

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

Skrót nazwy

Instruktor profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

Rodzaj kwalifikacji*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji*

3

Krótką charakterystyką kwalifikacji, obejmującą informacje o działaniach lub zadaniach, które potrafi wykonywać osoba posiadająca tę kwalifikację oraz orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet" samodzielnie realizuje zadania edukacyjno-informacyjne nt. znaczenia, funkcji i dysfunkcji mięśni dna miednicy u kobiet oraz profilaktycznych ćwiczeń na tę grupę mięśniową. Samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje programy profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet. Wybiera ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ich intensywność, objętość i częstotliwość przy uwzględnieniu wyników wywiadu, celów i umiejętności uczestniczki i, jeśli dotyczy, zaleceń innego specjalisty. Prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w formie izolowanej, ukierunkowane na doskonalenie siły, szybkości i wytrzymałości mięśniowej oraz umiejętności rozluźnienia mięśniowego, z włączeniem prawidłowego rytmu oddechowego. Instruuje w zakresie wykonywania napięcia lub rozluźnienia mięśni dna miednicy w ćwiczeniach innych grup mięśniowymi (np. w czasie ćwiczeń na mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej) oraz w ćwiczeniach aerobowych (np. w czasie marszu, biegu, aerobiku). Tłumaczy znaczenie świadomego napinania lub rozluźniania mięśni dna miednicy w aktywnościach funkcjonalnych (np. napięcie przed kichaniem lub kaszlem, rozluźnienie w czasie mikcji lub defekacji). Motywuje do kontynuowania ćwiczeń mięśni dna miednicy przez całe życie, m.in ze względu na prewencję nietrzymania moczu lub obniżania narządów rodnych oraz podnoszenie jakości życia seksualnego. Udziela informacji nt. narzędzi wspierających efektywność i systematyczność ćwiczeń, np. dzienników treningowych, aplikacji mobilnych, sprzętu treningowego. Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet" może być zatrudniona w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia, domach seniora. Kwalifikacja może być wykorzystana przez nauczycieli wychowania fizycznego w celu uzupełnienia programów wychowania fizycznego w szkołach

ponadpodstawowych. Może być uzupełnieniem kwalifikacji zawodowych instruktorów i trenerów różnych dyscyplin sportowych zatrudnianych w klubach, związkach i federacjach sportowych w celu realizowania profilaktyki dysfunkcji mięśni dna miednicy, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu wśród zawodniczek. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją zajęć lub procesu treningowego w różnych formach aktywności fizycznej. Orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji - 600 PLN.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]*

20

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Kwalifikacja dedykowana jest osobom prowadzącym lub planującym prowadzenie profilaktycznych programów ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet np. w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia, domach seniora. Kwalifikacja jest kierowana także do osób prowadzących zajęcia sportowe lub proces treningowy w sporcie (instruktorów i trenerów), w szczególności form sportu masowego o wysokiej intensywności, tj. niektóre formy fitnessu, biegi maratońskie lub dyscyplin sportu wyczynowego obciążonych ryzykiem wysiłkowego nietrzymania moczu, tj. lekkoatletyka, akrobatyka, piłka ręczna. Uzyskaniem kwalifikacji mogą być również zainteresowani instruktorzy gimnastyki dla seniorów, instruktorzy ćwiczeń w ciąży i po porodzie, nauczyciele wychowania fizycznego w celu uzupełnienia programów wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych, położne, fizjoterapeuci, chcący realizować profilaktykę dysfunkcji mięśni dna miednicy.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Aby przystąpić do procesu weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się wymaganych dla kwalifikacji osoba, musi posiadać: 1. kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej (Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed deregulacją zawodu instruktora rekreacji ruchowej w 2010 r. oraz zawodów instruktora i trenera sportu w 2013 r., a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r. i potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe, podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji (W przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji.) oraz co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia, lub pokrewnym lub kwalifikację położnej lub pielęgniarki.

Lista

W razie potrzeby warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji*

Do walidacji może przystąpić osoba posiadająca: 1. kwalifikację instruktora lub trenera dowolnej formy aktywności fizycznej (Akceptowane są kwalifikacje instruktorskie i trenerskie uzyskane zgodnie z prawem obowiązującym przed deregulacją zawodu instruktora rekreacji ruchowej w 2010 r. oraz zawodów instruktora i trenera sportu w 2013 r., a także kwalifikacje uzyskane po 2010 r. i potwierdzone przez akademie wychowania fizycznego, związki i federacje sportowe,

podmioty akredytowane przez międzynarodowe organizacje reprezentatywne dla danego obszaru sportu, oraz instytucje mające uprawnienia do certyfikowania kadr sportu zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji. W innych przypadku kwalifikacji instruktorskich lub trenerskich nadawanych przez inne niż wymienione organizacje dokumenty potwierdzające umiejętności będą poddawane osobnej weryfikacji.) oraz co najmniej wykształcenie średnie lub ukończone studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia, lub pokrewnym lub kwalifikację położnej lub pielęgniarki; 2. zaświadczenie o ukończeniu szkolenia z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej w ciągu ostatnich trzech lat 3. zaświadczenie o niekaralności.

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

Kwalifikacja „Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” jest odpowiedzią na potrzeby zdrowotne kobiet. Zwiększone obciążenie mięśni dna miednicy, np. związane z ciążą, zbyt dużą masą ciała lub bardzo intensywnym wysiłkiem fizycznym (1, 2) powoduje ich dysfunkcje. Należą do nich m.in. zaburzenia mechanizmu trzymania moczu lub kału, obniżanie lub wypadanie narządów rodnych, zaburzenia współżycia seksualnego, bolesność w okolicach miednicy (3). Jedną z najczęstszych dolegliwości jest nietrzymanie moczu, na które cierpi około 25% kobiet w okresie okołoporodowym i 50% w okresie okołomenopauzalnym (4). Szacuje się, że w Polsce ten problem zdrowotny dotyczy ok. 5 mln. kobiet. Grupą obciążoną ryzykiem wysiłkowego nietrzymania moczu są, m.in. kobiety aktywne fizycznie (5). Jednym z najlepszych sposobów zapobiegania i leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu są regularnie wykonywane ćwiczenia mięśni dna miednicy (4, 6). Już sześć tygodni treningu przynosi widoczne efekty (7). Autorzy podkreślają jednak, że w porównaniu z treningiem realizowanym samodzielnie zdecydowanie bardziej skuteczny jest trening prowadzony przez wykwalifikowanego specjalistę (6). Jednym z jego głównych zadań zawodowych powinno być nauczenie prawidłowej techniki ćwiczeń. Z badań wynika, że od 14 do 53% kobiet nie potrafi wykonać napięcia mięśni dna miednicy (8-10). Co więcej tylko jedna trzecia kobiet jest pewna, że wykonuje te ćwiczenia prawidłowo (11). Dlatego tak ważny jest odpowiedni instruktaż oraz ewentualne zalecenie do zastosowania specjalistycznej aparatury w celu potwierdzenia techniki ćwiczeń, np. przy wykorzystaniu metody biofeedback. Niestety, najprawdopodobniej ze względu na lokalizację mięśni dna miednicy w okolicach intymnych oraz brak edukacji społeczeństwa w tym temacie, ćwiczenia te rzadko wykonywane są w programach aktywności fizycznej. Brakuje podejścia profilaktycznego i ćwiczeniami mięśni dna miednicy zaczynają interesować się dopiero osoby, u których pojawiły się już dysfunkcje tej grupy mięśniowej. Instruktorzy i trenerzy rekreacji ruchowej, nauczyciele wychowania fizycznego, fizjoterapeuci i położne wykazują niskie kompetencje w tym zakresie (12, 13). Kwalifikacja „Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być dla nich kwalifikacją uzupełniającą. Kwalifikacja ta koresponduje z ofertą szkoleniową proponowaną przez międzynarodową organizację Urinary Continence Association (www.ics.org). Obserwując polski rynek szkoleniowy wyraźnie widać potrzebę ustandaryzowania kwalifikacji potwierdzającej przygotowanie do prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy. Źródła: 1. Delancey JOL, Kane Low L, Miller JM, Patel DA, Tumbarello JA. Graphic integration of causal factors of pelvic floor disorders: an integrated life span model. *American Journal Of Obstetrics And Gynecology*. 2008;199(6):610.e1-5. 2. Sangsawang B, Sangsawang N. Stress urinary incontinence in pregnant women: a review of prevalence, pathophysiology, and treatment. *International Urogynecology Journal*. 2013;24(6):901-12. 3. Bo K, Frawley H, Haylen B, Abramov Y, Almeida F, Berghmans B, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. *International Urogynecology Journal*. 2017;28(2):191-213. 4.

Opara J, Socha T, Praisner A, Poświata A, et al. Fizjoterapia w wysiłkowym nietrzymaniu moczu u kobiet Część I. Aktualne rekomendacje dotyczące ćwiczeń według Kegla / Physiotherapy in stress urinary incontinence in females. Part I. Contemporary recommendations for Kegel exercises (PFME). *Physiotherapy*. 2011;19(3):41-9. 5. Bø K. Urinary Incontinence, Pelvic Floor Dysfunction, Exercise and Sport. *Sports Medicine*. 2004;34(7):451-64. 6. Mørkved S, Bø K. Effect of pelvic floor muscle training during pregnancy and after childbirth on prevention and treatment of urinary incontinence: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*. 2014;48(4):429-34. 7. Sangsawang B, Sangsawang N. Is a 6-week supervised pelvic floor muscle exercise program effective in preventing stress urinary incontinence in late pregnancy in primigravid women?: a randomized controlled trial. *European Journal Of Obstetrics, Gynecology, And Reproductive Biology*. 2016;197:103-10. 8. Henderson JW, Wang S, Egger MJ, Masters M, Nygaard I. Can women correctly contract their pelvic floor muscles without formal instruction? *Female Pelvic Med Reconstr Surg*. 2013;19(1):8-12. 9. Kandadai P, O'Dell K, Saini J. Correct Performance of Pelvic Muscle Exercises in Women Reporting Prior Knowledge. *Female Pelvic Med Reconstr Surg*. 2015;21(3):135-40. 10. Vermandel A, De Wachter S, Beyltjens T, D'Hondt D, Jacquemyn Y, Wyndaele JJ. Pelvic floor awareness and the positive effect of verbal instructions in 958 women early postdelivery. *Int Urogynecol J*. 2015;26(2):223-8. 11. Chiarelli P, Murphy B, Cockburn J. Women's knowledge, practises, and intentions regarding correct pelvic floor exercises. *Neurourol Urodyn*. 2003;22(3):246-9. 12. Piernicka M, Szumilewicz A, Dornowski M, Rajkowska N. Teaching the technique of pelvic-floor muscle exercises among sport university female students - a randomized controlled trail [Original title in Polish: Nauczanie techniki ćwiczeń mięśni dna miednicy u studentek uczelni sportowej - randomizowane badanie eksperymentalne z grupą kontrolną]. *Rocznik Naukowy*. 2015;15:45-51. 13. Iwanowicz-Palus GJ, Rzońca E, Bień A, Włoszczak-Szubda A. Self-reported preparation of Polish midwives for independent performance of prophylactic activities within the scope of women's diseases and obstetric pathologies. *Annals Of Agricultural And Environmental Medicine: AAEM*. 2014;21(2):394-8.

Odniesienie do kwalifikacji o zbliżonym charakterze oraz wskazanie kwalifikacji ujętych w ZRK zawierających wspólne zestawy efektów uczenia się*

Do tej pory żadna z kwalifikacji nadawanych poza systemami oświaty i szkolnictwa wyższego włączonych do ZSK nie potwierdza przygotowania zawodowego w zakresie wykonywania podobnych zadań zawodowych. Natomiast część zestawu efektów uczenia się 01 „Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych nt. profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być osiągnięta w kształceniu położnych lub lekarzy urologów. Z kolei w toku studiów o kierunku fizjoterapia prawdopodobne jest uzyskanie efektów uczenia się również z zestawu 02 „Realizowanie profilaktycznego programu ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet”. Jednak osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla kwalifikacji “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” w toku studiów uwarunkowane jest doбором treści kształcenia przez poszczególne uczelnie. W odróżnieniu od działalności zawodowej m.in. urologów i fizjoterapeutów zajmujących się przede wszystkim terapią dysfunkcji mięśni dna miednicy, niniejsza kwalifikacja ukierunkowana jest na działania profilaktyczne. Decyduje to o szerokich możliwościach jej zastosowania, także przez osoby nieposiadające wykształcenia medycznego, np. instruktorów i trenerów różnych form aktywności fizycznej, nauczycieli wychowania fizycznego.

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację “Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet” może być zatrudniona w fitness klubach, ośrodkach sportu i rekreacji, centrach zdrowia, szkołach rodzenia, domach seniora. Kwalifikacja może być wykorzystana przez nauczycieli

wychowania fizycznego w celu uzupełnienia programów wychowania fizycznego w szkołach ponadpodstawowych. Może być uzupełnieniem kwalifikacji zawodowych instruktorów i trenerów różnych dyscyplin sportowych zatrudnianych w klubach, związkach i federacjach sportowych w celu realizowania profilaktyki dysfunkcji mięśni dna miednicy, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu wśród zawodniczek. Kwalifikacja może być również wykorzystana przez osoby prowadzące działalność gospodarczą w zakresie usług związanych z planowaniem i realizacją zajęć lub procesu treningowego w różnych formach aktywności fizycznej. Perspektywą dalszego uczenia się dla posiadaczy tej kwalifikacji może być uzyskiwanie umiejętności w kierunku np. prowadzenia profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla mężczyzn lub stosowania różnych metod oceny funkcji mięśni dna miednicy u kobiet, tj. elektromiografia powierzchniowa, perineometria.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

1. Etap weryfikacji 1.1. Metody Do weryfikacji efektów uczenia się z zestawu 01 stosuje się test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych (symulacja spotkania informacyjno-edukacyjnego z co najmniej jedną uczestniczką nt. budowy, funkcji oraz profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet). Do weryfikacji efektów uczenia się zestawu 02 stosuje się: a. obserwację w warunkach symulowanych, w tym wywiadu z uczestniczką i wspólnego ustalania celów ćwiczeń oraz co najmniej 15-minutowego prowadzenia sesji profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy z co najmniej jedną początkującą uczestniczką, zakończoną omówieniem zrealizowanych zadań i celów b. zadanie praktyczne polegające na samodzielnym przygotowaniu programu ćwiczeń w formie pisemnej wraz z propozycjami modyfikacji dla sytuacji określonych w opisie przypadku uczestniczki zajęć. Obserwacja w warunkach symulowanych może być uzupełniona rozmową z komisją. 1.2. Zasoby kadrowe Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza komisja walidacyjna, składająca się z co najmniej trzech osób, które: a. ukończyły studia wyższe o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne, fizjoterapia lub pokrewnym b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy w prewencji dla kobiet c. co najmniej 5-letnie doświadczenie w szkoleniu (w tym egzaminowaniu) instruktorów, trenerów, fizjoterapeutów, położnych i in. w zakresie prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy. Te same wymogi powinny spełnić osoby projektujące walidację dla niniejszej kwalifikacji. 1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne Warunki organizacyjne i materialne, niezbędne do prawidłowego prowadzenia walidacji: ● sala do przeprowadzenia testu teoretycznego, obserwacji w warunkach symulowanych spotkania informacyjno-edukacyjnego, wywiadu z uczestniczką oraz sesji ćwiczeń (w tym warunki umożliwiające pozycję leżącą do ćwiczeń oraz wykorzystanie muzyki), ● co najmniej jedna ochotniczka uczestnicząca w symulacjach. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Nie określa się wymagań do tych etapów.

Propozycja odniesienia do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

Poziom 3, Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet" samodzielnie realizuje zadania edukacyjno-informacyjne nt. znaczenia, funkcji i dysfunkcji oraz profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy, motywując kobiety do ich wykonywania przez całe życie. Stosuje terminologię specyficzną dla obszaru sportu oraz urologii. Samodzielnie planuje, organizuje, prowadzi i monitoruje programy ćwiczeń mięśni dna miednicy w prewencji ich dysfunkcji, w szczególności wysiłkowego nietrzymania moczu oraz obniżania narządów rodnych u kobiet. Objasnia i instruuje wykonanie ćwiczenia mięśni dna miednicy w

formie izolowanej oraz ćwiczeń mięśni dna miednicy wkomponowanych w ćwiczenia innych grup mięśniowych oraz w aktywności funkcjonalne. Realizuje swoje zadania w oparciu o gotowe schematy pracy (w tym korzystając z gotowych materiałów informacyjnych lub konspektów i programów ćwiczeń mięśni dna miednicy), modyfikując je z uwzględnieniem możliwości i potrzeb uczestniczek. Udziela informacji nt. narzędzi wspierających efektywność i systematyczność ćwiczeń, np. dzienników treningowych, aplikacji mobilnych, sprzętu treningowego. Bierze odpowiedzialność za realizację programu ćwiczeń mięśni dna miednicy. W doborze programu ćwiczeń jest gotowa współpracować z innymi specjalistami, np. stosując się do zaleceń urologa lub fizjoterapeuty uroginekologicznego. W wykonywanych zadaniach zawodowych uwzględnia bieżące oraz odroczone w czasie skutki proponowanych ćwiczeń (w tym np. zmęczenie mięśniowe, mechanizm progresji ćwiczeń). Samodzielnie rozwiązuje typowe problemy związane z realizowanymi zadaniami (np. trudności z lokalizacją mięśni dna miednicy przez uczestniczkę). Wyjaśnia ograniczenia swoich kompetencji zawodowych, rozróżnia cele i zadania ćwiczeń profilaktycznych i terapeutycznych, rozpoznaje sytuacje, kiedy skierować uczestniczkę zajęć do konsultacji z innymi specjalistami.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji*

1

Nazwa zestawu*

Realizowanie działań informacyjno-edukacyjnych w zakresie profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet

Poziom PRK*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

10

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Opisuje podstawy ćwiczeń mięśni dna miednicy u kobiet

Kryteria weryfikacji*

1. opisuje budowę miednicy, narządy, mięśnie (w tym przebieg włókien i rodzaje tkanki mięśniowej), więzadła i powięź miednicy mniejszej u kobiet istotne z perspektywy do planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy 2. opisuje funkcje i dysfunkcje mięśni dna miednicy u kobiet, ze szczególnym uwzględnieniem wysiłkowego nietrzymania moczu 3. opisuje mechanizm kontynencji oraz prawidłowej mikcji i defekacji, również w kontekście postawy ciała i pozycji funkcjonalnych 4. opisuje zdrowotne i psychospołeczne skutki dysfunkcji mięśni dna miednicy 5. opisuje wpływ ciąży i porodu, procesu starzenia się oraz aktywności fizycznej generującej wysokie ciśnienie śródbrzusze na funkcje mięśni dna miednicy 6. charakteryzuje metody oceny funkcji mięśni dna miednicy, w tym

standaryzowane kwestionariusze, badanie palpacyjne, ultrasonograficzne, elektromiograficzne, perineometryczne i in. 7. wymienia symptomy wskazujące na konieczność oceny funkcji mięśni dna miednicy przez innego specjalistę (np. urologa, fizjoterapeutę uroginekologicznego)

Efekt uczenia się

Udziela informacji o profilaktycznych ćwiczeniach mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji*

1. wyjaśnia znaczenie ćwiczeń mięśni dna miednicy oraz konsekwencje nieaktywności fizycznej dla funkcjonowania tej grupy mięśniowej 2. wyjaśnia znaczenie synchronizacji napięcia mięśni dna miednicy wraz z aktywacją innych grup mięśniowych oraz wydechem zarówno w ćwiczeniach, jak i aktywnościach funkcjonalnych 3. opisuje przykładowe programy ćwiczeń mięśni dna miednicy 4. uzasadnia dobór programu ćwiczeń mięśni dna miednicy w kontekście konkretnych celów treningowych oraz potrzeb uczestniczek 5. opisuje metody samokontroli napinania i rozluźniania mięśni dna miednicy 6. opisuje powszechnie dostępny sprzęt wspomagający ćwiczenia mięśni dna miednicy 7. posługuje się fachowym i zrozumiałym dla uczestniczki językiem, specyficznym zarówno dla obszaru sportu, jak i urologii.

Numer zestawu w kwalifikacji*

2

Nazwa zestawu*

Realizowanie profilaktycznego programu ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet

Poziom PRK*

3

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

10

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia*

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji*

1. instruuje uczestniczkę w zakresie lokalizacji mięśni dna miednicy 2. instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia i rozluźnienia mięśni dna miednicy przy wyłączeniu aktywności pozostałych grup mięśniowych 3. instruuje uczestniczkę w zakresie synchronizacji rytmu oddechowego z napinaniem i rozluźnianiem mięśni dna miednicy 4. instruuje

uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia mięśni dna miednicy przed aktywnością związaną z rosnącym ciśnieniem śródbrzusznym (tj. kichanie, śmiech, kaszel, podnoszenie ciężkich przedmiotów, podskoki) 5. instruuje uczestniczkę w zakresie wykonywania napięcia lub rozluźnienia mięśni dna miednicy w ćwiczeniach innych grup mięśniowymi (np. w czasie ćwiczeń na mięśnie nóg, brzucha, klatki piersiowej) oraz w ćwiczeniach aerobowych (np. w czasie marszu, biegu, aerobiku)

Efekt uczenia się

Planuje program ćwiczeń mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji*

1. opisuje zasady planowania i prowadzenia ćwiczeń mięśni dna miednicy 2. przeprowadza indywidualny wywiad z uczestniczką w zakresie m.in. aktywności fizycznej, stylu życia i odżywiania oraz funkcji mięśni dna miednicy, w tym stosując standaryzowane narzędzia (np. Short Form IIQ-7) 3. wraz z uczestniczką definiuje cele związane z programem ćwiczeń mięśni dna miednicy 4. dobiera ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz ich intensywność, objętość i częstotliwość przy uwzględnieniu wyników wywiadu, celów uczestniczki i, jeśli dotyczy, zaleceń innego specjalisty 5. w doborze ćwiczeń zachowuje równowagę pomiędzy ćwiczeniami kształtującymi poszczególne zdolności motoryczne mięśni dna miednicy a ćwiczeniami rozluźniającymi 6. przygotowuje program ćwiczeń lub konspekt zajęć, zapisując ćwiczenia według schematu: cel i nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, intensywność, objętość i częstotliwość ćwiczeń.

Efekt uczenia się

Prowadzi program ćwiczeń mięśni dna miednicy

Kryteria weryfikacji*

1. wykonuje czynności przygotowawcze do ćwiczeń, m.in. zapewnia uczestniczkę odpowiednie miejsce do ćwiczeń, przygotowuje sprzęt do ćwiczeń 2. prowadzi sesje ćwiczeń mięśni dna miednicy w formie izolowanej, ukierunkowane na doskonalenie siły, szybkości i wytrzymałości mięśniowej oraz umiejętności rozluźnienia mięśniowego 3. stosuje zasady metodyki prowadzenia ćwiczeń fizycznych 4. wykorzystuje pozycje wyjściowe do ćwiczeń dostosowane do ich celu oraz możliwości uczestniczki 5. monitoruje postępy treningowe uczestniczki, a w razie potrzeby modyfikuje program ćwiczeń 6. prowadząc ćwiczenia mięśni dna miednicy odnosi się do uczestniczki z szacunkiem.

Efekt uczenia się

Wykorzystuje narzędzia komunikacji i motywacji podczas zajęć

Kryteria weryfikacji*

1. wita i żegna uczestniczkę ćwiczeń 2. nawiązuje kontakt wzrokowy z uczestniczką ćwiczeń 3. mobilizuje do ćwiczeń, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń 4. podsumowuje zrealizowaną sesję ćwiczeń, podkreśla osiągnięte cele 5. motywuje uczestniczkę do kontynuowania ćwiczeń mięśni dna miednicy przez całe życie oraz do świadomego ich napinania lub rozluźniania w aktywnościach funkcjonalnych (np. napięcie przed kichaniem lub kaszlem, rozluźnienie w czasie mikcji lub defekacji) 6. zachęca uczestniczkę do stosowania narzędzi wspierających

systematyczność ćwiczeń, np. dzienniczków treningowych, aplikacji mobilnych 7.
indywidualnie z każdą uczestniczką omawia efektywność programu ćwiczeń mięśni dna
miednicy oraz satysfakcję z osiągniętych celów

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca*

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

Minister właściwy*

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i warunki przedłużenia jego
ważności*

Certyfikat ważny 5 lat. Ważność dokumentu zostanie przedłużona po uzyskaniu pozytywnej
oceny z testu teoretycznego.

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

Nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia*

813 - Nauki o sporcie i kulturze fizycznej

Kod PKD*

85.51 - Pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	Potwierdzenie wpłaty 2000 zł - Instruktor profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet
2	Statut Toruńskiego Związku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
3	ZRK_FKU_Instruktor profilaktycznych ćwiczeń mięśni dna miednicy dla kobiet



Oświadczam, że dane zawarte we wniosku o włączenie kwalifikacji rynkowej do Zintegrowanego
Systemu Kwalifikacji są zgodne z prawdą. Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie
fałszywego oświadczenia.*

Dane o podmiocie, który złożył wniosek

Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej
Siedziba i adres: Szosa Chełmińska 75, 87-100 Toruń
NIP: 9561672948
REGON: 000756330
Numer KRS: 0000067081

Reprezentacja: Ryszard Kowalski - Prezes Monika Drapiewska - Skarbnik

Adres elektroniczny osoby wnoszącej wniosek: tkkf@maraton.pl