Instruktor/instruktorka powerjógy (kód: 74-004-H)

Autorizující orgán: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
Skupina oborů: Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
Týká se povolání: Instruktor powerjógy
Kvalifikační úroveň NSK - EQF: 3

Odborná způsobilost

Název	Úroveň
Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka	3
Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy	3
Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci powerjógy	3
Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy	4
Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy	3
Modifikace pozic powerjógy s využitím základních pomůcek	4
Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů	3
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: 19.06.2020

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Prokázat znalost dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídicí složka)	Písemné ověření
b) Prokázat znalost struktury, tvaru a funkcí jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře	Písemné ověření
c) Prokázat znalost druhů svalové tkáně, fyziologie svalové činnosti a obecných typů svalových kontrakcí	Písemné ověření
d) Prokázat znalost nejdůležitějších svalů a svalových skupin z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat správné držení těla a pohybové stereotypy a uvést nejčastější odchylky od normy	Písemné ověření
b) Provést analýzu modelového příkladu držení těla, rozpoznat případné odchylky od normy a navrhnout vhodné pozice a cvičební programy pro jejich zmírnění nebo odstranění	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit obě kritéria.

Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci powerjógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika powerjógy a její odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů	Písemné a ústní ověření
b) Uvést a charakterizovat obecné zásady stavby lekce powerjógy, tj. úvodní a dynamická část, část na zemi, závěrečná relaxace a užívané techniky	Písemné a ústní ověření
c) Sestavit modelový plán skupinové lekce zadané pokročilosti na základě zadaného příkladu	Ústní obhajoba přinesené práce
d) Popsat historii vzniku jógy a historii powerjógy a uvést základní rozdíly mezi klasickou jógou a powerjógou	Písemné a ústní ověření
e) Uvést základní údaje o Pataňdžaliho systému jógy, členění směrů jógy a charakterizovat 4 základní cesty jógy, staré indické texty a filosofii jógy	Písemné a ústní ověření
f) Prokázat znalost zásad metodiky a organizace sportovního tréninku	Písemné ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Popsat, vysvětlit a předvést základní pozice a polohy těla užívané v powerjóze vzhledem k rozdělení pozic do polohových skupin powerjógy	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Popsat, vysvětlit a předvést základní techniky pránájámy, prátjáháry, koncetrace, relaxace a vizualizace	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Uvést a ukázat zapojení svalů a svalových skupin při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v powerjóze	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Předvést a popsat nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v powerjóze	Praktické předvedení a ústní ověření
e) Předvést a popsat modifikace základních pozic a poloh užívaných v powerjóze umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod.	Praktické předvedení a ústní ověření
f) Vysvětlit podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na středně pokročilé pozice (ásany) a obecně charakterizovat rozdíl mezi pozicemi základní a střední pokročilosti	Ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vést individuální i skupinové lekce powerjógy pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení a správného navádění a ukázání provedení pozic a technik powerjógy (dýchání, koncentrace, relaxace)	Praktické předvedení
b) Diagnostikovat případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravovat	Praktické předvedení
c) Vhodně motivovat a zaujmout klienty, udržovat na lekci pozitivní a příjemnou atmosféru	Praktické předvedení

Je třeba splnit všechna kritéria.

Modifikace pozic powerjógy s využitím základních pomůcek

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Předvést příklady 3 pozic s využitím pomůcky „deka“ a vysvětlit a zdůvodnit užití této pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
b) Předvést příklady 5 pozic s využitím pomůcky „kvádr“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést příklady 5 pozic s využitím pomůcky „přitahovací pásek“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vysvětlit specifika skupiny „těhotné ženy“ s ohledem na powerjógu	Ústní ověření
b) Vysvětlit specifika skupiny „ženy po porodu“ s ohledem na powerjógu	Ústní ověření
c) Vysvětlit specifika skupiny „senioři“ s ohledem na powerjógu	Ústní ověření
d) Vysvětlit specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ s ohledem na powerjógu	Ústní ověření
e) Popsat specifika skupiny „děti“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi	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 a 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 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 na záchranný systém	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

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.
Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna 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.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-powerjogy#zdravotni-zpusobilost).

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

Bližší pokyny k realizaci zkoušky:
Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci powerjógy,
kritérium b):

- uchazeč uvede a charakterizuje tyto části stavby lekce:
- úvodní část: koncentrace a uvolnění, průpravné cviky, nácvik dýchání, plný jógový dech, hluboký svalový stabilizační systém – ovládání základních tělesných zámků (bandh) v powerjóze: mulla bandha, uddijána bandha, džalandhára bandha
- dynamická část: pozdravy slunci základní pozice ve stoji
- část na zemi: kompenzační pozice, specifické sestavy pozic
- techniky powerjógy: mudry, bandhy, koncentrace, pránájáma
- závěrečná relaxace

kritérium c) Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky uchazeči zadání pro zpracování plánu lekce. Autorizovaná osoba zadá stupeň pokročilosti (začátečníci, mírně pokročilí nebo pokročilí), délku trvání lekce (od 60 do 90 minut) a zaměření lekce (např. obecné zaměření na protažení a posílení celého těla, případně se zaměřením na otevírání hrudníku, otevírání kyčlí, protažení ramen atd.). Takto zpracovaný plán zašle uchazeč v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě a zároveň si jej přinese ke zkoušce, kde zpracování plánu obhájí. Požadovaný rozsah plánu je 1-2 normostrany A4.

kritérium e):

- uchazeč charakterizuje tyto 4 základní cesty jógy: karmajóga, bhaktijóga, džnánajóga, radžajóga
- uchazeč charakterizuje tyto staré indické texty: jógasútra, bhagavadgíta

Ad kompetence Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy,
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

Autorizovaná osoba zadá uchazeči 3 příklady z kategorie základních pozic a poloh a 3 příklady z kategorie polohových skupin. Uchazeč musí dále prokázat znalost názvů 10-15 základních pozic v sanskrtu.

kritérium b):

- základní techniky pránájámy jsou: plný jógový dech, udždžají dech, kaphalabátí, nádí šódhana
- základní techniky prátjáhára jsou práce se smysly
- základní techniky relaxace jsou: Jackobsonova progresivní metoda, relaxace celého těla, Schulzův autogenní trénink

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 svaly
5. modifikace pro klienty nezvládající základní provedení pozice
6. způsob učení, rozložení na jednotlivé fáze
7. techniky powerjógy (Pataňdžaliho systém jógy: jáma, nijáma, ásana, pránájáma, prátjáhára, dhárana, dhájána, samádhí)
8. nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení
Autorizovaná osoba zadá pro účely ověření těchto kritérií uchazeči 3 konkrétní pozice, u kterých uchazeč prokáže znalost a předvede provedení dle bodů 1.-8. výše.

Ad kompetence Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy: uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.

Ad kompetence Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů,

kritérium a): Vysvětlením 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 powerjógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek

kritérium b): Vysvětlením 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 powerjógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek

kritérium c): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro jedince staršího věku, modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci

kritérium d): Vysvětlením 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 powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek

kritérium e): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro děti, modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:

1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetence
- Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka - všechna krériа
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci powerjógy - kritérium f)
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu - všechna kritéria
- Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách - všechna kritéria

2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:
- Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy - kritérium a)
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci powerjógy - kritéria a), b), d) a e)

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 splněny následující dvě podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy: Pro každé kritérium existuje několik otázek.

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 dvě otázky.

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 50 % otázek.

Výsledné hodnocení

Zkoušející hodnotí uchazeče zvlášť pro každou kompetenci a výsledek zapisuje do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Výsledné hodnocení pro danou kompetenci musí znít „splnil“ nebo „nesplnil“ v závislosti na stanovení závaznosti, resp. nezávaznosti jednotlivých kritérií u každé kompetence. Výsledné hodnocení zkoušky zní buď „vyhověl“, pokud uchazeč splnil všechny kompetence, nebo „nevyhověl“, pokud uchazeč některou kompetenci nesplnil. Při hodnocení „nevyhověl“ uvádí zkoušející vždy zdůvodnění, které uchazeč svým podpisem bere na vědomí.

Počet zkoušejících

Zkouška probíhá před zkušební komisí složenou ze 2 členů, kteří jsou autorizovanými fyzickými osobami s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovanými zástupci autorizované podnikající fyzické nebo právnické osoby s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci.

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 nebo Instruktor powerjógy dle 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) a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti powerjógy a zároveň úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti powerjógy.
c) Vysokoškolské vzdělání bakalářského nebo magisterského stupně tělovýchovného směru a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti powerjógy.
d) Profesní kvalifikace Instruktor/instruktorka powerjógy (74-004-H)+ střední vzdělání s maturitní zkouškou a alespoň 5 let odborné instruktorské praxe v oblasti powerjógy.

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost autorizujícímu orgánu, a to předložením dokladu nebo dokladů o získání odborné způsobilosti 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 powerjógy (body & mind)
- zkušební místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
- anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
- cvičební podložky a pomůcky pro cvičení powerjógy – vždy 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) umožňujícím jejich užívání po dobu platnosti autorizace..

Doba přípravy na zkoušku

Uchazeč má nárok na celkovou dobu přípravy na zkoušku v trvání 10 minut. Do doby přípravy na zkoušku se nezapočítává doba na seznámení uchazeče s pracovištěm a s požadavky BOZP a PO.

Doba pro vykonání zkoušky

Celková doba trvání vlastní zkoušky jednoho uchazeče (bez času na přestávky a na přípravu) je 4 až 5 hodin (hodinou se rozumí 60 minut). Písemná část zkoušky jednoho uchazeče trvá 90 minut. Zkouška může být rozložena do více dnů.

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
Power yoga Akademie
Masarykova univerzita Brno, fakulta sportovních studií
Univerzita Karlova Praha, PŘF