

## Instruktor/instruktorka jógy (kód: 74-028-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 a trenér kondičních a funkčních cvičení
<b>Kvalifikační úroveň NSK - EQF:</b>	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

## Organizační a metodické pokyny

### Pokyny k realizaci zkoušky

#### 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce

Uchazečem o zkoušku může být každá fyzická osoba starší 18 let, která získala alespoň základy vzdělání, nebo účastník rekvalifikace podle zákona č. 435/2004 Sb., zákon o zaměstnanosti.

Zdravotní způsobilost pro vykonání zkoušky se vyžaduje a prokazuje lékařským potvrzením. V tradiční józe je požadována absence duševních poruch a chorob s medikací (léky na tyto potíže jsou kontraindikovány v dechových a mentálních technikách).

Autorizovaná osoba zároveň s odesláním pozvánky ke zkoušce písemnou formou sdělí, kde a jakým způsobem se uchazeč může informovat o svých povinnostech a průběhu zkoušky a které doklady/dokumenty musí uchazeč předložit bezprostředně před započítáním zkoušky.

#### 2. Průběh zkoušky

Před zahájením zkoušky uchazeč předloží zkoušejícímu průkaz totožnosti a případně další dokumenty opravňující k připuštění ke zkoušce uvedené v části

##### 1. Vstupní předpoklady pro účast na zkoušce.

Bezprostředně před zahájením zkoušky autorizovaná osoba seznámí uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s jeho právy a povinnostmi v rámci zkoušky podle zákona č. 179/2006 Sb. a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž autorizovaná osoba vyhotoví a uchazeč podepíše písemný záznam.

Zkoušející uzná, a tedy nemusí ověřovat ty odborné způsobilosti, které byly již dříve u uchazeče ověřeny v rámci zkoušky z jiné profesní kvalifikace (nutno doložit osvědčením o získání profesní kvalifikace), a které jsou shodné svým rozsahem i obsahem. Rozsah a obsah odborné způsobilosti určují její jednotlivá kritéria a pokyny k provedení zkoušky popsané v hodnoticím standardu. Zkoušející tyto odborné způsobilosti neuzná jako již ověřené, pokud by tím nebylo zajištěno řádné ověření ostatních požadavků stanovených tímto hodnoticím standardem (například při nutnosti dodržení technologických postupů a časové souslednosti různých činností).

Zkouška se koná v českém jazyce.

Zkouška je veřejná. Praktická část zkoušky a praktická zkouška není veřejná v případech, kdy to je nutné z hygienických důvodů nebo z důvodu ochrany zdraví a bezpečnosti práce.

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie a názvosloví na požadované úrovni.

#### Odborná způsobilost **Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy**

Všechna kritéria budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 5-7 otázek.

#### Odborná způsobilost **Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech.**

Znalosti popsané ve všech kritériích budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 3 otázky. Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

U kritéria a) se navíc očekává, že uchazeč vyjmenuje a charakterizuje následující zdroje moderní posturální jógy: Pataňdžaliho Sánkhajóga, středověká Hathajóga, filozofie neovédanty, indická bojová umění, moderní lékařství a západní gymnastika.

#### Odborná způsobilost **Orientace v Pataňdžaliho osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem**

kritéria a), c) a d) budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 2 otázky.

#### Odborná způsobilost **Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové**

## **anatomii**

Znalosti popsané ve všech kritériích budou ověřeny písemně formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 1 otázku. Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

Odborná způsobilost **Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy**, kritérium b):

Uchazeč uvede a charakterizuje tyto části stavby lekce:

- úvodní část
- část ve stoji
- část na zemi
- techniky jógy
- závěrečná relaxace.

u kritérií a), b), c) a e) se písemná část zkoušky uskuteční formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 2 otázky. Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

Odborná způsobilost **Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy**, kritérium a):

- základní pozice a polohy jsou: leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, sed, klek, stoj a jejich modifikace
- polohové skupiny jsou: záklony, předklony, torze, úklony, inverze

kritéria a), b), d), e):

Charakteristikou jednotlivých pozic různých úrovní se rozumí:

- 1) cíl a důvod provádění pozic
- 2) výchozí pozice
- 3) průběh provádění pozice a dýchání v jednotlivých fázích
- 4) zapojené části těla
- 5) modifikace pro klienty nezvládající základní provedení pozice
- 6) způsob učení, rozložení na jednotlivé fáze
- 7) nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení

Odborná způsobilost **Vedení skupinové a individuální lekce jógy**:

Kritéria b), c), d):

Uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.

Odborná způsobilost **Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení**:

u kritérií a), b), c), d) e) f) a h) bude písemná část zkoušky provedena formou otevřených otázek, přičemž pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 2 otázky, dále pro

kritérium a):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat jednotlivá stadia těhotenství a uvést obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium b):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium c):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro jedince staršího věku, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci.

kritérium d):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a

pozice těla pro jedince s nejčastějšími poruchami pohybového systému – hypermobilita, statická skolióza, osteoporóza, artróza, kolenního kloubu, ramenního kloubu, po výhřezu meziobratlových plotének modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium h):

Popsáním specifík se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované, nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro děti, modifikace pozic jógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci.

Při následné ústní části zkoušky se autorizovaná osoba může formou cílených otázek doptat na případné nejasnosti.

#### Odborná způsobilost **Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu**

Všechna kritéria budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 3 otázky.

#### Odborná způsobilost **Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách**

Všechna kritéria budou ověřena písemně formou testu (multiple choice), pro každé kritérium připraví autorizovaná osoba nejméně 3 otázky.

Autorizovaná osoba si připraví: pro teoretickou část zkoušky:

- soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče
- soubor otázek speciální části (v tomto případě jóga) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče
- pro praktickou část zkoušky:
- soubor praktických modelových příkladů pro ověření instruktorských praktických dovedností a schopností uchazeče

Písemné ověření odborných způsobilostí se provádí formou jednoho dokumentu, který zpracuje autorizovaná osoba a bude obsahovat jak testové uzavřené otázky, tak i otevřené otázky.

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:

Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:

A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.

B. Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněné následující dvě podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy:

Pro každé kritérium existují minimálně 2 otázky.

B2. Pro jednotlivé vygenerované testy:

Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň jednu otázku.

B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu:

Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 80 % otázek. *(Vyhrazeno pro případné Pokyny ke způsobům ověřování, pokud je to relevantní.)*

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby je oprávněný předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

## **Autoři standardu**

### **Autoři kvalifikačního standardu**

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:

Česká komora fitness z. s.

Power Yoga Akademie s. r. o.

Unie jogy z. s.

Česká akademie jogy z. s.