Instruktor 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 Body and Mind
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 na podložkách různých úrovní	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: 30.10.2012 do: 19.08.2020

Kritéria a způsoby hodnocení

Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyjmenovat, popsat a vysvětlit dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídící složka)	Písemné nebo ústní ověření
b) Popsat strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů	Písemné nebo ústní ověření
c) Popsat druhy svalové tkáně, vysvětlit fyziologii svalové činnosti a vyjmenovat obecné typy svalových kontrakcí	Písemné nebo ústní ověření
d) Popsat nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech	Písemné nebo ústní 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 nebo ústní 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 nebo 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 nebo ústní ověření
c) Sestavit modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti na základě zadaného příkladu	Praktické předvedení a ústní ověření
d) Popsat historii vzniku jógy a historii powerjógy a uvést základní rozdíly mezi klasickou jógou a powerjógou	Písemné nebo 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 nebo ústní ověření
f) Uvést zásady metodiky a organizace sportovního tréninku	Písemné nebo ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy na podložkách různých úrovní

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 jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují 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	Písemné nebo 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 3-8 pozic s využitím pomůcky „kvádr“ a vysvětlit a zdůvodnit užití pomůcky v daných cvicích	Praktické předvedení a ústní ověření
c) Předvést příklady 3-8 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) Popsat specifika skupiny „těhotné ženy“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo ústní ověření
b) Popsat specifika skupiny „ženy po porodu“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo ústní ověření
c) Popsat specifika skupiny „senioři“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo ústní ověření
d) Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo ústní ověření
e) Popsat specifika skupiny „děti“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi	Písemné nebo 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 nebo ústní ověření
b) Uvést obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách	Písemné nebo ústní ověření
c) Uvést obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách	Písemné nebo ústní ověření
d) Uvést základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách	Písemné nebo ústní ověření

Je třeba splnit všechna kritéria.

Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení

Kritéria hodnocení	Způsoby ověření
a) Vyhodnotit rychle nenadálou situaci (např. bezvědomí, epileptický záchvat), určit druh a rozsah poranění či poškození a navrhnout způsoby řešení	Praktické předvedení
b) Uvést správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém	Praktické předvedení
c) Uvést a vysvětlit správný postup při neodkladné resuscitaci	Praktické předvedení
d) Uvést a vysvětlit správný postup poskytnutí první pomoci při nejčastějších úrazech (vykloubení kotníku, poranění vazů kotníku, kolene, ramene, svalové zranění, mdloby, nevolnost apod.)	Praktické předvedení

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 nebo ústní ověření
b) Rozdělit zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizovat je a uvést příklady	Písemné nebo ústní ověření
c) Popsat způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových a individuálních lekcích	Písemné nebo ústní 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). Zdravotní způsobilost není vyžadována.

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: relaxace 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 e):
- uchazeč charakterizuje tyto 4 základní cesty jógy: karmajóga, bhaktijóga, džnánajóga, radžajóga
- uchazeč charakterizuje tyto staré indické texty: jógasútra, bhagadgavíta

Ad kompetence Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy na různých úrovních,
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

kritérium b):
- základní techniky pránájámy jsou: plný jógový dech, udždžají dech, kaphalabátí
- 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 (Pataňdažaliho systém jógy: jáma, nijáma, ásana, pránájáma, prátjáhára, dhárana, dhájána, samádhí)
8. nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení

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

Ad kompetence Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů,
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 powerjógy, 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 powerjógy, 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 powerjógy, 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, povýhřezu meziobratlových plotének modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

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

V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího 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 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 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.

V případě, že ústní ověřování bude realizováno formou losování otázek, je nutné dodržet následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek:
Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:
Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněné následující dvě podmínky:

A. Pro celkový soubor otázek:
Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:
Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednou každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

Pravidla pro praktickou část zkoušky:
- soubor praktických modelových příkladů stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu
- při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro které je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností z každé praktické kompetence

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 pro 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 autorizovanou fyzickou osobou s autorizací pro příslušnou profesní kvalifikaci nebo autorizovaným zástupcem autorizované 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, pro speciální část zkoušky, musí splňovat alespoň jednu z následujících variant požadavků:
a) Střední vzdělání s maturitní zkouškou + odborné speciální vzdělání u školícího centra akreditovaného u MŠMT v dané oblasti (instruktor powerjógy) úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 8 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory powerjógy nebo jiných stylů jógy, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin.
b) Vyšší odborné vzdělání v oblasti tělovýchova, sport, tanec nebo zdravotnictví + odborné speciální vzdělání u školícího centra akreditovaného u MŠMT v dané oblasti (instruktor powerjógy) úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 6 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory powerjógy nebo jiných stylů jógy, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat).
c) Vysokoškolské vzdělání se zaměřením na tělovýchovu, sport, tanec nebo zdravotnictví + odborné speciální vzdělání u školícího centra akreditovaného u MŠMT v dané oblasti (instruktor powerjógy) úspěšně dokončené závěrečnou zkouškou + 5 let instruktorské praxe v oblasti fitness, z toho alespoň 3 roky lektorské praxe ve vedení odborných vzdělávacích kurzů pro instruktory powerjógy nebo jiných stylů jógy, z toho minimálně 1 rok v období posledních dvou let před podáním žádosti o udělení autorizace + úspěšné absolvování kurzu první pomoci v rozsahu minimálně 20 vyučovacích hodin (v případě, že součástí studia bylo absolvování kurzu první pomoci, není nutné dokládat).

Další požadavky:
- Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, který nemá odbornou kvalifikaci pedagogického pracovníka podle zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, nebo nemá odbornou kvalifikaci podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, nebo praxi v oblasti vzdělávání dospělých (včetně praxe z oblasti zkoušení), nebo nemá osvědčení o profesní kvalifikaci 75-001-T Lektor dalšího vzdělávání, musí být absolventem přípravy zaměřené zejména na praktickou aplikaci části první, hlavy III a IV zákona č. 179/2006 Sb., o ověřování a uznávání výsledků dalšího vzdělávání a o změně některých zákonů (zákon o uznávání výsledků dalšího vzdělávání) ve znění pozdějších předpisů, a přípravy zaměřené na vzdělávání a hodnocení dospělých s důrazem na psychologické aspekty zkoušení dospělých v rozsahu minimálně 12 hodin.
- Autorizovaná osoba, resp. autorizovaného zástupce autorizované osoby musí být schopna organizačně zajistit zkušební proces včetně vyhodnocení na PC a vydání jednotného osvědčení (stačí doložit čestným prohlášením).

Žadatel o udělení autorizace prokazuje splnění požadavků na odbornou způsobilost předložením dokladu nebo souboru dokladů o získání odborné způsobilosti autorizujícímu orgánu nebo jiným postupem stanoveným autorizujícím orgánem.

Žádost o autorizaci naleznete na stránkách autorizujícího orgánu: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Nezbytné materiální a technické předpoklady pro provedení zkoušky

– místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí powerjógy (body& mind)
– místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
– anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
– cvičební podložky a pomůcky pro cvičení powerjógy – 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 svého materiálně technického vybavení dokládající soulad s požadavky uvedenými v hodnotícím standardu pro účely zkoušky. Pokud žadatel bude při zkouškách využívat materiálně technické vybavení jiného subjektu, přiloží k žádosti o udělení nebo prodloužení platnosti autorizace smlouvu (popřípadě smlouvy) umožňující jeho užívání.

Doba přípravy na zkoušku

Celková doba přípravy na zkoušku (včetně případných časů, kdy se uchazeč připravuje během zkoušky) je 5 až 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 (bez času na přestávky a na přípravu) je 1 až 2 hodiny (hodinou se rozumí 60 minut). Zkouška může být rozložena do více dnů.

Autoři standardu

Autoři hodnoticího standardu

Hodnotící standard 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:
Pilates Institute
Fitness Blue Gym Academy
Power Yoga Akademie s.r.o.
Česká škola aerobiku Heleny Jarkovské
Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz