

Cvičitel aerobiku III. třídy

Profil absolventa

Úspěšný absolvent odbornosti cvičitele aerobiku III. třídy je schopen samostatně vést cvičební jednotku aerobního cvičení s hudbou v rámci oddílů sportovní všestrannosti v tělocvičných jednotách. Dokáže zvolit vhodný obsah a didaktické postupy se zřetelem k věkovým zvláštnostem a úrovni zdatnosti cvičenců. Zná a umí prakticky používat vhodné povely, pokyny a odborné názvosloví a pojmy. Svým vystupováním a jednáním je vzorem.

Absolvování školení III. třídy aerobiku opravňuje samostatné vedení cvičební jednotky aerobiku v rámci ČOS. Neopravňuje k získání živnostenského oprávnění.

Vstupní požadavky

- dosažení věku 18 let nejpozději v den závěrečné zkoušky

Ověření znalostí

Školení je ukončeno závěrečnými zkouškami k ověření požadovaných odborných dovedností a znalostí. Zkoušky nejsou zahrnuty do učebního plánu.

Učební plán

Název předmětu	Teorie	Praxe
1. Úvod do aerobních forem cvičení, cíle cvičení	1	
2. Historie ČOS	1 (S)	
3. Program a organizace ČOS	1	
4. Anatomie	2 (S)	
5. Fyziologie tělesných cvičení	4	
6. Předlékařská první pomoc		2
7. Právní problematika a BOZ	1 + 1 (S)	
8. Pedagogika a psychologie, věkové zvláštnosti	2 + 1 (S)	
9. Základy odborná terminologie, specifika aerobiku	2	
10. Komunikace cvičitele, práce s hlasem		2
11. Stavba cvičební jednotky, organizace cvičenců	1	6
12. Hudebně pohybové vztahy, práce s hudbou	1	3
13. Formy aerobního cvičení, praktické ukázky		14
14. Zdravotní aspekty aerobních forem cvičení		5
Celkem hodin přímé výuky	13	32
Samostudium		5

Celkem počet hodin včetně samostudia: 50

Samostudium se zahrnuje do celkového počtu vyučovacích jednotek a je ověřeno v rámci závěrečných zkoušek. V učebním plánu je uveden minimální počet hodin samostudia.