

## 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 Pataňdžaliovi 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