

Instruktor/instruktorka jógy (kód: 74-028-M)

| | |
|---------------------------------------|--|
| Autorizující orgán: | Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy |
| Skupina oborů: | Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74) |
| Týká se povolání: | |
| Kvalifikační úroveň NSK - EQF: | 4 |

Odborná způsobilost

| Název | Úroveň |
|---|--------|
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy | 4 |
| Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech | 4 |
| Orientace v Pataňdžalího osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem | 5 |
| Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové anatomii | 5 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy | 4 |
| Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy | 4 |
| Vedení skupinové a individuální lekce jógy | 4 |
| Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení | 5 |
| 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: 06.01.2023