

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 różnorodność celów i zadań 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:	
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 wzmózonej aktywności fizycznej.

8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat