

**Konkrétní zadání**

**74-003-H Instruktor pilates**

**Zadání pro účastníky ověřování**

***Proveďte všechny potřebné úkoly (teoretické i praktické formy) ke splnění všech kompetencí daných standardem NSK profesní kvalifikace s dodržením cvičebních postupů, BOZP a PO, hygienických zásad s použitím vhodných pomůcek.***

**Teoretická zkouška** (písemná a ústní)

* ***Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách***
* Uveďte zásady bezpečnosti a prevence úrazů.
* Rozdělte zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizujte je a uveďte příklady.
* Popište způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových   
  a individuálních lekcích.
* ***Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka***
* Vyjmenujte, popište a vysvětlete dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídící složka) – **kosterní svaly.**
* Popište strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci   
  a členění páteře – **na co má vliv dolní krční sektor, jaké kosti tvoří horní končetiny.**
* Popište druhy svalové tkáně, vysvětlete fyziologii svalové činnosti a vyjmenujte obecné typy svalových kontrakcí – **biceps.**
* Popište nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace   
  a zatížení při pohybech – **pro svaly břicha (přímé).**
* ***Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů***
* Popište specifika skupiny **„těhotné ženy“** s ohledem na metodu pilates.
* Popište specifika skupiny **„ženy po porodu“** s ohledem na metodu pilates.
* Popište specifika skupiny **„senioři“** s ohledem na metodu pilates.
* Popište specifika skupiny **„lidé s poruchami pohybového systému“** s ohledem   
  na metodu pilates – **s výhřezem plotének.**
* Popište specifika skupiny „lidé po zranění pohybového systému“ s ohledem na metodu pilates – **bolesti ramenou.**
* ***Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates***
* Vysvětlete specifika pilates metody a její odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů – **rozdíl oproti posilovně.**
* Uveďte a charakterizujte obecné zásady stavby lekce pilates (hlavní cíle a cviky úvodní části (**warm up**), obecné cíle hlavní části (**work out**) a uzavírací části (**closing part**)).
* c) Vysvětlete a předveďte základní principy pilates techniky, vysvětlete jejich důležitost a využití během cvičení – **v lehu na břiše.**
* d) Předveďte metody a postupy, jak učit klienty pochopit a osvojit si základní principy pilates metody – **v lehu na břiše.**
* e) Sestavte modelový individuální cvičební program pro **zdravého cvičence,   
  který aktivně nesportuje.**
* f) Sestavte modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti s akceptováním obvyklých posturálních odchylek ve smíšené skupině – **pro začátečníky.**
* g) Uveďte zásady metodiky a organizace sportovního tréninku – **pro tanečníky.**
* h) Popište historii vzniku metody pilates a uveďte základní údaje o jejím zakladateli a tvůrci J. Pilatesovi – **kdy a kde se Pilates narodil, 7 principů z konference v Aspenu.**
* ***Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu***
* Vysvětlete pojem zdravý životní styl a vyjmenujte jeho složky, vysvětlete pojmy fitness a wellness.
* Uveďte obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách - **u ženy (40 let, 168cm, 98kg) cvičení 1x týdně.**
* Uveďte obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách – **u sportovce trénink 5x týdně.**
* Uveďte základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách – **co se týká vhodného oblečení u žen.**

**Praktická zkouška** (praktická a ústní)

* ***Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates***
* Popište správné držení těla a pohybové stereotypy a uveďte nejčastější odchylky od normy – **v oblasti ramen a krční páteře.**
* Proveďte analýzu modelového příkladu držení těla, rozpoznejte případné odchylky od normy a navrhněte vhodné cviky a cvičební programy pro jejich zmírnění nebo odstranění – **v oblasti ramen a mezilopatkových svalů.**
* ***Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní***
* Popište, vysvětlete a předveďte základní pozice a polohy těla užívané v metodě pilates – **u cviku swimming.**
* Uveďte jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě pilates – **u cviku swimming.**
* Předveďte a popište nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v metodě pilates, předveďte a popište modifikace umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod. – **u cviku swimming.**
* Předveďte 6 pilates cviků (vleže na břichu, vleže na zádech, vleže na levém boku, vleže na pravém boku, vsedě a vestoje) na podložce základní úrovně a každý charakterizujte – **swimming (zvedání trupu), single leg circles, side kick (kyvadlo), spine stretch (v sedu), přetáčení hlavy.**
* Vysvětlete podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na středně pokročilé cviky pilates a obecně charakterizujte rozdíl mezi cviky základní a střední pokročilostí **u všech jednotně.**
* Předveďte 6 pilates cviků (vleže na břichu, vleže na zádech, vleže na levém boku, vleže na pravém boku, vsedě a vestoje) na podložce střední pokročilosti a každý charakterizujte – **swimming (zvedání stehen v pokrčení nohou), roll over, side kick (střihání), roll up, rolování chodidla.**
* Vysvětlete podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na pokročilé cviky pilates a obecně charakterizujte rozdíl mezi cviky základní, středně pokročilé a pokročilé úrovně.
* Předveďte 6 pilates cviků (vleže na břichu, vleže na zádech, vleže na levém boku, vleže na pravém boku, vsedě a vestoje) na podložce pokročilé úrovně a každý charakterizujte – **rocking, jacknife, side kick (zvedání plný rozsah), rolling like ball, rolování ve stoje.**
* ***Vedení skupinové a individuální lekce pilates***
* Předveďte vedení individuální i skupinové lekce pilates dle vámi zpracovaných zadání
* veďte lekci pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a dobře viditelného ukázání správného provedení cviku
* veďte lekci plynule, ve vhodném tempu, dokažte navazovat cviky bez zbytečných pauz, sladit pohyb a cviky s verbálním vysvětlováním
* diagnostikujte případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravujte
* vhodně motivujte a zaujměte klienty, udržujte na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru
* ***Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení***
* Vyhodnoťte rychle nenadálou situaci – **bezvědomí,** určete druh a rozsah poranění či poškození a navrhněte způsoby řešení.
* Uveďte správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém.
* Uveďte a vysvětlete správný postup při neodkladné resuscitaci.
* Uveďte a vysvětlete správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech - **vykloubení kotníku a svalové zranění.**
* ***Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek***
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „over ball“ (malý míč) a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- roll over, corkscrew, hip circles, jacknife, rocking**.
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „body ball“(velký míč) a vysvětlete a zdůvodněte užití pomůcky v daných cvicích **- push up, spine stretch, swimming, towel pulls, control balance.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „flex-band“ a vysvětlete a zdůvodněte užití pomůcky v daných cvicích **- taut pulls, pull to W, lunge series, spine twist, windmil.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „ring“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- single leg rol lup, roll up, teaser, double leg stretch, criss cross.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „bosu“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- swimming, 100s, spine twist, hip circles, leg pull.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „roller“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- swan, kyvadlo v lehu na zádech, double leg kick, pelvic press, swimming.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „toning ball“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- roll up, spine stretch, teaser, neck pull, rocking.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „towel“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- towel at chest, windmill, overhead to U, full thoracic station, return to first.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „core band“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- 100s, side bend, spine stretch, jacknife, swimming.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „pole“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- windmill vertical, thoracic station, hip stretch, with plie, overhead.**
* Předveďte 5 cviků s využitím pomůcky „spine corrector“ a vysvětlete a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích **- rolování diamid pozice, v lehu na zádech vrtulník, v sedu bokem zadní noha kmitá, swimming, side bend.**

**Soupis materiálního a technického zabezpečení pro zajištění ověřování**

* místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí pilates   
  (body& mind)
* místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
* anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
* cvičební podložky a pomůcky pro modifikace cviků pilates – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící): overball, bodyball, ring, bosu, roller, flexband, tonig ball, towel, core band, pole, spine corrector
* figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
* zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
* minimálně 1 modelový cvičící

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| **Teoretická zkouška** | **40** |
| **Praktická zkouška** | **110** |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách | 5 |
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 10 |
| Modifikace pilates cviků pro specifické skupiny klientů | 15 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci pilates | 10 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 10 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby pilates | 5 |
| Vysvětlení a předvedení pilates cviků na podložce různých úrovní | 20 |
| Vedení skupinové a individuální lekce pilates | 30 |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 10 |
| Modifikace pilates cviků na podložce s využitím základních pomůcek | 35 |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **2 – 2,5 hod.** | **150** |