

Názov kvalifikácie: Inštruktor fitness

Kód kvalifikácie	U3423003-00452
Úroveň SKKR	7
Sektorová rada	Vzdelávanie, výchova a šport
SK ISCO-08	3423003 Inštruktor fitness
SK NACE Rev.2	R UMENIE, ZÁBAVA A REKREÁCIA, 93 Športové, zábavné a rekreačné činnosti
Doklad o získanej kvalifikácii	
Názov povolania	Inštruktor fitness

Kvalifikačný štandard

Vedomosti:
<i>definovať zásady poskytovania prvej pomoci pri úrazoch v športe</i>
<i>definovať zásady BOZP a PO</i>
<i>popísať efektivitu športového procesu z hľadiska zdravotného, vzdelávacieho i výchovného</i>
<i>vysvetliť základy techniky cvičení využívaných vo fitness</i>
<i>popísať moderné metódy zvyšovania športovej výkonnosti</i>
<i>vysvetliť zásady výživy športovca i občana rôzneho povolania a antidopingových predpisov</i>
<i>popísať nastavovanie posilňovacích strojov a rôzneho náradia a náčinia i ďalších pomôcok v tréningovom procese</i>
<i>vymenovať osobitosti tréningu žien a mládeže v praktickej činnosti</i>
<i>vysvetliť biologické, motorické a fyzikálne základy pohybovej činnosti</i>
<i>popísať základy športovej psychológie zamerané na motiváciu klienta</i>
<i>opísať teoretické základy motorického učenia v športe</i>
<i>opísať anatómiu ľudského tela</i>
<i>definovať metodologické základy vied o športe</i>
Zručnosti:
<i>vytvoriť vlastné koncepcie zvyšovania všeobecnej pohybovej výkonnosti klientov</i>
<i>vyhodnocovať efektivitu športového procesu z hľadiska zdravotného, vzdelávacieho i výchovného</i>
<i>plánovať a organizovať fitness tréning</i>
<i>nastaviť individuálnu tréningovú záťaž športovca, resp. klienta</i>
<i>aktualizovať tréningový proces v závislosti od aktuálnej výkonnosti a zdravotného stavu klienta</i>
<i>zostaviť osobný program cvičenia pre klientov alebo športovcov s ohľadom na jeho zdravotný stav, úroveň telesnej zdatnosti a pohybové predpoklady</i>
<i>využiť diagnostické metódy na zistenie športovej výkonnosti, tréningovosti, miery únavy a miery adaptácie a na jej základe upravovať tréningové zaťaženie</i>
<i>konštruktívne používať verbálnu i neverbálnu komunikáciu v športe</i>
<i>poskytnúť prvú pomoc pri úraze</i>
<i>organizovať regeneračný proces športovca, resp. iného klienta</i>
<i>aplikovať správne prevedenie jednotlivých cvikov</i>
Kompetencie:
<i>samostatnosť v organizovaní a plánovaní práce</i>
<i>schopnosť kreativity</i>
<i>zodpovednosť za kvalitu svojej práce</i>
<i>schopnosť motivovať ľudí</i>

Hodnotiaci štandard

Hodnotená spôsobilosť:

vysvetliť základy techniky cvičení využívaných vo fitness
 vytvoriť vlastné koncepcie zvyšovania všeobecnej pohybovej výkonnosti klientov
 plánovať a organizovať fitness tréning
 zostaviť osobný program cvičenia pre klientov alebo športovcov s ohľadom na jeho zdravotný stav, úroveň telesnej zdatnosti a pohybové predpoklady
 nastaviť individuálnu tréningovú záťaž športovca, resp. klienta
 organizovať regeneračný proces športovca, resp. iného klienta
 popísať nastavovanie posilňovacích strojov a rôzneho náradia a náčinia i ďalších pomôcok v tréningovom procese
 aplikovať správne prevedenie jednotlivých cvikov

Kritériá hodnotenia:	Metódy hodnotenia	Nástroje hodnotenia
<i>popísať základnú techniku cvičení zameraných na fitness</i>	ústna metóda	ústna odpoveď
<i>popísať súčasné koncepcie zvyšovania všeobecnej pohybovej výkonnosti vybraného klienta</i>	ústna metóda	ústna odpoveď
<i>vytvoriť osobný program cvičenia vybraného klienta s akceptovaním určených kritérií</i>	písomná metóda	písomná úloha
<i>predviesť plánovanie a organizovanie fitness tréningu</i>	praktické skúšanie	praktické predvedenie
<i>stanoviť individuálnu tréningovú záťaž klienta</i>	praktické skúšanie	praktické cvičenie
<i>naplánovať a zorganizovať regeneračný proces vybraného klienta</i>	praktické skúšanie	praktické predvedenie
<i>predviesť nastavovanie posilňovacích strojov a rôzneho náradia a náčinia</i>	praktické skúšanie	praktické predvedenie
<i>predviesť jednotlivé cviky podľa zadania</i>	praktické skúšanie	praktické cvičenie

Podmienky úspešného vykonania skúšky:

Podmienkou úspešného vykonania skúšky je splnenie všetkých kritérií hodnotenia minimálne na 65%.

Hodnotená spôsobilosť:

definovať metodologické základy vied o športe
 poskytnúť prvú pomoc pri úraze
 konštruktívne používať verbálnu i neverbálnu komunikáciu v športe
 definovať zásady poskytovania prvej pomoci pri úrazoch v športe
 definovať zásady BOZP a PO

Kritériá hodnotenia:	Metódy hodnotenia	Nástroje hodnotenia
<i>vypracovať písomnú prácu na vybranú tému zo športového tréningu fitness s využitím základov metodológie vied o športe</i>	písomná metóda	záverečná práca
<i>poskytnúť prvú pomoc v simulovaných podmienkach</i>	praktické skúšanie	simulovaná úloha
<i>komunikovať verbálne i neverbálne v tréningovom i súťažnom procese</i>	praktické skúšanie	simulovaná úloha
<i>opísať zásady poskytovania prvej pomoci vo fitness centrách</i>	ústna metóda	rozhovor
<i>opísať zásady BOZP a PO vo fitness centrách</i>	ústna metóda	rozhovor

Podmienky úspešného vykonania skúšky:

Podmienkou úspešného vykonania skúšky je splnenie všetkých kritérií hodnotenia minimálne na 65%.

Hodnotená spôsobilosť:

popísať efektivitu športového procesu z hľadiska zdravotného, vzdelávacieho i výchovného
 vyhodnocovať efektivitu športového procesu z hľadiska zdravotného, vzdelávacieho i výchovného
 opísať teoretické základy motorického učenia v športe
 popísať základy športovej psychológie zamerané na motiváciu klienta
 vysvetliť biologické, motorické a fyzikálne základy pohybovej činnosti
 vysvetliť zásady výživy športovca i občana rôzneho povolania a antidopingových predpisov

Kritériá hodnotenia:	Metódy hodnotenia	Nástroje hodnotenia
<i>charakterizovať efektivitu športového procesu vo fitness z hľadiska</i>	ústna metóda	rozhovor

<i>zdravotného, vzdelávacieho i výchovného</i>		
<i>vypracovať záznam hodnotenia efektivity športového procesu z tréningovej jednotky fitness</i>	písomná metóda	písomná úloha
<i>vysvetliť teoretické základy motorického učenia v športe</i>	ústna metóda	ústna odpoveď
<i>vysvetliť motiváciu klienta k vykonávaniu pohybových aktivít</i>	ústna metóda	rozhovor
<i>popísať biologické, motorické a fyzikálne základy pohybovej činnosti</i>	ústna metóda	ústna odpoveď
<i>vypracovať stravovací režim klienta podľa zásad správnej výživy</i>	písomná metóda	písomná úloha
<i>popísať nebezpečie požívania dopingových látok</i>	ústna metóda	ústna odpoveď
Podmienky úspešného vykonania skúšky:		
Podmienkou úspešného vykonania skúšky je splnenie všetkých kritérií hodnotenia minimálne na 65%.		
Hodnotená spôsobilosť:		
popísať moderné metódy zvyšovania športovej výkonnosti využiť diagnostické metódy na zistenie športovej výkonnosti, trénovanosti, miery únavy a miery adaptácie a na jej základe upravovať tréningové zaťaženie aktualizovať tréningový proces v závislosti od aktuálnej výkonnosti a zdravotného stavu klienta vymenovať osobitosti tréningu žien a mládeže v praktickej činnosti opísať anatómiu ľudského tela		
Kritériá hodnotenia:	Metódy hodnotenia	Nástroje hodnotenia
<i>použitím diagnostických metód na zistenie športovej výkonnosti, zistiť úroveň športovej výkonnosti klienta</i>	praktické skúšanie	praktické cvičenie
<i>vypracovať tréningový plán s využitím súčasných metód zvyšovania športovej výkonnosti</i>	písomná metóda	projekt
<i>popísať anatómiu ľudského tela</i>	ústna metóda	ústna odpoveď s vysvetlením
<i>popísať osobitosti tréningu žien a mládeže</i>	ústna metóda	ústna odpoveď
<i>vypracovať tréningový plán pre ženy a mládež tréningu podľa platných kritérií</i>	písomná metóda	písomná úloha
Podmienky úspešného vykonania skúšky:		
Podmienkou úspešného vykonania skúšky je splnenie všetkých kritérií hodnotenia minimálne na 65%.		

Organizačné a metodické pokyny

Metodické pokyny:
• Zákon 131/2002 Z.z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, § 63 • Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov
Pokyny na realizáciu skúšky:
• Zákon 131/2002 Z.z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, § 63 • Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov
Proces hodnotenia:
• Zákon 131/2002 Z.z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, § 63 • Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov
Výsledné hodnotenie:
• Zákon 131/2002 Z.z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, § 63 • Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov
Zloženie skúšobnej komisie:
• Zákon 131/2002 Z.z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov

predpisov, § 63

- *Vyhláška Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 444/2008 Z. z. v znení neskorších predpisov*

Požiadavky na odbornú spôsobilosť skúšajúceho:

- *Zákon 131/2002 Z.z. o vysokých školách a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, § 63*

Materiálne a technické podmienky skúšky:

Sú stanovené vo vnútorných predpisoch jednotlivých fakúlt alebo vysokých škôl tak, aby sa štátna skúška konala v priestoroch (telocvičňa), kde sú zabezpečené materiálne podmienky (pero, papier) a technické podmienky (PC), posilňovacie stroje a rôzne náradia a náčinia na prípravu a vykonanie skúšky.

Kartu kvalifikácie schválila MŠVVaŠ dňa:	28.8.2015
Platnosť karty kvalifikácie od:	28.8.2015