



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 4 lutego 2020 r.

Poz. 122

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU<sup>1)</sup>**

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*

---

<sup>1)</sup> 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**

<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
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"> <li>- wyjaśnia pojęcie sprawności fizycznej i poszczególnych zdolności motorycznych człowieka;</li> <li>- wyjaśnia pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka;</li> <li>- wyjaśnia zmiany zachodzące w układach człowieka pod wpływem wysiłku fizycznego, w szczególności w układzie krążeniowo-oddechowym;</li> <li>- omawia krzywą intensywności zajęć;</li> <li>- omawia zasady żywienia osób aktywnych fizycznie.</li> </ul>
Charakteryzuje teorię i metodykę planowania zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>- charakteryzuje obszar zawodowy instruktora sportu dla wszystkich;</li> <li>- 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);</li> <li>- charakteryzuje strukturę zajęć sportowych oraz rozróżnia cele i zadania dla ich poszczególnych części;</li> <li>- omawia metody stosowane w realizacji zajęć w sporcie dla wszystkich (np. metody nauczania ruchu, metody prowadzenia zajęć sportowych, metody kształtowania zdolności motorycznych);</li> <li>- omawia zasady nauczania ruchu oraz zasady treningowe;</li> <li>- klasyfikuje formy w sporcie dla wszystkich (m.in. formy organizacyjne, formy porządkowe oraz formy jako dyscypliny sportu dla wszystkich);</li> <li>- charakteryzuje środki stosowane w sporcie dla wszystkich (m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie);</li> <li>- wyjaśnia potrzebę stosowania zasad etycznych przy wykonywaniu zadań instruktora.</li> </ul>
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące uczestnictwa w sporcie dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia potrzeby, a także bariery oraz uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa w sporcie dla wszystkich (np. wiek, płeć, tradycja, trendy);</li> <li>- omawia style kierowania uczestnikami zajęć sportowych;</li> <li>- omawia niezbędne elementy wstępnego wywiadu z uczestnikami zajęć przed rozpoczęciem zajęć;</li> <li>- wymienia korzyści uczestnictwa w zajęciach sportowych w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka.</li> </ul>
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach;</li> <li>- wymienia środki ochrony zdrowia w różnych formach sportu dla wszystkich;</li> <li>- omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących, suplementacji w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia;</li> <li>- 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);</li> <li>- omawia zakres odpowiedzialności prawnej instruktora sportu dla wszystkich.</li> </ul>
<b>Zestaw 2. Planowanie zajęć z grupowych form fitnessu</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Omawia grupowe formy fitnessu jako formę sportu dla wszystkich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyjaśnia pojęcia dotyczące grupowych form fitnessu;</li> <li>- charakteryzuje systematykę grupowych form fitnessu (np. zajęcia choreograficzne, zajęcia modelujące sylwetkę, zajęcia gibkościowo-relaksacyjne, zajęcia mieszane);</li> <li>- wymienia wskazania i przeciwwskazania do uczestnictwa w poszczególnych formach fitnessu;</li> <li>- charakteryzuje sprzęt sportowy specyficzny dla poszczególnych form fitnessu;</li> <li>- charakteryzuje kierunki rozwoju grupowych form fitnessu w Polsce i na świecie.</li> </ul>

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

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w trakcie zajęć	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przekazuje informacje o prozdrowotnym celu aktywności fizycznej i korzyściach dla zdrowia wynikających z regularnego uczestnictwa w zajęciach;</li> <li>- przekazuje informacje dotyczące uczestnictwa w aktywności fizycznej (np. na temat bezpieczeństwa, zalecanego stroju, obuwia i sprzętu).</li> </ul>
<b>6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację</b>	
<b>Etap weryfikacji</b>	
<b>1. Metody</b>	
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.	
<b>2. Zasoby kadrowe</b>	
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.	
<b>3. Warunki przeprowadzenia walidacji</b>	
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.	
<b>7. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji</b>	
– 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