

**Konkrétní zadání**

**74-002-H Instruktor bodystylingu**

**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)

* ***Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách***
* Uveďte zásady bezpečnosti a prevence úrazů.
* Rozdělte zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizujte je a uveďte příklady.
* Popište způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových   
  a individuálních lekcích.
* ***Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka***
* Vyjmenujte, popište a vysvětlete dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídící složka) – **kosterní svaly.**
* Popište strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci   
  a členění páteře – **na co má vliv dolní krční sektor, jaké kosti tvoří horní končetiny.**
* Popište druhy svalové tkáně, vysvětlete fyziologii svalové činnosti a vyjmenujte obecné typy svalových kontrakcí – **biceps.**
* Popište nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace   
  a zatížení při pohybech **– pro svaly břicha (přímé).**
* ***Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení***
* Popište správné držení těla a pohybové stereotypy a uveďte nejčastější odchylky od normy – **v oblasti ramen a krční páteře.**
* Popište správné držení těla, případné odchylky od normy. Uveďte vhodné cviky a cvičební programy pro jejich zmírnění nebo odstranění – **v oblasti** **ramen   
  a mezilopatkových svalů.**
* ***Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení***
* Vysvětlete specifika posilování, metody a jeho odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů – **rozdíl oproti posilovně.**
* Uveďte obecné zásady stavby lekce bodystylingu (hlavní cíle a cviky v úvodní části (**warm up**), obecné cíle hlavní části (**work up**), obecné cíle závěrečné části (**strečink**).
* Vysvětlete základní principy posilování, techniku cvičení, vysvětlete jejich důležitost a využití během cvičení – **břicho (přímý břišní sval).**
* Vysvětlete základní **principy strečinku**, techniku cvičení, vysvětlete jeho důležitost a využití během cvičení.
* Zpracujte metody a postupy, jak učit klienty pochopit a osvojit si základní principy posilovacích metod – uchazeč ke zkoušce přinese sestavený metodický dopis   
  v podobě zápisu posilovací lekce dlouhé 60 minut. Metodický dopis bude graficky a písemně (na počítači) zpracován a bude rozpracován do jednotlivých částí cvičební jednotky: rozcvičení, hlavní část hodiny, strečink, práce na zemi (posilování), závěrečný strečink.
  + V jednotlivých částech cvičební jednotky budou zaznamenány jednotlivé cviky jdoucí za sebou tímto způsobem: grafický záznam pohybu (figurka nebo fotografie), názvoslovný popis jednotlivých cviků, dávkování a počet opakování v sériích dle výkonnosti klientů, fyziologický účinek. Svůj návrh   
    u zkoušky uchazeč obhájí, případně předvede vybranou část metodického dopisu a zdůvodní ji.
* Sestavte modelový příklad zápisu praktické lekce zadané pokročilosti s akceptováním obvyklých odchylek ve smíšené skupině –   
  **pro začátečníky.**
* Uveďte zásady metodiky a organizace sportovního tréninku – **pro začátečníka, který aktivně nesportuje.**
* Popište historii vzniku metody aerobního cvičení a uveďte základní podmínky   
  a zásady aerobního cvičení
* ***Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu   
  a korekce nesprávného provedení***
* Popište a vysvětlete základní pozice a polohy těla užívané v metodě **posilování s vahou vlastního těla.**
* Uveďte jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě posilování s vahou vlastního těla – **břicho.**
* Popište nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě posilování s vahou vlastního těla – **břicho.**
* Popište modifikace umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod. – **břišní svalstvo.**
* Charakterizujte posilovací cviky s vahou vlastního těla jednotlivých úrovní (základní, střední pokročilosti a pokročilé) – **břicho (přímý břišní sval).**
* Vysvětlete podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na cviky vyšších úrovní a obecně charakterizujte rozdíly mezi cviky jednotlivých úrovní – **břicho.**
* ***Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní   
  a dalších balančních pomůcek***
* Vysvětlete a zdůvodněte užití lehkých činek a těžké posilovací tyče do 5 kg.
* Vysvětlete a zdůvodněte užití velkého balonů a overballu.
* Vysvětlete a zdůvodněte užití **„nakládací činky“.**
* ***Modifikace cviků posilovacích forem cvičení pro specifické skupiny klientů***
* Popište specifika skupiny **„těhotné ženy“** s ohledem na metodu bodystylingu – vyjmenujte a charakterizujte jednotlivá stadia těhotenství a uveďte obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství.
* Popište specifika skupiny **„ženy po porodu“** s ohledem na metodu bodystylingu – vyjmenujte a charakterizujte obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období.
* Popište specifika skupiny **„senioři“** s ohledem na metodu bodystyling – vyjmenujte a charakterizujte obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky pro jedince staršího věku a uveďte možná zdravotní rizika.
* Popište specifika skupiny **„lidé s poruchami pohybového systému**“ s ohledem na metodu bodystylingu.
* Popište specifika skupiny **„lidé po zranění pohybového systému“** s ohledem na metodu bodystylingu.
* **Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu**
* Vysvětlete pojem **zdravý životní styl** a vyjmenujte jeho složky, vysvětlete pojmy **fitness** a **wellness**.
* Uveďte obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách - **u ženy (40 let, 168cm, 98kg)** **cvičení 1 x týdně.**
* Uveďte obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách – **u sportovce trénink 5 x týdně.**
* Uveďte základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách – **co se týká vhodného oblečení u žen**.

**Praktická zkouška** (praktická a ústní)

* ***Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení***
* Proveďte analýzu modelového příkladu držení těla, rozpoznejte případné odchylky od normy a předveďte vhodné cviky pro jejich zmírnění nebo odstranění – **v oblasti ramen a mezilopatkových svalů.**
* **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení**
* Předveďte jednotlivé cviky zaměřené na posilování - **břicho (přímý a šikmý břišní sval).**
* Předveďte techniku **cvičení strečinku.**
* ***Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků včetně techniky provedení pohybu   
  a korekce nesprávného provedení***
* Předveďte základní pozice a polohy těla užívané v metodě **posilování s vahou vlastního těla.**
* Ukažte na anatomické mapě člověka svalový systém, který se zapojuje při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě posilování vahou vlastního těla – **břicho.**
* Předveďte nejčastější **příklady chybného provedení** základních pozic a poloh užívaných v metodě posilování s vahou vlastního těla – **břicho.**
* Předveďte modifikace cviků pro jedince s různými typy oslabení, zkrácení apod. – **břišní svalstvo.**
* Předveďte posilovací cviky s vahou vlastního těla jednotlivých úrovní (základní, střední pokročilosti a pokročilé) – **břicho (přímý a šikmý břišní sval).**
* ***Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení***
* Předveďte vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a dobře viditelného ukázání správného provedení cviku.
* Předveďte vedení lekce plynule, ve vhodném tempu a v souladu s hudbou, navazujte cviky bez zbytečných pauz, slaďte pohyb a cviky s verbálním   
  i neverbálním vysvětlováním.
* Diagnostikujte případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem   
  je opravujte.
* Předveďte vhodnou motivaci klientů a udržení pozitivní a příjemné atmosféry   
  na lekci.
* ***Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek***
* Předveďte příklady 5 – 10 cviků s využitím lehkých činek a těžké posilovací tyče do 5 kg.
* Předveďte příklady 5 – 10 cviků s využitím velkého balonu a overballu.
* Předveďte příklady 5 – 10 cviků s využitím pomůcky „nakládací činky“.
* ***Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení***
* Vyhodnoťte rychle nenadálou situaci – **bezvědomí**, určete druh a rozsah poranění či poškození a navrhněte způsoby řešení.
* Uveďte správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém.
* Uveďte a vysvětlete správný postup při neodkladné resuscitaci.
* Uveďte a vysvětlete správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech - **vykloubení kotníku a svalové zranění.**

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

* místnost určená pro cvičení skupinových lekcí aerobních a posilovacích forem cvičení
* místnost vybavená k ústní nebo písemné zkoušce, psací potřeby
* cvičební podložky a pomůcky (lehké činky, těžká posilovací tyče do 5 kg, velký balón, overball, nakládací činky)
* hudební aparatura doplněná mikroportem, příslušné nosiče s hudbou
* anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
* figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
* zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
* minimálně 3 modeloví cvičící

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| **Teoretická zkouška** | **40** |
| **Praktická zkouška** | **110** |
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 10 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích forem cvičení | 5 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení | 10 |
| Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení | 20 |
| Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení | 30 |
| Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek | 35 |
| Modifikace cviků posilovacích forem cvičení pro specifické skupiny klientů | 15 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 10 |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 10 |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách | 5 |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **2 – 2,5 hod.** | **150** |