|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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, 28.03.2024 10:19:46 | Strana 1 z 2 |  |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Platnost standardu |
| Standard je platný od: 21.10.2022 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor/instruktorka pilates, 28.03.2024 10:19:46 | Strana 2 z 2 |  |