Instruktor 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

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
- „lekce“ – 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 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, 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 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.

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 hodnoticího 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 splněné 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 jednou 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 ukázku 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