

## Instruktor aerobiku (kód: 74-001-H)

|                                       |                                                       |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Autorizující orgán:</b>            | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy          |
| <b>Skupina oborů:</b>                 | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)        |
| <b>Týká se povolání:</b>              | Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 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 aerobních a tanečních forem cvičení | 4      |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci aerobních a tanečních forem cvičení                           | 3      |
| Vedení skupinové lekce aerobních a tanečních forem cvičení                                                                | 4      |
| Modifikace cvičebního programu aerobních a tanečních forem cvičení pro specifické skupiny klientů                         | 4      |
| 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: 15.08.2012