

## Instruktor/instruktorka cvičení metodou pilates (kód: 74-029-M)

<b>Autorizující orgán:</b>	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
<b>Skupina oborů:</b>	Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
<b>Týká se povolání:</b>	
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	4

### Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	4
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates	4
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates	4
Vysvětlení a předvedení různých úrovní pilates cviků na podložkách	4
Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek	4
Vedení skupinové a individuální lekce pilates	4
Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	3
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	3
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách	3

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 06.01.2023