

## Instruktor/instruktorka 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 a trenér kondičních a funkčních cvičení
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	3

### Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	4
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: 19.06.2020