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

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

Organizační a metodické pokyny

Pokyny k realizaci zkoušky

1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce

Uchazečem o zkoušku může být každá fyzická osoba starší 18 let, která získala alespoň základy vzdělání, nebo účastník rekvalifikace podle zákona č. 435/2004 Sb., zákon o zaměstnanosti.

Zdravotní způsobilost pro vykonání zkoušky je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP – https://www.nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-pilates#zdravotni-zpusobilost)

Autorizovaná osoba zároveň s odesláním pozvánky ke zkoušce písemnou formou sdělí, kde a jakým způsobem se uchazeč může informovat o svých povinnostech a průběhu zkoušky a které doklady/dokumenty musí uchazeč předložit bezprostředně před započetím zkoušky.

2. Průběh zkoušky

Před zahájením zkoušky uchazeč předloží zkoušejícímu průkaz totožnosti a případně další dokumenty opravňující k připuštění ke zkoušce uvedené v části 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce.

Bezprostředně před zahájením zkoušky autorizovaná osoba seznámí uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s jeho právy a povinnostmi v rámci zkoušky dle zákona č. 179/2006 Sb. a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Zkoušející uzná, a tedy nemusí ověřovat, ty odborné způsobilosti, které byly již dříve u uchazeče ověřeny v rámci zkoušky z jiné profesní kvalifikace (nutno doložit osvědčením o získání profesní kvalifikace), a které jsou shodné svým rozsahem i obsahem. Rozsah a obsah odborné způsobilosti určují její jednotlivá kritéria a pokyny k realizaci zkoušky popsané v hodnoticím standardu. Zkoušející tyto odborné způsobilosti neuzná jako již ověřené, pokud by tím nebylo zajištěno řádné ověření ostatních požadavků stanovených tímto hodnotícím standardem (například při nutnosti dodržení technologických postupů a časové souslednosti různých činností).

Zkouška se koná v českém jazyce.

Zkouška je veřejná. Praktická část zkoušky a praktická zkouška není veřejná v případech, kdy to je nutné z hygienických důvodů nebo z důvodu ochrany zdraví a bezpečnosti práce.

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie a gymnastického názvosloví na požadované úrovni.

Bližší pokyny k provedení zkoušky:
Ad kompetence **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates**

- kritérium d): Uchazeč ukáže minimálně 1 praktický příklad pro každý princip.
- kritérium e): Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování cvičebního programu jako dlouhodobého pohybového plánu pro individuálního klienta; a příklad jedné konkrétní individuální cvičební lekce. V takovém zadání bude uveden typ držení těla a specifika jednotlivce, jako je věk či zdravotní omezení. Uchazeč zpracuje individuální cvičební program v rozsahu 1-2 normostrany A4 a plán jedné konkrétní individuální lekce v rozsahu 1-2 normostran, kde tematicky rozdělí jednotlivé časové úseky lekce a podrobně popíše i jednotlivé části. Takto zpracovaný cvičební program i plán lekce zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Podle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce v rozsahu 15-20 minut a své návrhy cvičebního programu i individuální lekce u zkoušky obhájí.
- kritérium f): Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování příkladu jedné konkrétní skupinové lekce. V takovém zadání bude uvedena forma lekce a specifika skupiny (počet osob, věková kategorie, zdravotní omezení). Uchazeč zpracuje plán skupinové lekce v rozsahu 1-2 normostrany A4, tematicky rozdělí jednotlivé časové úseky lekce a podrobně popíše i jednotlivé části. Takto zpracovaný plán zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Podle zadání autorizované osoby uchazeč předvede vybranou část lekce v rozsahu 15-20 minut a svůj návrh příkladu skupinové lekce u zkoušky obhájí.

Ad kompetence **Vysvětlení a předvedení různých úrovní pilates cviků na podložkách**, kritérium c), d), e), g):

Uchazeč předvádí cviky základní a střední pokročilosti prakticky s ústním komentářem.

Charakteristikou jednotlivých cviků různých úrovní se rozumí:
1) cíl a důvod provádění cviku,
2) výchozí pozice,
3) průběh cviku a dýchání v jednotlivých fázích
4) zapojené svaly
5) modifikace pro klienty nezvládající základní provedení cviku
6) způsob učení, rozložení na jednotlivé fáze, je-li to nutné
7) nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení

Ad kompetence **Vedení skupinové a individuální lekce pilates**, kritérium a), b), c) a d): Uchazeč tato kritéria předvede na místě po dobu nejméně 15 minut cvičení ve formě individuální lekce s jedním modelovým cvičícím a dalších 15 minut cvičení ve formě skupinové lekce s modelovými cvičícími. Časový úsek a jeho obsah určí autorizovaná osoba na místě.

Ad kompetence **Modifikace cviků pilates pro specifické skupiny klientů**,
- kritéria a), b), c), d), e), f): Uchazeč tato kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.
- kritérium a): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat jednotlivá stadia těhotenství a uvést obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě lekce, ve výběru a řazení cviků, v počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium b): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě lekce, ve výběru a řazení cviků, v počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium c): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince staršího věku, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, ve výběru a řazení cviků, v počtech opakování, využití pomůcek, komunikaci a motivaci, apod.
- kritérium d): Popsáním specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s nejčastějšími poruchami pohybového systému – hypermobilita, statická skolióza, osteoporóza, artróza, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium e): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s nejčastějšími zraněními pohybového systému – např. kolenního kloubu, ramenního kloubu, po výhřezu meziobratlových plotének apod., modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium f): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s nejčastějšími bolestmi zad, hlavy a páteře, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium g): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi kyčelního kloubu, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium h): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi ramenního kloubu, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium i): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi kolene či lokte, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.
- kritérium j): Obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jedince s bolestmi chodidla, modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.

Ad kompetence **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách,** kritérium b): Uchazeč popíše základní pravidla a uvede příklady pasivní prevence ve smyslu vytvoření bezpečného prostředí a aktivní prevence jako pravidel chování.

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1) soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetence **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka,** pro každé kriterium bude v testu minimálně 7 otázek.

2) soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:

- **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates**
- **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates**
- **Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů**
- **Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu**
- **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách**

Písemné ověření kompetencí se provádí formou jednoho dokumentu, který zpracuje autorizovaná osoba a bude obsahovat jak testové uzavřené otázky, tak i otevřené otázky.

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.
B. Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněné následující dvě podmínky:
B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:
Pro každé kritérium existuje několik otázek.
B2. Pro jednotlivé vygenerované testy:
Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň jednu otázku.
B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:
Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 80 % otázek.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do Záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Česká komora fitness z. s.
IQ Pohyb academy s. r. o.
Sabongui Pilates Academy
My Fit studio s. r. o.
My Pilates s. r. o.