

Kecskeméti SZC

VG

Virágh Gedeon

Technikum

Kecskeméti SZC Virágh Gedeon Technikum

6090 Kunzentmildós Apostol Pál u. 2-6

Tel.: 06-76 550-180

e-mail: viragh@kecskemetiszc.hu

engsz: B 2021 002288

web: www.viraghgedeon.hu

KÉPZÉSI PROGRAM

SZAKMAI KÉPZÉS

FITNESS INSTRUKTOR
(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144002)

1. Alapadatok

A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés:		
1.1.	Megnevezése:	Fitness instruktork
1.2.	Programkövetelmény azonosító száma:	10144002
1.3.	Ágazat megnevezése:	Sport ágazat
1.4.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014
A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés:		
1.5.	Megnevezése	Fitness instruktork
1.6.	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint:	4
1.7.	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerinti szint:	4
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	4
1.9.	<p>A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése képzési követelmény: előíró jogszabály:</p> <p>A sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.</p> <p>A fitness instruktork szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness klubok, szabadidőközpontok, tornatermek, szabadtéri sportolásra alkalmas területen stb.), valamint igény esetén tanórán kívül nevelési és oktatási intézményekben. Tevékenysége révén nő a társadalom egészséges életmód kialakításával kapcsolatos ismeretköre és motivációja, valamint saját testünk edzettségi és egészségi állapotára irányuló figyelmünk és igényünk. A testkulturális ágazat ma már jelentős szerepet tölt be az életünkben, így gazdasági érintettsége sem elhanyagolható. Az egyre jobban urbanizálódó társadalom növekvő igénye a testkultúrában jártas szakemberek jelenléte a szabadidősportban és a nevelési és oktatási intézményekben.</p>	
1.10.	<p>A képzés célja.</p> <p>A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a Fitness instruktork szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.</p>	
1.11.	<p>A képzés célcsoportja:</p> <p>A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.</p>	
1.12.	<p>A képzés során megszerezhető kompetenciák:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak • Kiszámolja az egyén BMI indexét, alpanyagcseréjét, kalóriaigényét. • A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést. • Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket. • Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg. 	



- Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.
- Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.
- Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.
- Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.
- Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.
- Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.
- Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.
- Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.
- Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzéstérhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.
- Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzrást alkalmaz.
- Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.
- Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.
- Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.
- Csoportos fitness instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.
- Ízületi mozgékonyosság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.
- Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.
- Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.
- Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéseket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.
- A pulzsmérés segítségével meghatározza az edzés célok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.
- Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
- Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.
- Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.
- A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.
- Alkalmazza a rendgyakorlatokat.
- Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.
- Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.
- Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát
- Gyakorlatokat tervez rajzírással.
- Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületenként
- Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.
- Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.
- A felismert edzésártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.
- Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.
- A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat
- A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.
- Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzsmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).
- Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl.



jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)

- Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.
- Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlístát.
- A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.
- Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.
- Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.
- A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja
- Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.
- Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.
- Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.
- A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő képességeit, képességeit.
- Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.
- A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.
- Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.
- Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.
- Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.
- Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.
- Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.
- Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.
- Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.
- Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.
- A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.
- Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.
- Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).
- Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai előképzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai előképzettség:	-
2.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény:	szükséges
2.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama:	-
2.5.	Szakmai adottságok, készségek felmérése:	-
2.6.	Pályaalkalmassági követelmény:	-
2.7.	Egyéb feltételek:	-



3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	200
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	20%

4. Tananyagegységek/témakörök/modulok

A képzés tananyagegységeinek/témaköreinek/moduljainak megnevezése ¹ :		Óraszám:
4.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	40
4.2.	Edzéselmélet és gimnasztika	40
4.3.	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás	120

4.1. Tananyagegység/témakör/modul²

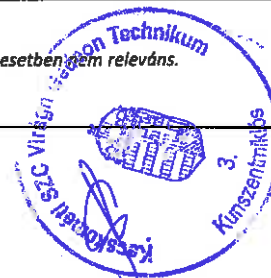
4.1.1.	Megnevezése ³ :	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszám ⁴ :	40

¹ A sorok száma bővíthető.² A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.³ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.⁴ Megegyezik a 4. pontban megadott órázámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

4.1.6.	Beszámítható óraszám ⁵ :	20
4.1.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ⁶ :	40
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitnessz alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések. • Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok. • Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre. A védettség kialakulásának folyamat, az immunitás típusai. Az immunológiai alapfogalmak, a nyirok-rendszer anatómiai felépítése, a fehér-vérsejtek típusai, biológiai szerepe, az antigén és az antitest fogalma, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. • A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során, a sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése. A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmak és sérülései, épségének megővését szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok. • A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata. • A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok. • A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere. • Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek. A helyes táplálkozási szabályai és a folyadékpótlás fontossága. • Az energia szolgáltató folyamatok. • A szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítése. • Az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a

⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) óraszámával.



		<p>hormonrendszer és az idegrendszer felépítése, alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktorkénti munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége. • A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája. • Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések. • A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.
4.1.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.2. Tananyagegység/témakör/modul⁷

4.2.1.	Megnevezése ⁸ :	Edzéselmélet és gimnasztika
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Edzéselmélet és gimnasztika tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<p>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.</p> <p>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.</p>
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.2.5.	Óraszám ⁹ :	40
4.2.6.	Beszámítható óraszám ¹⁰ :	20

⁷ A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

⁸ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

⁹ Megegyezik a 4. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a témakörök összórászámmal.

¹⁰ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órásszámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns.



Kecskeméti SZC

VG

Virágh Gedeon
Technikum

Kecskeméti SZC Virágh Gedeon Technikum

6090 Kunszentminds Apostol Pál u. 2-6.

Tel.: 06-76 550-180

e-mail: viragh@keckemetiszc.hu

engsz: B-2021-002288

web: www.viraghgedeon.hu

4.2.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Edzélmélet és gimnasztika
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ¹¹ :	40
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. • Az edzésnapló tartalmi elemei. • A gyakorlatok hatása és azok szakszerűen elemzése. • A saját sportági mozgásforma jellemzői. • Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai. • A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szénitív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. • Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. • A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek ismeretei. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéscsökkentők. • Az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalma. A teljesítmény fogalma és összetevői, az anamnézis módszerei, dokumentációja, motorikus tesztek, próbák. • Az edzésprogram összeállításához szükséges edzések. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek. • Az állóképesség fejlesztéshez használt pulzuszámolás jelentősége. • A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere. Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái. • Az ember egymásra épülő természetes mozgásai. • Rendgyakorlatok. • Testnevelési játékok. • Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei. • Szakleírás és szaknyelv használata. • A rajzírás szabályai. • A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.

¹¹ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) óraszámával.



4.2.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.
--------	---	--

4.3. Tananyagegység/témakör/modul¹²

4.3.1.	Megnevezése ¹³ :	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.3.5.	Óraszám ¹⁴ :	120
4.3.6.	Beszámítható óraszám ¹⁵ :	60
4.3.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ¹⁶ :	120
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek. • A korosztályos élettani sajátosságok, a speciális populáció

¹² A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

¹³ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

¹⁴ Megegyezik a 4. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a témakörök összórászámmával.

¹⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órásszámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

¹⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órásszámmával.



mozgásigényei, prevenció fogalma.

- Sportsérülések, edzésátalmak, megelőzésének lehetőségei.
- A fitnessz létesítmény szolgáltatásai és programjai.
- A motorikus képességek fejlesztésének módszertana a szenzitív időszakok szerint.
- A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei.
- A pulzusról óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok.
- A munkához kapcsolódó dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai.
- A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia.
- Tervezési folyamat és foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. Edzéstervezés, edzésselvek és edzésmódszerek, valamint az edzésméltet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése.
- Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere.
- A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei.
- A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszer, a gimnasztikai rajzírás szabályai.
- Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, a hibás feladatvégzés, a hibajavítás módszertana.
- Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügy alapvető ismeretei.
- A fizikai teljesítményszintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök.
- A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások.
- A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései.
- A fizikai képességek fejlesztésének eszközei.
- Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe.
- A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei.
- Különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és – fejlesztésének módszerei.
- Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek.
- A leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészeti, traumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségei, felnőtt és gyermekkorban.
- Egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elvei és módszerei.
- A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei.
- Különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramok.

		<ul style="list-style-type: none"> • A fitnesswellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok. • Szakterülete modern kutatási eredményei. • A sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása. • A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. • A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételei összehangolásának módjai.
4.3.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám ¹⁷ :	40 fő
-----	--	-------

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	<p>Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés:</p> <p>Résztevő kérésére biztosított.</p>
6.2.	<p>Képzés közbeni (fejlesztő) értékelés:</p> <p>A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.</p> <p>A képzés közbeni fejlesztő értékelés, az írásbeli, szóbeli, gyakorlati beszámoltatások, az ismeretek számonkérésének módjai lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visszakérdezés, • Gyakorlati feladatmegoldás, • Képzésben résztvevő visszajelzései, • Beszélgetés, • Feladatlap kitöltése, • Házi feladat ellenőrzése, • Írásbeli felelet. <p>A fenti fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.</p>
6.3.	<p>Résztevő záró (szummatív) értékelése:</p> <p>A képzést záró feladat: a résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített „Fitness instruktor portfólió” bemutatása és értékelése</p> <p>A portfóliót 2 példányban nyújtja be a résztvevő az intézménynek.</p> <p>Portfólió: a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum</p> <p>A portfólió tartalma:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások 2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók stb.). <ul style="list-style-type: none"> • Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve • A képzésben résztvevő saját edzésnaplója: a képzésben résztvevő saját fizikai felkészültségének teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása

¹⁷ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.



3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése.
A záró feladaton megszerezhető minősítések:

- Megfelelt
- Nem felelt meg

A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:

- Megfelelt: legalább 50%-os teljesítmény
- Nem felelt meg: 49% vagy az alatti teljesítmény.

Megfelelt minősítés esetén a Portfóliót a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesíti.
Az intézmény a zárófeladat eredményét jegyzőkönyvben rögzíti, a sikeres záróvizsga végén a portfólió egy eredeti, aláírással ellátott példányát visszaadja a résztvevőnek.

7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a tananyagegységek végén és a záró feladaton „Megfelelt” minősítés megszerzése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	Elméleti oktató: a képzési tartalomnak megfelelő szakos tanári szakképzettséggel, ennek hiányában a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel rendelkező oktató. Gyakorlati oktató: a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább öt éves szakmai gyakorlattal rendelkező oktató.
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: a résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, tanulói és tanári létszámuk megfelelő asztal és szék, laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek; • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés. Eszközjegyzék: Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.

8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

9. Képesítő vizsga

A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a nemzeti akkreditálásról szóló törvény szerinti akkreditáló szerv által személytanúsító szervezetként akkreditált vizsgaközpont szervezheti. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a <https://szakkepeses.ikk.hu/> weblapon érhető el a programkövetelmények menüpontban. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzett képesítő bizonyítvány államilag elismert, önálló végzettségi szintet nem biztosító szakképesítést tanúsít.

A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről (7.1. pont) a képző intézmény által a felnőttképzési adatszolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány. Egyéb feltételek: A résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített, megfelelt minősítésű, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesített „Fitness instruktorként” benyújtása.

Kelt.: Kunszentmiklós, 2021.09.01.

Jóváhagyta:

Csaba Tünde
Csaba Tünde
igazgató

