

## Instruktor pilates (kód: 74-003-H)

<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>	Instruktor Body and Mind
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	3

### Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	3
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates	3
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates	3
Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní	4
Vedení skupinové a individuální lekce pilates	3
Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek	4
Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů	3
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: 30.10.2012 do: 20.10.2022

## Organizační a metodické pokyny

### Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.

Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO). Zdravotní způsobilost není vyžadována.

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 realizaci zkoušky:

Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci, kritérium d):

- uchazeč ukáže minimálně 1 praktický příklad pro každý princip

kritérium e):

- upřesnění termínů:

- „program“ - plán pro několik po sobě následujících lekcí

- „lekcce“ – jednotka cvičení

- uchazeč sestaví modelový cvičební program buď podle předchozí posturální analýzy konkrétního jedince nebo pro zadaný modelový příklad

kritérium f):

- uchazeč je hodnocen za správně zvolené individuální modifikace u cviků, které to vyžadují, za využití pomůcek umožňujících provedení cviků jedincům s různým omezením apod.

Ad kompetence Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní,

kritérium a):

- základní pozice a polohy jsou: leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, sed, klek a stoj a jejich modifikace

kritérium f), h):

- uchazeč předvádí cviky prakticky, je-li to v jeho fyzických možnostech

- pokud není v uchazečových fyzických možnostech kvalitně a správně předvést cviky střední a pokročilé obtížnosti, je nutné, aby je dokázal správně vysvětlit a metodicky navést na jejich správné provedení

kritéria d), f), h):

- 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 tyto kritéria předvede po dobu nejméně 30 minut cvičení

Ad kompetence Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek:

- výběr třech kritérií hodnocení je v kompetenci uchazeče

Ad kompetence Modifikace cviků pilates pro specifické skupiny klientů,

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 specifík 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 specifík 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 specifík 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, povýhřezu meziobratlových plotének apod., modifikace cviků pilates, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení cviků, počtech opakování, využití pomůcek apod.

Autorizovaná osoba si připraví:

pro teoretickou část zkoušky:

– soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče

– soubor otázek speciální části (v tomto případě pilates) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče

pro praktickou část zkoušky:

– soubor praktických modelových příkladů pro ověření instruktorských praktických dovedností a schopností uchazeče

V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena následující pravidla:

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího 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 splněny 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.

V případě, že ústní ověřování bude realizováno formou losování otázek, je nutné dodržet následující pravidla:

Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek

Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:

Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněny následující dvě podmínky:

A. Pro celkový soubor otázek:

Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:

Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednu každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u

zkoušky splnit).

Pravidla pro praktickou část zkoušky:

- soubor praktických modelových příkladů stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu
- při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro které je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázkou svých praktických dovedností z každé praktické kompetence

## **Autoři standardu**

### **Autoři kvalifikačního standardu**

Kvalifikační standard 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:

Pilates Institute

Fitness Blue Gym Academy

Power Yoga Akademie s.r.o.

Česká škola aerobiku Heleny Jarkovské

Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz