

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