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

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.

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.