

**Konkrétní zadání**

**74-014-H Instruktor kondiční chůze**

**Zadání pro účastníky ověřování**

***Proveďte všechny potřebné úkoly (teoretické i praktické formy) ke splnění všech kompetencí daných standardem NSK profesní kvalifikace s dodržením cvičebních postupů, BOZP a PO, hygienických zásad s použitím vhodných pomůcek.***

**Teoretická zkouška** (písemná a ústní, test viz příloha)

* ***Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze***
* Popište strukturu kostí, z jakých jsou tvořeny kosti a klouby **(*kolenní kloub)*** a vysvětlete jeho tvar a funkci.
* Vysvětlete fyziologii svalové činnostia popište na mapě svaly ***zad***.
* Popište hlavní svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při chůzi včetně funkční anatomie nohy.
* Popište funkci ***kardiovaskulárního systému*** při zátěži. Vysvětlete reakci a adaptaci organismu na zátěž.
* Vysvětlete pojem tělesná kondice, uveďte metody zjištění úrovně kondice.
* Popište jednotlivé zdroje energie pro pohybovou aktivitu. Vysvětlete základní energetické krytí a určete, ve  kterém pásmu pracujeme při kondiční chůzi.
* Vysvětlete odlišnosti zátěže kondiční chůze cvičenců po ***úrazu – kolena.***
* ***Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu***
* Vysvětlete pojem zdravý životní styl, fitness a wellness.
* Vysvětlete význam pitného režimu a správně sestaveného jídelníčku při pravidelné pohybové aktivitě.
* Vyjmenujte základní hygienické normy a zásady při pohybových aktivitách.
* ***Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze***
* Popište a vysvětlete způsoby zajištění bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví klientů na ***individuální (skupinové) lekci kondiční chůze v indoor (outdoorovém) prostředí.***
* Popište a vysvětlete funkce správné funkční ***výstroje, náčiní a pomůcek pro chůzi s hůlkami***.
* ***Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze***
* Vyjmenujte a vysvětlete základní pedagogicko-didaktické zásady a metody sportovního tréninku.
* Vyjmenujte a vysvětlete metody osvojování pohybových dovedností při kondiční chůzi ***na trenažéru***.
* Popište, z jakých částí se obecně skládá lekce kondiční chůze, vysvětlete jejich význam ve cvičební lekci.
* ***Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů***
* Vytvořte a popište ***individuální tréninkovou jednotku na hudbu pro jednu z kategorií, kterou si zvolíte (začátečník, středně pokročilý, pokročilý/junioři, senioři, sportovci).***
* ***Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze***
* Popište specifika osobnosti instruktora a uveďtezákladní pravidla komunikace a motivace.
* ***Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze***
* Popište obsah lékárničky pro lekce kondiční chůze v outdoorovém
i indoorovém prostředí, uveďte specifika poskytování PP při tomto druhu sportu.

**Praktická zkouška** (praktická a ústní)

* **Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze**
* Předveďte a popište správné držení těla a odchylky od správného držení těla v oblasti ***hlavy a*** ***krční páteře***.
* Předveďte a popište stereotyp chůze, nordic walkingu, chůze na trenažéru
a možné odchylky.
* Popište a předveďte korekci špatných pohybových stereotypů.
* Předveďte a popište správné držení těla a techniku ***dynamické chůze.***
* Uveďte nejčastější případy chybného provedení a navrhněte způsob jejich odstranění.
* ***Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi***
* Předveďte a vysvětlete základní nastavení a údržbu ***chodeckého trenažéru / chodeckých holí.***
* ***Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze***
* Předveďte správné vedení skupinové lekce kondiční chůze dle vámi zpracovaného zadání a monitorujte tepovou frekvenci.
* Jaký typ hudby zvolíte, s jakým BMP a budete tempo měnit?
* Veďte lekci pomocí verbální komunikace a praktické ukázky cviku.
* Zvolte vhodnou metodu učení a motivace klientů, vytvořte příjemnou atmosféru.
* Zvolte správnou techniku a návaznost vyplývající z pravidel posloupnosti tréninkové jednotky.
* Diagnostikujte případné chyby a vhodným způsobem je opravujte.
* ***Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze***
* Vyhodnoťte měření TF klienta. Určete zónu tepové frekvence a vysvětlete její význam. Podle výsledků měření upravte klientovi cvičební program.
* ***Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze***
* Vysvětlete zásady strečinku v prostředí kondiční chůze. Předveďte a popište 5 cviků strečinku pro oblast zad.
* Monitorujte srdeční frekvenci cvičence pomocí sportesttru v průběhu lekce. Vysvětlete klientovi způsoby využití sportestru při chůzi.
* Uveďte, vysvětlete a předveďte využití dalších podpůrných prostředků ‒ hudba, krokoměr a GPS ‒ pro vedení skupinových a individuálních lekcí.
* ***Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze***
* Vyhodnoťte rychle situaci ***náhlého bezvědomí***, určete rozsah poranění
či poškození, poskytněte první pomoc.
* Předveďte a popište správný postup při resuscitaci.
* Předveďte správnou podobu rozhovoru při kontaktování záchranného systému.
* Předveďte a popište správný postup poskytnutí první pomoci u ***podvrknutého kotníku***.

**Soupis materiálního a technického zabezpečení pro zajištění ověřování**

* místnost určená pro cvičení skupinových forem cvičení
* dostupný terén pro kondiční chůzi s holemi
* místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
* hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
* anatomické mapy člověka – kosterní, svalový, dýchací a kardiovaskulární systém
* figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
* zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
* krokoměr
* sporttestr
* minimálně 3 modeloví cvičící
* minimálně 4 mechanické chodecké trenažery
* minimálně 4 sady holí na nordic walking

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| **Teoretická zkouška** | **120** |
| **Praktická zkouška** | **70** |
| Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů kondiční chůze | 20 |
| Analýza držení těla při chůzi, analýza pohybových stereotypů pro potřeby kondiční chůze | 20 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitnéhorežimu | 20 |
| Poskytování první pomoci v lekcích kondiční chůze | 15 |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů v lekcích kondiční chůze | 15 |
| Obsluha, nastavení a údržba chodeckých trenažérů a holí potřebných pro kondiční chůzi | 20 |
| Vysvětlení a předvedení technik kondiční chůze | 20 |
| Sestavení vhodného cvičebního plánu pro skupinovou a individuální lekci kondiční chůze | 20 |
| Modifikace cvičebního programu kondiční chůze pro specifické skupiny klientů | 20 |
| Vedení skupinové i individuální lekce kondiční chůze | 20 |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **3 – 5 hod.** | **190**  |