

## Instruktor/instruktorka základních pohybových aktivit (kód: 74-027-M)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <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 Body and Mind                       |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 4  |

### Odborná způsobilost

| Název   | Úroveň |
|---|--------|
| Orientace v základech somatologie a kineziologie  | 4      |
| Jednání s cvičenci a základní orientace v psychologii, pedagogice a didaktice pro potřeby instruktora základních pohybových aktivit | 4      |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při práci instruktora základních pohybových aktivit                                   | 4      |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu                         | 3      |
| Základní diagnostika držení těla a diagnostika pohybových stereotypů pro potřeby instruktora základních pohybových aktivit          | 4      |
| Sestavení cvičební jednotky u specifických cílových skupin  | 4      |
| Vedení a organizace cvičební jednotky   | 4      |
| Sestavení cvičebního plánu  | 4      |
| Orientace v základních prostředcích rozvoje pohybových schopností a jejich variabilitě  | 4      |
| Orientace v technických složkách sportovního výkonu při různých pohybových činnostech   | 4      |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení  | 3      |

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 21.10.2022