|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Image00001.jpeg | |  | Kvalifikační standard | | | |
|  | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Instruktor/instruktorka pilates (kód: 74-003-H) | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Autorizující orgán: | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy | | | | | |
|  |
| Skupina oborů: | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) | | | | | |
| Týká se povolání: | Instruktor Body and Mind | | | | | |
|  |
| Kvalifikační úroveň NSK - EQF: | 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 | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Instruktor/instruktorka pilates, 29.03.2024 9:23:09 | | | | Strana 1 z 2 | |  |
| Image00001.jpeg | |  | Kvalifikační standard | | | |
|  | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Platnost standardu | | | | | | |
| Standard je platný od: 21.10.2022 | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Instruktor/instruktorka pilates, 29.03.2024 9:23:09 | | | | Strana 2 z 2 | |  |