|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor aerobiku (kód: 74-001-H)  |
|  |
| Autorizující orgán: | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy |
|  |
| Skupina oborů: | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| Týká se povolání: | Instruktor skupinových kondičních a funkčních cvičení |
|  |
| 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 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 |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor aerobiku, 28.03.2024 15:18:27 | Strana 1 z 2 |  |
| Image00001.jpeg |  | Kvalifikační standard |
|  |
|  |
|  |
| Platnost standardu |
| Standard je platný od: 15.08.2012 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Instruktor aerobiku, 28.03.2024 15:18:27 | Strana 2 z 2 |  |