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: Instruktor a trenér kondičních a funkčních cvičení
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 Pataňdžaliho 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

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka pro potřeby instruktorů jógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře	Písemné ověření
c) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech, vysvětlit fyziologii svalové činnosti (svalová tkáň a funkce pohybové tkáně) a obecně vyjmenovat typy svalových kontrakcí	Písemné ověření
e) Popsat základy systémového řízení centrální nervové soustavy, periferního nervového systému a autonomního nervového systému	Písemné ověření
f) Popsat hierarchii řídícího procesu pohybu	Písemné ověření
g) Popsat strukturu a funkci dýchací soustavy	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v dějinách i současném stavu jógy a základních filozofických konceptech

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Charakterizovat a rozdělit zdroje moderní posturální jógy	Písemné a ústní ověření
b) Popište rozdíly v pojetí jógy (metody a cíl praxe) mezi Pataňdžaliho Jógasútrou, středověkou Hathajógou a moderní posturální jógou	Písemné a ústní ověření
c) Vyjmenujte a charakterizujte osobnosti, které stály u vzniku moderní posturální jógy	Písemné a ústní ověření
d) Charakterizujte čtyři cesty jógy (Karmajógu, Rádžajógu, Bhaktijógu a Džňánajógu) a dvě cesty člověka (pravrtti márga a nivrtti márga)	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v Pataňdžaliho osmidílné józe jako základu pro ostatní druhy jógy zabývající se pohybem

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat jednotlivé částí Pataňdžaliho systému jógy (jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjáhara, dhárana, dhjána, samádhí)	Písemné ověření
b) Popsat a vysvětlit způsob a vhodnost zapojení jednotlivých stupňů Pataňdžaliho systému jógy do skupinové lekce	Ústní ověření
c) Popsat techniky praxe k jednotlivým částem Pataňdžaliho systému jógy (jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjáhara, dhárana, dhjána, samádhí)	Písemné ověření
d) Popsat jamu a nijamu (eticko-morální doporučení) v praxi jógy a jejich aplikaci do běžného života.	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v jógovém pohledu na strukturu a funkci částí lidské individuality a v jógové anatomii

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat teorii tří těl a pěti obalů	Písemné a ústní ověření
b) Popsat souvislosti mezi osmidílnou jógou, integrální anatomií a řídicími procesy	Písemné a ústní ověření
c) Vysvětlit očistné techniky hathajógy	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci jógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika jógy a její odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů	Písemné a ústní ověření
b) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby lekce jógy	Písemné a ústní ověření
c) Charakterizovat práci s pozorností a rozvíjení propriorecepce	Písemné a ústní ověření
d) Sestavit modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti na základě uloženého příkladu	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Uvést zásady metodiky a organizace jógového tréninku	Písemné a ústní ověření
f) Popsat, vysvětlit a předvést tři techniky pránájámy	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Popsat, vysvětlit a předvést jednu techniku dhárany (koncentrační techniky)	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Popsat a vysvětlit jednu techniku dhjány (meditační techniky)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení pozic a technik jógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat, vysvětlit a předvést základní pozice a polohy těla užívané v józe vzhledem k rozdělení pozic do polohových skupin jógy	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést průpravná cvičení, vysvětlit, proč jsou potřebná, co se při nich děje a uvést příklady	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést krije, vysvětlit, proč jsou potřebné, co se při nich děje a uvést příklady	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést ásany, vysvětlit jejich dělení, ukázat správné vytvoření ásany a nejčastější chyby, vysvětlit ásanu jako posturu/držení těla	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Uvést bandhy a jejich vztah k hlubokému stabilizačnímu systému	Ústní ověření
f) Vysvětlit a předvést práci s dechem při průpravných cvičeních a ásanách, základní dechové techniky, diagnostickou funkce dechu	Praktické předvedení a ústní ověření
g) Vysvětlit a předvést používání muder a jejich účinky	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Charakterizovat mantry jako nástroj mysli	Ústní ověření
i) Popsat, vysvětlit a předvést 1 základní techniku pránájámy	Praktické předvedení a ústní ověření
j) Popsat, vysvětlit a předvést tři základní techniky pratjáhary (práce se smyslovým vnímáním)	Praktické předvedení a ústní ověření
k) Popsat, vysvětlit a předvést tři základní techniky dhárany (koncentrační techniky).	Praktické předvedení a ústní ověření
l) Popsat, vysvětlit a předvést tři základní techniky dhjány (meditační techniky)	Praktické předvedení a ústní ověření
m) Předvést a popsat nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v józe	Praktické předvedení a ústní ověření
n) Předvést a popsat modifikace základních pozic a poloh užívaných v józe umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod.	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové a individuální lekce jógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Charakterizovat osobnost učitele - instruktora jógy	Ústní ověření
b) Vést individuální i skupinové lekce jógy pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a správného navádění a předvedení pozic a technik jógy (pozice jógy, dechové, koncentrační a relaxační techniky)	Praktické předvedení
c) Diagnostikovat případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravovat	Praktické předvedení
d) Předvést schopnost vhodné motivace klientů a vedení lekce v pozitivním duchu a příjemné atmosféře	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v systému jógy pro specifické skupiny klientů a v problematice zdravotních omezení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy“ z pohledu jógy	Písemné a ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ z pohledu jógy	Písemné a ústní ověření
c) Popsat specifika skupiny „senioři“ z pohledu jógy	Písemné a ústní ověření
d) Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ z pohledu jógy	Písemné a ústní ověření
e) Uvést přehled zdravotních omezení, při kterých není vhodná běžná skupinová lekce	Písemné a ústní ověření
f) Uvést přehled omezení s kontraindikovanými konkrétními pozicemi	Písemné a ústní ověření
g) Předvést praktickou ukázku modifikace pozice nebo průpravné techniky při hypermobilitě a hypomobilitě	Praktické předvedení a ústní ověření
h) Popsat specifika skupiny „děti“ z pohledu jógy	Písemné a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit pojem zdravý životní styl a vyjmenovat jeho složky, vysvětlit pojmy fitness a wellness	Písemné ověření
b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné ověření
c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné ověření
d) Uvést základní zásady osobní hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést rychlé vyhodnocení nenadálé situace (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést správnou podobu rozhovoru při volání složkám záchranného systému	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Uvést zásady bezpečnosti a prevence úrazů	Písemné ověření
b) Rozdělit zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady	Písemné ověření
c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

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 započetím 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 Sánkhjajóga, středověká Hathajóga, filozofie neovédánty, 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 specifik 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 specifik 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 specifik 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 specifik 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 specifik 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.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou odbornou způsobilost a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky.

Výsledné hodnocení pro danou odbornou způsobilost musí znít:
- „splnil“, nebo
- „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé odborné způsobilosti.

Výsledné hodnocení zkoušky zní buď:
- „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny odborné způsobilosti, nebo
- „nevyhověl“, pokud uchazeč některou odbornou způsobilost nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí autorizovaná osoba vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou z dvou členů. Všichni členové komise musí být přítomni u zkoušky po celou dobu trvání zkoušky.

Zkoušející je povinen provádět ověřování odborných způsobilostí při zkoušce přesně podle všech ustanovení tohoto hodnoticího standardu.

Požadavky na odbornou způsobilost autorizované osoby, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:

a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor jógy podle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT (např. kurz jóga a jógová terapie pořádaný Fakultou tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy) s minimální hodinovou dotací 150 hodin, a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti jógy, a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.

b) Vyšší odborné nebo vysokoškolské vzdělání (minimálně bakalářského stupně) zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a osvědčení o absolvování akreditovaného kurzu MŠMT Instruktor jógy podle zákona č. 435/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů, nebo jiný doklad o odborné kvalifikaci pro příslušnou pracovní činnost vydaný zařízením akreditovaným podle zvláštních právních předpisů nebo zařízením akreditovaným MŠMT (např. kurz jóga a jógová terapie pořádaný Fakultou tělovýchovy a sportu Univerzity Karlovy apod.) s minimální hodinovou dotací 150 hodin, a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti jógy.

c) Profesní kvalifikace Instruktor/instruktorka jógy (74-028-M) a střední vzdělání s maturitní zkouškou a nejméně 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti jógy.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost a praxi v povolání autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti a praxe v povolání v souladu s hodnoticím standardem této profesní kvalifikace, nebo takovým postupem, který je v souladu s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu této profesní kvalifikace autorizujícím orgánem stanoven.

Žádost o udělení autorizace naleznete na internetových stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, www.msmt.cz.

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

- místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí jógy
- místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- cvičební podložky a pomůcky pro cvičení jógy – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící): deka, kvádr, přitahovací pásek
- figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
- zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
- minimálně 1 modelový cvičící

K žádosti o udělení autorizace žadatel přiloží seznam materiálně-technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnoticím standardu pro účely zkoušky. Zajištění vhodných prostor pro provádění zkoušky prokazuje žadatel odpovídajícím dokladem (např. výpis z katastru nemovitostí, nájemní smlouva, dohoda).

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 20 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm, s organizací zkoušky, s požadavky BOZP a PO a s právy a povinnostmi uchazeče v rámci zkoušky podle zákona č. 179/2006 Sb.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přípravu a přestávky) je 4 až 5 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Celková doba trvání písemné části zkoušky jednoho uchazeče je 90 minut.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnoticí 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.