



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 4 lutego 2020 r.

Poz. 122

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU¹⁾**

z dnia 17 stycznia 2020 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu”
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2018 r. poz. 2153 i 2245 oraz z 2019 r. poz. 534 i 1287) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu: *D. Dmowska-Andrzejuk*

¹⁾ Minister Sportu kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 10 grudnia 2019 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu (Dz. U. poz. 2380).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu
z dnia 17 stycznia 2020 r. (poz. 122)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PROWADZENIE ZAJĘĆ Z GRUPOWYCH FORM FITNESSU”
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

1. Nazwa kwalifikacji rynkowej

Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu

2. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej

Certyfikat

3. Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej i warunki przedłużenia jego ważności

Dokument potwierdzający nadanie kwalifikacji wydawany jest na okres 5 lat

4. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji rynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji

3 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji, 3 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

5. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji rynkowej

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu” samodzielnie prowadzi różnego typu zajęcia z grupowych form fitnessu. Planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje zajęcia zgodnie z zasadami teorii i metodyki sportu. Tworzy konspekty zajęć, dostosowując je do celów, potrzeb, umiejętności i możliwości uczestników, prezentuje poziom sprawności fizycznej, który pozwala jej na demonstrowanie ćwiczeń specyficznych dla grupowych form fitnessu. Przyjmuje odpowiedzialność za zrealizowanie zajęć zgodnie z planem. Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy pojawiające się w trakcie zajęć, wynikające na przykład ze zróżnicowania celów i potrzeb uczestników, a także zróżnicowanego poziomu ich umiejętności technicznych oraz sprawności fizycznej. Ponośi odpowiedzialność za bezpieczeństwo i zdrowie uczestników. Promuje aktywność fizyczną, prowadząc działania edukacyjno-informacyjne oraz poprzez własną postawę.

Zestaw 1. Podstawy planowania zajęć w sporcie dla wszystkich

Poszczególne efekty uczenia się

Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Charakteryzuje biologiczne podstawy aktywności fizycznej

- opisuje narządy i układy człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu;
- opisuje ćwiczenia, nazywając ruchy w stawach oraz identyfikując zaangażowane mięśnie;
- identyfikuje siły (np. grawitacji, oporu, tarcia) działające na człowieka w ruchu;

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych człowieka; - wyjaśnia pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka; - wyjaśnia zmiany zachodzące w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, w szczególności w układzie krążeniowo-oddechowym; - omawia krzywą intensywności zajęć; - omawia zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. |
| <p>Charakteryzuje teorię i metodykę planowania zajęć</p> | <ul style="list-style-type: none"> - charakteryzuje obszar zawodowy instruktora sportu dla wszystkich; - omawia komponenty zajęć (treść, intensywność, objętość, częstotliwość) oraz uzasadnia ich dobór do różnicowanych potrzeb, możliwości i zainteresowań uczestników, jak również innych warunków (np. pogodowych, infrastruktury); - charakteryzuje strukturę zajęć sportowych oraz różnicuje cele i zadania dla ich poszczególnych części; - omawia metody stosowane w realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich (np. metody nauczania ruchu, metody prowadzenia zajęć sportowych, metody kształtowania zdolności motorycznych); - omawia zasady nauczania ruchu oraz zasady treningowe; - klasyfikuje formy w sporcie dla wszystkich (m.in. formy organizacyjne, formy porządkowe oraz formy jako dyscypliny sportu dla wszystkich); - charakteryzuje środki stosowane w sporcie dla wszystkich (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie); - wyjaśnia potrzebę stosowania zasad etycznych przy wykonywaniu zadań instruktora. |
| <p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich</p> | <ul style="list-style-type: none"> - omawia potrzeby, a także bariery oraz uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (np. wiek, płeć, tradycja, trendy); - omawia style kierowania uczestnikami zajęć sportowych; - omawia niezbędne elementy wstępnego wywiadu z uczestnikami zajęć przed rozpoczęciem zajęć; - wymienia korzyści uczestnictwa w zajęciach sportowych w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka. |
| <p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p> | <ul style="list-style-type: none"> - wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach; - wymienia środki ochrony zdrowia w różnych formach sportu dla wszystkich; - omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących, suplementacji w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia; - identyfikuje zagrożenia dla zdrowia (w tym urazy) i życia uczestnika zajęć wynikające z niewłaściwego wykorzystania przestrzeni i sprzętu, a także niewłaściwego prowadzenia zajęć (np. doboru intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń); - omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora sportu dla wszystkich. |

| | |
|---|---|
| <p>Zestaw 2. Planowanie zajęć z grupowych form fitnessu</p> | |
| <p>Poszczególne efekty uczenia się</p> | <p>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</p> |
| <p>Omawia grupowe formy fitnessu jako formę sportu dla wszystkich</p> | <ul style="list-style-type: none"> - wyjaśnia pojęcia dotyczące grupowych form fitnessu; - charakteryzuje systematykę grupowych form fitnessu (np. zajęcia choreograficzne, zajęcia modelujące sylwetkę, zajęcia gibkościowo-relaksacyjne, zajęcia mieszane); - wymienia wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w poszczególnych formach fitnessu; - charakteryzuje sprzęt sportowy specyficzny dla poszczególnych form fitnessu; - charakteryzuje kierunki rozwoju grupowych form fitnessu w Polsce i na świecie. |

| | |
|---|---|
| Przygotowuje konspekt zajęć z grupowych form fitnessu | <ul style="list-style-type: none"> - stosuje metodyczne, biologiczne i psychosocjalne podstawy planowania zajęć sportowych oraz zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia; - dobiera ćwiczenia, muzykę i sprzęt, uwzględniając specyfikę danej formy fitnessu oraz możliwości uczestników; - układa choreografię fitnessową; - planuje przebieg zajęć, uwzględniając elementy, takie jak: treści zajęć, dozowanie ćwiczeń, wykorzystanie miejsca ćwiczeń, ustawienie uczestników zajęć itd.; - zapisuje ćwiczenia według schematu: nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji zapisu. |
| Zestaw 3. Realizowanie zajęć z grupowych form fitnessu | |
| Poszczególne efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia |
| Nadzoruje przebieg zajęć | <ul style="list-style-type: none"> - monitoruje samopoczucie uczestników zajęć, uwzględniając posiadane informacje dotyczące ich stanu zdrowia; - monitoruje intensywność ćwiczeń (np. wykorzystuje test mowy, skalę Borga lub sport tester) i w zależności od potrzeb modyfikuje intensywność; - monitoruje i koryguje (w tym w sposób ciągły i ostry) technikę wykonywania ćwiczeń, stosując komentarz zmiany stopnia trudności lub zmieniając ćwiczenie; - nadzoruje bezpieczne korzystanie ze sprzętu w czasie zajęć; - przerywa wykonywanie przez siebie ćwiczenia, nie powodując zatrzymania grupy, w celu dokonania kontroli i korekty techniki ćwiczeń u uczestników. |
| Organizuje zajęcia z grupowych form fitnessu | <ul style="list-style-type: none"> - przygotowuje muzykę dostosowaną do celu zajęć; - sprawdza stan techniczny sprzętu niezbędnego do przeprowadzenia zajęć oraz warunki higieniczne; - sprawdza przygotowanie uczestników do zajęć (np. pyta o samopoczucie, zwraca uwagę w szczególności na nowe osoby, sprawdza strój i obuwie uczestników); - ustawia się względem grupy, umożliwiając wszystkim uczestnikom dobrą widoczność prezentowanych ćwiczeń; - egzekwuje prawidłowe ustawienie uczestników podczas zajęć. |
| Prowadzi grupowe zajęcia, stosując zasady teorii i metodyki fitnessu | <ul style="list-style-type: none"> - stosuje w nauczaniu choreografii fitnessowej bloki muzyczne oraz transzycję ćwiczeń; - zapowiada kroki fitnessu z odpowiednim wyprzedzeniem, w odpowiedniej frazie muzyki, w sposób komunikatywny dla grupy (stosuje tzw. cueing); - objaśnia technikę wykonywania ćwiczeń (np. aerobowych, kształtujących siłę i wytrzymałość siłową, rozciągających i oddechowych) w sposób zrozumiały dla uczestników, stosując fachową terminologię (np. dotyczącą ćwiczeń, pozycji wyjściowych, przebiegu ruchu, sprzętu); - demonstrowuje wzorcową technikę ćwiczeń fitnessowych (np. kroki fitnessu, m.in. kroki bazowe i ich modyfikacje, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia rozciągające); - odlicza ćwiczenia w sposób charakterystyczny dla fitnessu (tzw. count down, czyli 4-3-2-1); - instruuje niewerbalnie za pomocą gestów oraz pracy ciała. |
| Zestaw 4. Promowanie zdrowego stylu życia przez aktywność fizyczną | |
| Poszczególne efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia |
| Promuje aktywność fizyczną poprzez własną postawę | <ul style="list-style-type: none"> - prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający demonstrację wzorcowych technik ćwiczeń w toku zajęć; - omawia przykłady działań promujących aktywność fizyczną. |

| | |
|---|---|
| Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć | <ul style="list-style-type: none"> - przekazuje informacje o prozdrowotnym celu aktywności fizycznej i korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnego uczestnictwa w zajęciach; - przekazuje informacje dotyczące uczestnictwa w aktywności fizycznej (np. na temat bezpieczeństwa, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu). |
| 6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację | |
| Etap weryfikacji | |
| 1. Metody | |
| Na etapie weryfikacji dopuszczalne są wyłącznie następujące metody weryfikacji: | |
| Zestaw nr 1 – pisemny test wiedzy, rozmowa z komisją, | |
| Zestaw nr 2 – zadanie praktyczne polegające na przygotowaniu konspektu do 60 minut zajęć, | |
| Zestaw nr 3 – obserwacja w warunkach symulowanych przeprowadzenia zajęć typu mix (zawierających część choreograficzną, wzmacniającą i rozciągającą) przygotowanych dla grupy średniozaawansowanej. W trakcie symulacji musi mieć miejsce demonstracja ćwiczeń wzmacniających i rozciągających poszczególnie grupy mięśniowe z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętu specyficznego dla grupowych form fitnessu oraz ćwiczeń z różnym stopniem trudności, | |
| Zestaw nr 4 – obserwacja w warunkach symulowanych przeprowadzenia zajęć typu mix j.w. oraz rozmowa z komisją. | |
| 2. Zasoby kadrowe | |
| Komisja walidująca składająca się z trzech osób, które: | |
| <ul style="list-style-type: none"> a. ukończyły studia wyższe z obszaru sportu (np. o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne lub pokrewnym); b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy zawodowej jako instruktor grupowych form fitnessu uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat; c. posiadają co najmniej 3-letnie doświadczenie w szkoleniu, w tym egzaminowaniu instruktorów grupowych form fitnessu uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat. | |
| 3. Warunki przeprowadzenia walidacji | |
| Egzamin składa się z dwóch części: | |
| Część teoretyczna – test sprawdzający wiedzę. Do przeprowadzenia części teoretycznej walidacji wymagana jest sala spełniająca wymogi higieniczno-organizacyjne do przeprowadzenia egzaminu. | |
| Część praktyczna – symulacja. Do przeprowadzenia symulacji wymagana jest sala do fitnessu (lustrzana, ze sprzętem do odtwarzania muzyki oraz typowym sprzętem fitnessowym, np. hantle, maty, stopy, piłki, gumy) oraz grupa minimum 3 uczestników zajęć. | |
| Walidacja nie może być częścią szkolenia lub kursu, w którym uczestniczyła osoba przystępująca do walidacji. | |
| 7. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji | |
| – ukończone 18 lat; | |
| – wykształcenie średnie lub średnie branżowe; | |

- oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art 46-49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny (Dz. U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128);
- dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy;
- oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmoczonej aktywności fizycznej.

8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat