

Informace o závěrečné kvalifikační/profesní zkoušce Instruktor základních pohybových aktivit

Zkouška bude vykonávána v souladu s požadavky NSK.

https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1410-Instruktorinstruktorka_zakladnich_pohybovych_aktivit/revize-3720

Autorizované osoby: PaedDr. Dagmar Zitová, PaedDr. Jana Hájková, Mgr. Jana Bízková

Závěrečná zkouška se koná

v sobotu 14. března 2026 od 10 do cca 16 hodin

v neděli 15. března 2026 od 10 do cca 16 hodin

(další termíny podle počtu přihlášených ke zkoušce)

v tělocvičně Hamr sport, Záběhlická 3200/3, Praha 10

Uchazeč odevzdá autorizované osobě

měsíc předem **písemnou přípravu** na cvičební jednotku (**metodický dopis**)

účastníci vzdělávacího programu FISAF **odevzdají na školení 28. 2. 2026**

(vhodné je mít ke zkoušce vlastní kopii)

Uchazeč předloží v den konání zkoušky:

doklad k ověření totožnosti

zdravotní osvědčení od sportovního lékaře

přinese si vhodný cvičební oděv, obuv, psací potřeby, metodický dopis respektive jeho kopii

POKYNY PRO ZPRACOVÁNÍ PÍSEMNÉ PŘÍPRAVY (METODICKÉHO DOPISU) VYBRANÉ INFORMACE Z VÝŠE UVEDENÝCH POŽADAVKŮ PRO KVALIFIKACI INSTRUKTOR ZÁKLADNÍCH POHYBOVÝCH AKTIVIT NSK

Uchazeč písemně zpracuje přípravu na cvičební jednotku (metodický dopis) jednotlivce, skupiny nebo týmu. Výběr, pro koho bude cvičební jednotka určena, je na rozhodnutí uchazeče. V přípravě musí být jasně specifikovány všechny níže uvedené body.

- Minimální požadovaný rozsah práce je 15 stran formátu A4
- Uchazeč práci odevzdá autorizované osobě minimálně 1 měsíc před dnem konání zkoušky viz. výše uvedené termíny a způsoby odevzdání
- Připravený program bude uchazečem prezentován v rozsahu 15-20 minut. V případě, že uchazeč využije hudební doprovod, musí se při přihlášení ke zkoušce domluvit s autorizovanou osobou na požadovaném vybavení.
- Uchazeč představí **stavbu cvičebního plánu na dobu 3 měsíců, jehož součástí je cvičební jednotka**, kterou v rámci metodického dopisu připravil. Cvičební plán tedy bude pro stejnou cílovou skupinu cvičenců (jednotlivce nebo skupiny) jako je cvičební jednotka. Rozsah a úprava/zpracování cvičebního plánu není stanoveno..
- V rámci praxe předvede rozhovor s cvičence s cílem zjištění jeho plánů a cílů za účelem sestavení cvičebního plánu (předvést a charakterizovat vstupní diagnostiku cvičence)
- Stanoví základní a postupné cíle a plánované výsledky cvičebního plánu (popsat postup při průběžné aktualizaci cílů cvičebního plánu na základě dosažených průběžných cílů, vlivu dalších faktorů (nemoc, problémy s tréninkem a další) a představ cvičence
- Popíše funkci a potřebu zařazení regenerace jako součást cvičebního plánu

Metodický dopis (práce) bude obsahovat:

- Název, termín odevzdání a jméno uchazeče (případně prohlášení, obsah)
- Specifikace cvičební jednotky (název)
- Specifikace cvičence/cvičenců podle věku a pohlaví (pro koho je určena)
- Zdůvodnění výběru cvičební jednotky pro jednotlivce/skupinu/tým
- Cíl cvičební jednotky
Specifické parametry (např. zaměření na rozvoj rychlostních, vytrvalostních, silových a obratnostních schopností a flexibility, případně na kombinaci schopností např. v rámci kruhového nebo metabolického tréninku)
- Délku cvičební jednotky
- Pomůcky potřebné pro realizaci cvičební jednotky
- Popis cvičební jednotky - rozdělení cvičební jednotky na jednotlivé části

PRŮBĚH/REALIZACE ZKOUŠKY

Délka trvání zkoušky 4 – 6 hodin

Příprava na zkoušku 30 minut

Zkouška se skládá z:

- **Písemné části – testu**, kde je pro splnění odpovědět v 70% správně (u každé kompetence a kritéria s písemným ověřením)
- **Ústní části – losování otázek** z kompetencí/kritérií s ústním/praktickým ověřením plněním, u některých jsou součástí praktické části
- **Praktické části** –
Z pokynů pro realizaci zkoušky:
Uchazeč představí stavbu cvičebního plánu na dobu 3 měsíců, jehož součástí je cvičební jednotka, kterou v rámci metodického dopisu připravil. Cvičební plán tedy bude pro stejnou cílovou skupinu cvičenců (jednotlivce nebo skupiny) jako je cvičební jednotka.
Zkoušející zadá jednu část cvičební jednotky, kterou uchazeč předvede podle podkladů v metodickém dopisu v rozsahu 15-20 minut
Zkouška bude provedena v daném rozsahu s tím, že některé cviky budou představeny pouze informativně v menším rozsahu tak, aby bylo jasné, že jsou součástí cvičební jednotky
Uchazeč bude mít k dispozici figuranty v minimální počtu 4, které zajistí zkoušející (účastníci školení FISAF)
Součástí praktické části bude i splnění některých kompetencí/kritérií ověřovaných ústně

VÝSLEDNÉ HODNOCENÍ

Účastník musí splnit všechny kompetence a kritéria, jednotlivě se u nich hodnotí splnil/nesplnil.

Výsledné hodnocení je vyhověl/nehověl

Praha 25. 9. 2026

PaedDr. Dagmar Zitová

garant školení FISAF a autorizovaná osoba