Instruktor/instruktorka pole dance (kód: 74-036-M)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor a trenér kondičních a funkčních cvičení
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 aerobních a tanečních forem cvičení	4
Sestavování cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance	4
Vedení skupinové lekce pole dance	4
Zařazování kompenzačních cvičení pro výuku pole dance	4
Modifikace pole dance tréninkových prvků pro specifické skupiny klientů	4
Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu	4
Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení	4
Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů pro potřeby pole dance	4
Zařazování strečinkových a posilovacích cvičení pro výuku pole dance	4

Platnost standardu

Standard je platný od: 18.08.2021

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalosti dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídící složka)	Písemné ověření
b) Prokázat znalosti strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů	Písemné ověření
c) Prokázat znalosti druhů svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Prokázat znalosti nejdůležitějších svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby aerobních a tanečních forem cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat a předvést správné držení těla a pohybové stereotypy	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést a okomentovat nejčastější odchylky od normy správného držení těla a pohybových stereotypů	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Provést a vysvětlit základní analýzu držení těla a základních pohybových stereotypů ve stoji i v pohybu	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavování cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika cvičení na tyči a jejich odlišnosti od jiných cvičebních programů	Ústní ověření
b) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby lekce pole dance (hlavní cíle, warm-up v úvodní části, obecné cíle hlavní části a závěrečný cooldown)	Ústní ověření
c) Uvést zásady metodiky a organizace cvičebního programu	Písemné ověření
d) Obhájit sestavený modelový příklad cvičebního programu praktické lekce pole dance	Ústní obhajoba přinesené práce
e) Předvést a vysvětlit metody a postupy, jak učit klienty pochopit a osvojit si základní principy pole dance	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Popsat historii vzniku pole dance a uvést její hlavní představitele	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové lekce pole dance

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést vedení skupinové lekce pole dance pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a dobře viditelného předvedení správného provedení jednoho prvku	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Uvést jednotlivé svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních prvků v základních úchopech, a jeden úchop předvést	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Vyjmenovat a předvést základní úchopy a prvky/triky používané v pole dance s využitím anglického názvosloví a vysvětlit jejich správnou techniku a jejich bezpečné provedení	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit metody a postupy, jak vyučovat – průpravné cvičení ke každému pole dance prvku, jeho modifikace (lehčí/těžší varianta); upozornit na nejčastější chyby a jak je eliminovat	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést část lekce plynule, v souladu s hudbou, zvolit správnou metodu učení a navazovat prvky bez zbytečných pauz, sladit pohyb a prvky s verbálním i neverbálním vysvětlováním	Praktické předvedení
f) Diagnostikovat případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravovat	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Vhodně motivovat a zaujmout klienty, udržovat na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Zařazování kompenzačních cvičení pro výuku pole dance

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést příklady min 5-10 kompenzačních cviků pro pole dance typicky přetížené svalové partie bez pomůcek	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést příklady min 5-10 kompenzačních cviků pro pole dance typicky přetížené svalové partie s pomůckami typu odporové gumy, fitball, roller	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Modifikace pole dance tréninkových prvků pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost specifik skupiny „těhotné ženy“ v souvislosti se cvičením pole dance	Písemné ověření
b) Prokázat znalost specifik skupiny „ženy po porodu“ v souvislosti se cvičením pole dance	Písemné ověření
c) Prokázat znalost specifik skupiny „lidé po zranění pohybového systému“ v souvislosti se cvičením pole dance	Písemné ověření
d) Prokázat znalost specifik skupiny „lidé s civilizačním onemocněním“ v souvislosti se cvičením pole dance	Písemné ověření
e) Prokázat znalost specifik skupiny „děti“ v souvislosti se cvičením pole dance	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalosti v pojmech zdravý životní styl a vyjmenovat jeho složky, vysvětlit pojmy fitness a wellness	Písemné ověření
b) Prokázat znalost obecných zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné ověření
c) Prokázat znalost obecných zásad vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné ověření
d) uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyhodnotit rychle nenadálou situaci (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů pro potřeby pole dance

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů	Písemné ověření
b) Specifikovat zásady bezpečnosti a prevence úrazů speciálně pro pole dance – charakterizovat a uvést příklady včetně praktické části jištění nebezpečných triků na tyči	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Zařazování strečinkových a posilovacích cvičení pro výuku pole dance

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést příklady 5-10 strečinkových cviků pro pole dance	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést příklady 5-10 posilovacích cviků pro pole dance, a to s tyčí i bez tyče	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

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), o čemž autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby je oprávněný 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.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na příbuzné povolání v NSP https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-skupinovych-ko)

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

Ad kompetence **Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby posilovacích a tanečních forem cvičení:**

- Uchazeč na jednom modelovém cvičícím ukáže příklady správného a špatného držení těla a uvede základní kompenzační cviky k nápravě
- kritérium c) Uchazeč na jednom modelovém cvičícím prakticky ukáže správné držení těla ve stoji i v pohybu (chůze, předklon, izolované pohyby horních i dolních končetin), v případě odchylek od normy verbálně navede modelového cvičícího do správné pozice a podle potřeby ho také opraví.

Ad kompetence **Sestavování vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance:**

- kritérium d) Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky zadání pro zpracování cvičebního programu (rozsah 1-2 normostrany A4) časově rozdělené podle jednotlivých úseků s podrobným popisem jednotlivých částí (například "Sestavte cvičební program pro třetí lekci kurzu s 5 klienty, jeden má namožené zápěstí, na poslední lekci byly naučeny prvky FRONT HOOK, SIT ON POLE, FIREMAN ATTITUDE, novým prvkem bude THIGH HOLD"). Uchazeč takto zpracovaný cvičební program zašle v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě. Uchazeč svůj návrh u zkoušky obhájí.

Ad kompetence **Vedení skupinové lekce pole dance:**

- kritérium a) Uchazeč předvede úvodní 10minutový blok cvičení, ve kterém autorizovaná osoba vyhodnotí, zda uchazeč umí vést skupinovou lekci a vysvětlit a předvést správné provedení prvků.
- kritérium c) Uchazeč odpovídá na min. 2 praktické otázky z pole dance: předvedení prvku, správný metodický popis provedení, ukázka průpravných posilovacích/protahovacích cviků, modifikace cvičení na lehčí/těžší variantu, vysvětlení správné kompenzace, nejčastějších chyb a jejich eliminace, ukázka jištění v prvcích, které jištění vyžadují.
- kritérium d) Uchazeč si vylosuje 2 prvky z pole dance, a to z následujícího základního seznamu pole dance cviků:

1) Back Hook Spin
2) Fireman Spin (Straight Leg)
3) Fireman Spin (CrossedLegs)
4) Fireman Spin (Attitude)
5) Knee Spin
6) Front Hook Spin
7) Chair Spin
8) Forward Spin
9) Backward Spin
10) Carousel Spin
11) Boomerang Spin

12) Windmill
13) Crucifix
14) Thigh Hold
15) Pole Sit
16) Layback
17) Basic Climb
18) Side Spin
19) Reverse Spin
20) Wrist Seat
21) Cradle Spin
22) Tuck Spin
23) Corkscrew Spin
24) Crossed Knee Release
25) Basic Invert
26) Inverted Crucifix
27) Basic Split
28) Skater

Uchazeč 2 vylosované prvky předvede, jejich provedení správně metodicky popíše, ukáže průpravné posilovací/protahovací cviky, předvede modifikaci cvičení na lehčí/těžší variantu, vysvětlí správnou kompenzaci, nejčastější chyby a jejich eliminaci, předvede jištění v prvcích, které jištění vyžadují.

- kritérium e) Uchazeč předvede choreografii pro začátečníky na hudbu s předem zadanými prvky, délka choreografie 1 minuta (+/-15 sekund časová tolerance), po předvedení choreografie následuje její rozbor, modifikace prvků a floorworku podle zadání autorizované osoby.

Ad kompetence **Zařazování strečinkových a posilovacích cvičení pro výuku pole dance**:

- kritérium a) Uchazeč předvede a ústně popíše 10 příkladů na protažení hlavních svalových skupin těla zatěžovaných při pole dance (svaly krku, svaly hrudníku, svaly břišní, svaly zádové, horní končetiny, dolní končetiny).
- kritérium b) Uchazeč předvede a ústně popíše 10 příkladů na posílení hlavních svalových skupin těla zatěžovaných při pole dance (svaly krku, svaly hrudníku, svaly břišní, svaly zádové, horní končetiny, dolní končetiny).

Autorizovaná osoba se může může položit doplňující otázky na vhodnost volby i kombinace cviků.

Ad kompetence **Modifikace cvičebního programu pole dance pro specifické skupiny klientů:**

- kritérium a) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků a pozic těla pro jednotlivá stadia těhotenství.
- kritérium b) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem, v šestinedělí a pozdějším období.
- kritérium c) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků pro osoby po zranění pohybového systému.
- kritérium d) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných nebo naopak vhodných cviků pro osoby s civilizačními onemocněními.
- kritérium e) Popsáním specifik se rozumí: prokázat znalost obecně nedoporučovaných, nebo naopak vhodných cviků pro děti od 6 let.

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:
1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetencí

- Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka
- Modifikace pole dance cvičebních prvků pro specifické skupiny klientů
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

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

- Sestavování cvičebního programu pro skupinovou lekci pole dance
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu, kritérium d)
- Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů pro potřeby pole dance

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 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 tři otázky.
- 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 zodpovězeny alespoň 2/3 otázek.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou z 2 členů, kteří jsou autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor pole dance podle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pole dance a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pole dance.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pole dance.
d) Profesní kvalifikace Instruktor/instruktorka pole dance (74-036-M) a střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti pole dance.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti v souladu s hodnoticím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu této profesní kvalifikace autorizujícím orgánem stanoven.

Žádost o udělení autorizace naleznete na internetových stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz.

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- místnost určená pro pole dance (s minimálně 1 pole dance tyčí)
- hudební aparatura
- jogamatka
- místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- odporové gumy, fitball, roller
- minimálně 2 modeloví cvičící

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace.

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 15 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přípravu a přestávky) je 3 až 4 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 90 minut.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí 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:
Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz
Vertigo Pole Fitness
Decadance pole dance studio Brno