

Instruktor/instruktorka bodystylingu (kód: 74-002-H)

| | |
|---------------------------------------|--|
| Autorizující orgán: | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy |
| Skupina oborů: | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| Týká se povolání: | Instruktor bodystylingu |
| 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 posilovacích forem cvičení | 4 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou lekci posilovacích forem cvičení | 3 |
| Vysvětlení a předvedení posilovacích cviků, včetně techniky provedení pohybu a korekce nesprávného provedení | 4 |
| Vedení skupinové lekce posilovacích forem cvičení | 4 |
| Modifikace cvičebního programu posilovacích cviků s využitím lehkého náčiní a dalších balančních pomůcek | 3 |
| Modifikace cviků posilovacích 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: 19.06.2020