

## Instruktor/instruktorka aqua fitness (kód: 74-025-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 plavání                             |
| <b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b> | 4  |

### Odborná způsobilost

| Název  | Úroveň |
|--|--------|
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů aqua fitness                               | 4      |
| Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů aqua fitness  | 4      |
| Volba vhodných podmínek, prostředí a pomůcek pro aqua fitness  | 4      |
| Organizace tréninku plavecké části aqua fitness  | 4      |
| Vysvětlení a předvedení technik plavání pro potřeby instruktora aqua fitness   | 4      |
| Metodika nácviku základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů znak, kraul a prsa pro potřeby instruktora aqua fitness | 4      |
| Sestavení vhodného cvičebního programu lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě                         | 4      |
| Vedení skupinové lekce aerobních, posilovacích a tanečních forem cvičení ve vodě   | 5      |
| Sestavení animačních programů ve vodě s ohledem na věk a zdravotní stav cvičících  | 4      |
| Zajištění bezpečnosti a vodní záchrany   | 4      |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu                    | 3      |

## **Platnost standardu**

Standard je platný od: 19.06.2020