

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1.	Képzés megnevezése	Csoportos fitness instruktork	
1.2.	Ágazat megnevezése	Sport ágazat	
1.3.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014	
1.4.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés megnevezése	10144003 CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR	
1.5.	Szintjének besorolása	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint:	4
		A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint:	4
		A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint:	4
1.6.	A szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése	A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához. A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet	
1.8.	A képzés célja	A képzés célja, hogy felkészítse a résztvevőket fitness és wellness létesítmények edzőtermi részlegében csoportos órák tartásához szükséges képesítő bizonyítvány megszerzésére. A tanfolyam elvégezhető önfejlesztés céljából is.	
1.9.	A képzés célcsoportja	A képzés célcsoportjába tartoznak mindazok az érettségi bizonyítvánnyal és orvosi alkalmassággal rendelkező személyek, akik fitness és wellness létesítmények edzőtermi részlegében csoportos órákat terveznek a jövőben tartani és ehhez szakmai képesítő bizonyítványt kívánnak szerezni. Továbbá mindazok, akik saját edzésük, táplálkozásuk, fitt életmódjuk megtervezéséhez, eléréséhez szeretnék elsajátítani a megfelelő szakmai ismereteket.	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

2. A képzés során megszereshető kompetenciák

<p>2.1.</p>	<p>A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszereshető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:</p> <p>Csoportos fitnesz instruktor a fitnesz és wellness klubok csoportos órák tartására alkalmas részlegében edzői feladatot lát el, csoportos órát tart vagy csoportos funkcionális edzést vezet. Képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszervezőket és módszereket rendelni. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására.</p> <p>A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.</p> <p>Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet, amelynek során segítséget és technikai hibákat javít.</p> <p>Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot. Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitnesz létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, az eszközök rendeltetésszerű használatáról. A fitnesz létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.</p> <p>Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészség-tudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: csoportos fitnesz oktató, csoportos funkcionális instruktor, kondicionáló edző, sportanimátor, fitnesz asszisztens.</p>												
<p>2.2.</p>	<p>A szakmai követelmények leírása.</p> <table border="1" data-bbox="223 1276 1468 1998"> <thead> <tr> <th data-bbox="223 1276 494 1366">Készségek, képességek</th> <th data-bbox="494 1276 766 1366">Ismeretek</th> <th data-bbox="766 1276 1069 1366">Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</th> <th data-bbox="1069 1276 1468 1366">Önállóság és felelősség mértéke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="223 1366 494 1456">Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás</td> <td data-bbox="494 1366 766 1456"></td> <td data-bbox="766 1366 1069 1456"></td> <td data-bbox="1069 1366 1468 1456"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="223 1456 494 1998"> <p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p> </td> <td data-bbox="494 1456 766 1998"> <p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p> <p>Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnesz alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p> </td> <td data-bbox="766 1456 1069 1998"> <p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p> </td> <td data-bbox="1069 1456 1468 1998"> <p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás				<p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p>	<p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p> <p>Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnesz alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p>	<p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p>
Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke										
Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás													
<p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p>	<p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p> <p>Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnesz alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p>	<p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p>										

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>A fitneszteremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.</p>	<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival. Ismeri az immunológiai alapfogalmait, a nyirok-rendszer anatómiai felépítését, a fehér-vérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános, a sejtes és az antitestes immunválasz kialakulását</p>	<p>A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.</p>	<p>Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.</p>
<p>Minden népbetegséghez ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.</p>	<p>Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat.</p>	<p>Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.</p>	<p>Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.</p>
<p>Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.</p>	<p>Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban</p>	<p>Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sport-foglalkozást.</p>	<p>Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.</p>
<p>Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató,</p>	<p>Ismeri az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer,</p>	<p>Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.</p>	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

keringési- és légzési szervrend-szerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.	a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszert.		
Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.		
Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).
Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét.	Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és nonkalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi	Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.	Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		szervezet számára szükséges tápanyagokat.		
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelveket. Tisztában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. A testsúly szabályozás ismereteit a saját testén demonstrálja.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésre. Felhívja a sportolók figyelmét a testsúlyszabályozás fontosságára.	
Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitel-re ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.	
Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását szolgáló alapelvekkel,	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával.</p> <p>Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stressz-helyzetben is, önállóan végrehajtja.</p> <p>Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.</p>		
	<p>Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.</p>	<p>Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.</p>	<p>Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.</p>	<p>Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.</p>
	<p>Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.</p>	<p>Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>Munkája során kötelező érvényűnek tekinti saját magára a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.</p> <p>Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó</p>
	<p>Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.</p>	<p>Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget.</p> <p>Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezéktanát, szakkifejezéseket,</p>	<p>Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.</p>	<p>Önállóan szerez és ad át ismeretet.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	definíciók tartalmi háttérét.		
Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.		Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.
Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitnesz instruktor munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttérét, jelentőségét.	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
Edzéselmélet és gimnasztika			
Fitnesz instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokörnyezetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.
Szükség esetén használja a táplálékkiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.	Ismeri a teljesítmény növelésre irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésre szolgáló pozitív és negatív edzéseszközöket.	Elítéli a doppingerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésre irányuló módszerek iránt.	Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingerek használatának elítéléséről.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.	Ismeri az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselveket. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretekkel rendelkezik.	Elkötelezett az edzéselvek szakszerű alkalmazása mellett. Törekszik az egyéni sajátosságokat szem előtt tartani.	Az edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést.	Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.		Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.	Tisztában van az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalmával. Ismeri a teljesítmény fogalmát és összetevőit, az anamnézis módszereit, dokumentációját, motorikus teszteseteket, próbákat.	Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettségét anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett.	Önállóan végzi az anamnézishoz szükséges méréseket.
A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzescélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.	Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.	Az edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.	Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.		

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.	Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.	A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.	Önállóan edz és vezet edzést.
Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló módszereit.
Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitnesz óratípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során
Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására
Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használat mellett.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv,	Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

			szakleírás, és rajzírás használata mellett.	
Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeként.	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.			
Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.		Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket. Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.		Önállóan vezet testnevelési játékokat.
Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.	Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szakszerűen elemzi.	Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.		Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására.
Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét. Ismeri az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtáit	Elkötelezett a gimnasztika alapú képességfejlesztés és mozgásképzés mellett.		Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.
A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.	Ismeri az ember egymásra épülő természetes mozgásait.	Elkötelezett a természetes mozgások egymásra épülését használó módszerek mellett.		Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket. Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.	Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit. a gimnasztikai	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő szabályait.		Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.		
Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.	Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit.	Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.
Csoportos kondicionálás			
Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismertetése mellett.	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.
Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés-módszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.
Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartás-ok, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.
A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai,	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására,	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

légkört teremt.	lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a fitness-wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.
Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról
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.	Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszereket és eszközöket.	Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja.	Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus eredményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi.
A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl.	Ismeri a sport specifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit		szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja.	
A felismert edzésártalmak tüneteinek alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állítja össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügyi alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masször, dietetikus).
Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósítja meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értékeit.	A testi-lelki egészségről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képesség-fejlődéséért.
Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetés szerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió gépek használatára	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		vonatkozó szakszerű ismeretekkel.		
Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát.			Az egyének felkészültségének megfelelő edzést tervez és vezet.
A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.		Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.		Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.	Törekszik a gimnasztika mozgás-anyagának használatakor a minőségi és mennyiségi tényezők edzécélhoz való igazítására.		Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzécélok eléréséhez.
Pontosan és közérthetően használja a <u>sportszakmai terminológiát</u> , hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelv-vezet használatára.		Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán,	Ismeri az edzéstervezést, edzéseket és edzés módszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és	Érdeklődő az új mozgásformák ki-próbálásának lehetőségei iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az		Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	vízben, hóban, jégen stb.). A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszköztartókat. Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit.	azok gyakorlatba történő átültetését.	edzőmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőség-orientált munkavégzés iránt.	
A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.	Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.		Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.
Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.	Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.		Szem előtt tartja a bemelegítés alapelveit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.	Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.
A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.	Ismeri az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszertanát.		Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérülések elkerülése és a kívánt edzőcél elérése érdekében.	Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.
A csoportos órákra jellemző speciális zenét magabiztosan és szabályosan használja.	Alap zeneelméleti ismerettel rendelkezik, ismeri a csoportos órák alkalmazott zene sajátosságait.		Igénye van az órán alkalmazott speciális zene sokszínűségére, zenei követelményeknek való megfelelésére	
A csoportos óra vezetés mozgásanyagát helyes	Ismeri a csoportos óra vezetéshez szükséges mozgásanyagot és a		Törekszik a tanult mozgásanyag technikailag hibátlan végrehajtására, be-mutatására.	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

technikával hajtja végre, szemlélteti.	végrehajtásuk helyes technikáját.		
Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.	Elsajátította a verbális kommunikáció, és a non-verbális kommunikáció sajátosságait (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd).	Egészséges életvitel-re ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni.	A csoportos órák vezetését önállóan végzi.
Szabályoknak megfelelő alapórát tart.	Az alapóra elsajátításán keresztül megismerte a csoportos óravezetéshez szükséges órarészek tartalmát, módszertanát.	Törekszik az alapóra módszertani szabályainak betartására.	
Szakszerűen és célirányosan adagolja a résztvevőkre ható terhelést.	Ismeri az alapóra részeinek és más csoportos órák szervezetre gyakorolt terhelését.	Felelősen alkalmazza az óra mozgásanyagában rejlő terhelést.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre, csoportra szabott edzésprogramokat.
A csoportos órák követelményeinek megfelelő erősítő, tónusfokozó órát tart.	Ismeri az erősítő, tónusfokozó órarész speciális módszertanát és az alkalmazható gyakorlatok körét.	Törekszik a sportág specifikus erősítő, tónusfokozó gyakorlatok alkalmazására	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre, csoportra szabott edzésprogramokat.
Szabályoknak megfelelő step alapórát tart.	Ismeri a step alapóra módszertanát és szervezetre gyakorolt terhelését.	Elkötelezett a step alapóra tanításában	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre, csoportra szabott edzésprogramokat.
Szakszerűen alkalmazza a regeneráló és fejlesztő hatású nyújtás módszertanát az ízületi mozgékonyág megtartásának, fejlesztésének területén.	Az ízületi mozgékonyág, hajlékonyág fejlesztésére és megtartására irányuló módszereket elsajátítja.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a nyújtás során.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre, csoportra szabott edzésprogramokat.
Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez és hatékonyan	Ismeri a csoportos óravezetés módszertanát, óraszervezés és	Egészséges életvitel-re ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet	A csoportos órák vezetését önállóan végzi.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	alkalmazza azok módszereit.	órávezetés alapismereteit.	törekszik másoknak is átadni.	
	Hangulatos, motiváló csoportos órát tart, a résztvevők stílusához, igényeihez igazítva.	A motiváció és a hangulat fokozásához szükséges módszerek birtokában van.	Attitűdje illeszkedik a résztvevők igényeihez és az oktatott órátípus sajátosságaihoz.	
	Készség szinten alkalmazza a csoportos órák mozgásanyagát.	Ismeri az alkalmazható mozgásanyagot és az ellenjavallt gyakorlatok körét.	Törekszik a résztvevők tudásához mért gyakorlatanyag oktatására, nem használja az ellenjavallt gyakorlatokat.	Felelősen gondolkodik az ellenjavallt mozgásanyag felhasználásával kapcsolatban
	Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.	Ismeri a csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.	Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat.
	Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.	Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket.	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
	Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.	Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzésméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával.	Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.	Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.
	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszer-vi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban	fejleszteni a sport-foglalkozást.	
	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
	Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket
	Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.

3. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai előképzettség	nem releváns
3.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges
3.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama	nem releváns
3.5.	Egyéb feltételek	nem releváns

4. A képzésben való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Az online jelenléti órákon a jelenlét, továbbá az egyes tananyagok feldolgozása
------	-----------------------------	---

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6. A képzés tananyagegységei

(Fktv. 2. § 10. tananyagegység: a képzési program felépítését adó, önálló tartalommal bíró képzési egység)

	A tananyag-egység óraszám	a megtanítandó és elsajátítandó témakörökhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma				A beszámítható óraszám (önálló felkészülés óraszám)	Konzultáció egyénenként az oktatóval formája (a megfelelő(k) aláhúzendő(k)): telefon személyes online, formája: e-mail, Zoom, Skype, chat, Facebook stb.
		Kontaktórák száma (Fktv. 2. § 8. kontaktóra: a képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő tanóra)		Valós idejű online órák			
		Új ismeret	Konzultáció	Számonkérés	Új ismeret		
6.1.	40				40		
6.2.	40	10			30		
6.3.	120	90			30		
összesen:	200	100			100		

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		az e-learning rendszer által kerül naplózásra. A gyakorlati kontaktnapokon a résztvevők jelenléti ívet írnak alá.
4.2.	Megengedett hiányzás	Az elméleti órák a rögzített online jelenléti előadások megtekintésével önállóan is feldolgozhatóak, ezért ezeken nincs előírt jelenlét. A gyakorlati alkalmakról legfeljebb 40 óra hiányzás megengedett.
4.3.	Egyéb feltételek	Nem releváns

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Foglalkozások óraszám	200 óra
------	-----------------------	---------

A képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban? (A megfelelő válasz aláhúzendó.) igen/nem

Jelen képzési program távoktatásban történő megvalósítást ír elő? (A megfelelő válasz aláhúzendó.) igen/nem

1. Tananyagegység

6.1.1.	Megnevezése	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
6.1.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a résztvevő képes legyen: Edzéseket és mozgásos foglalkozásokat tervezni a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait figyelembe véve. Testsúlyszabályozás kérdésében tanácsot adni a vendégeknek, tanítványoknak. Tanácsot adni a foglalkozásokon (edzéseken) részt vevőknek a helyes táplálkozási szokások kialakításához. Kiemelt figyelmet fordítani a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére a mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetésekor. Az edzésártalmak tüneteinek felismerésére és módosításának alkalmazására a foglalkozásokon (edzéseken). Szakszerűen elsősegélyt nyújtani. Egészségügyi szakemberektől (sportorvos, gyógytornász stb.) segítséget kérni az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához. A tiltott teljesítményfokozás veszélyeit ismertetni és a fair play szabályait betartatni Fizikai terheléseket alkalmazni az életkori sajátosságok figyelembevételével.</p>
6.1.3.	Tartalma	<p>Egészségügy- Anatómia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatómia, sportanatómia fogalma, tantárgy bemutatása - Az emberi test felosztása; Anatómiai síkok, tengelyek, irányok - Csontvázrendszer általában; ízülettan, ízületek típusa, felépítése, ízületi mozgások <p>Csontvázrendszer részei, csontok bemutatása</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gerinc - A mellkas - Medence - Az izmokról általában - Az izomműködés alkalmazkodása <p>Részletes izomtan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A törzs izmai <ul style="list-style-type: none"> o Hátizomzat o Mellizomzat - Hasizomzat - Vállizomzat, rotátorköpeny - Karizomzat - Alkar izomzat - Alsó végtagi izomzat általában - A csípőízület mozgását végző izmok: belső csípőizmok, külső csípőizmok – farizmok; combközelítő izmok, - Térdízület mozgását végző izmok: térdfesztők, térdhajlítók, - A bokaízület mozgását végző izmok: lábszár fesztők, lábszárhajlítók - CORE izomzat

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>Egészségügy -Élettan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vázizom élettan – az izmokról általában, izomszövet típusok - Izomműködés: mechanikai jellemzők, energiaszolgáltatás - Izomrost típusok - A mozgás passzív szervei: csontok, ízületek sportélettana - Szív-keringési rendszer sportélettana <ul style="list-style-type: none"> - Keringési rendszer alkalmazkodása a rendszeres edzéshez - Az edzett szív tulajdonságai - Az edzett szervezet keringése - Magasvérnyomás betegség és a fizikai aktivitás - Izomláz – meghatározás és okok - Légzőrendszer: anatómiája, légzés, légzési segédizmok - A légzés rendszerének alkalmazkodása a rendszeres testedzéshez - Emésztés, felszívódás és sport <p>Egészségügy – Sportegészségtan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az egészség értelmezése - A testedzés, sport mint egészségmegőrző - Bemelegítés élettani céljai, következményei - Sportártalmak tünetei, megelőzése - Gerinc és ízületvédelem - Edzői hibák - Dopping <p>Elsősegély</p> <p>Elsősegélynyújtás törvényi háttere</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mentőhívás - Életveszélyre utaló jelek - Alapfogalmak - Összeesett ember - újraélesztés <p>AED használata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az újraélesztés megszakításának feltételi - Túlélési lánc - Esméletlen személy stabil oldalfekvése - A felső légúti idegentest okozta fulladás ellátása felnőttnél <p>Táplálkozás</p> <p>Bevezetés, Alapfogalmak tisztázása</p> <p>A tápcsatorna felépítése és részei</p> <p>A táplálék útja</p> <p>Tápanyagok, A folyadékpótlás fontossága</p> <p>Egészséges táplálkozás, táplálkozási ajánlások</p> <p>Táplálékkiegészítés, Étrend összeállítás</p> <p>Alapanyagcsere és energiaigény</p> <p>Az elhízás, Testsúlycsökkentés, Testsúlyszabályozás</p> <p>Étkezések mozgás előtt-közben-után</p> <p>Testösszetétel, testalkat/ Testképzavarok, táplálkozási zavarok</p>
6.1.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	40
6.1.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: online előadás, magyarázattal, szemléltetéssel és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6.1.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott <u>munkaformák</u> , a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	Valós idejű online jelenléti munkaforma
6.1.7.	A kontaktórától eltérő <u>munkaforma</u> alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

6.2. Tananyagegység

6.2.1.	Megnevezése	Edzéselmélet és gimnasztika
6.2.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben részt vevő képes legyen:</p> <p>Az edzés, illetve a foglalkozás céljainak megfelelően összeállítani az edzésprogramot, illetve a gyakorlatanyagot</p> <ul style="list-style-type: none"> - A résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően meghatározni a terhelési tényezőket - Tudatosítani tanítványaiiban az egyes edzésfeladatok (foglalkozásrészek) jelentőségét és szerepét a távlati célok elérésében - A korszerű edzéselvek és -módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszteni a foglalkozásokon részt vevők motoros képességeit - Munkája során figyelembe venni a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekedni a képességek harmonikus fejlesztésére is - Elemezni és értékelni az edzésstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítani további munkája során - Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést és levezetést alkalmazni -A mozgások tanítása során felhasználni a sportoktatás általános elveit és módszereit - Változatos formában használni a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét - A gyakorlatok hatását szakszerűen elemezni - Meghatározni az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat - Pontosan és közérthetően használni a szaknyelvet - Szükség esetén rajzírást alkalmazni - A körülmények együttes mérlegelését követően kiválasztani a megfelelő gyakorlatvezetési módszert - Szakszerűen és hatékonyan irányítani a gyakorlatok végrehajtását
6.2.3.	Tartalma	Edzéselmélet

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - Bevezetés, általános információk ismertetése - Az edzésmélete szerepe a modern fitnesz iparban <p>Edzésméleti alapfogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzés, - Terhelési összetevők, - Edzéselvek, - Edzéseszközök, - Edzés módszerek, - Túledzettség stb.) <p>A kondicionális képességek fejlesztése, energianyerési folyamatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kondicionális képességek kapcsolata - Aerob energianyerési folyamatok - Anaerob energianyerési folyamatok <p>Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani háttér - Eszközök - Módszerek <p>Szív- és érrendszeri állóképesség</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani háttér - Eszközök - Módszerek <p>Pulzuskontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Módszertan - Terhelési értékek meghatározása <p>Edzéstervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzésperiodizáció - Szuperkompensáció - Kezdő edzés - Haladó edzés <p>Hajlékonyságfokozás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani háttér - Módszerek, gyakorlatok <p>Mozgáskoordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mozgáskoordináció összetevői - Mozgástanulás - Hibajavítás - A mozgáskoordináció fejlesztése <p><u>Gimnasztika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika fogalma, célja, feladata, jellemzése, alkalmazási területei <p>Gimnasztika funkcionális felosztása</p> <ul style="list-style-type: none"> - a gimnasztikai gyakorlatok funkcionális osztályozása <p>gimnasztika a sportágspecifikus fejlesztésben</p> <p>Mozgások rendszerezése formai jegyek alapján</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnasztikai gyakorlatok formai felosztása - gimnasztikában használatos eszközök - mozgás tanítását befolyásoló tényezők - mozgás tanulását befolyásoló tényezők - A gimnasztika gyakorlatok sikeres oktatását befolyásoló tényezők <p>Gimnasztikai szaknyelv alapfogalmai, alapelvei</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapelvek ismerete
--	--	--

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - szaknyelv ismerete - gyakorlatok tartalma, formája és csoportosítása - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok felosztása - Statikus és dinamikus gimnasztikai elemek szakkifejezései <p>A gimnasztika alapfogalmai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgásos alapforma(elem) - Gyakorlat - Részmozdulat <p>Gimnasztikai rajzírás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlatok rajzírással történő rögzítésének előnyei - A test tengelyei és síkjai - A rajzírás lépései: talaj vonal felett és alatt használatos írásjelek <p>A gyakorlatok mozgásszerkezete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tér-idő-dinamika ismerete - A gyakorlatok variálása és kombinálása - A gimnasztika gyakorlatok tervezése, szerkesztése <p>Motorikus képességfejlesztés és a gimnasztika kapcsolata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinációs képességek fejlesztése - Hajlékonyság és ízületi mozgékonyág fejlesztésének alapjai <p>Motorikus képességek fejlesztése és az utánpótlássport kapcsolata</p> <ul style="list-style-type: none"> - a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakai <p>GYAKORLATI ALKALOM:</p> <p>Rendgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az edzések, sportfoglalkozások levezényléséhez szükséges alakzatok kialakítása (vonal, oszlop, kör, egyéb alakzatok) - fontos például szabadtéri foglalkozások levezényléséhez - vonal: nagyság szerint köztük levő távolság a térköz (tenyértávolság, könyöktávolság, kartávolság sorakozó- egysoros, kétsoros stb. - oszlop: nagyság szerint köztük levő távolság a távköz - kör: arckör: kör közepe fordulva bal vagy jobb oldalkör hátkör - egyéb alakzatok: téglalap, íves felállás <p>Statikus és dinamikus gyakorlatelemek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. állások: alapállás (két lábfej között egy lábfejnyi távolság), vigyázzállás, pihenj állás (bal térd enyhén hajlítva), terpeszállás, szögállás, lábujjállás, sarokállás, zártállás, kilépőállás, hajlított állás, guggolóállás, zsugorállás, támadóállások, lebegőállások, mérlegállások 2. ülések: nyújtott ülések (zárt és terpesz), lebegőülések (nyújtott és zsugor), zsugorülés, törökülés, gátülés, ülések szereken 3. térdelések: térdelés, terpesztérdelés, féltérdelések, térdelőülések, térdelő mérlegek
--	--	---

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>4. fekvések: hanyatt fekvés, hason fekvés, oldalt fekvések</p> <p>5. kéz és lábtámaszok: guggolótámasz (terpesz guggolótámasz, guggolótámasz lábnyújtásokkal hátra, guggolótámasz lábnyújtásokkal oldalra) fekvőtámaszok (mellső, hátsó, magas, mély, oldalsó) térdelőtámaszok, hidak (híd. fej láb híd, híd lábemeléssel)</p> <p>6. kéztámaszok: támaszok tornaszereken (mellső, hátsó), lebegőtámaszok, kézállások, támaszmérlegek</p> <p>7. egyéb támaszok: alkartámaszok, fejállás, tarkóállás, felkarállás, spárgák</p> <ul style="list-style-type: none"> - függések: mellsőfüggés, hátsó függés, lefüggés - vegyes helyzetek, függőtámaszok (zászló)függőállások (mellső, hátsó, oldal) <p>Kartartások:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nyújtott kartartások: mély, mellső közép, oldalsó közép, magastartás stb. 2. hajlított kartartások: csípőre tartás, mellhez tartás, vállhoz tartás, vállra tartás, tarkóra tartás, 3. egyéb kartartások: jobb kar magastartásban, bal oldalsó középtartásban, jobb kar magastartásban, bal kar csípőre tartásban, stb. <p>Kéztartások, ujjtartások, fogásmódok</p> <p>Dinamikus gyakorlatalemek:</p> <p>emelkedések- ereszkedések</p> <p>hajlítások, nyújtások</p> <p>döntések – dőlések</p> <p>lendítés – emelés</p> <p>körzések – végtagok vagy törzs körpályán mozgatása</p> <p>A gyakorlatok ismertetésének és vezetésének módszerei</p> <p><i>A gyakorlatok ismertetése:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - verbális ismertetés - vizuális ismertetés - vegyes módszerek <p><i>A gyakorlatok vezetésének részei:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - a kiindulópályára elrendelése - a gyakorlás megindítása - az ütemezés, ütem adása - a hibajavítás* - a gyakorlat megállítása <p><i>A gyakorlatvezetési módszer megválasztásának szempontjai</i></p> <p>Gyakorlatok variálása, kombinálása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. térbeli jellemzők: <ul style="list-style-type: none"> kiindulópályára helyváltás helyzetváltás <p>pl: ereszkedés guggolótámaszba, láblendítés, törzshajlítás mozgás történhet előre, hátra, balra jobbra, felfele, lefele</p> 2. időbeli jellemzők:
--	--	--

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>mozgás végrehajtásának időtartama, mozgás sebessége, mozgás tempója</p> <p>mozgás ritmusa- lassulások, gyorsulások,</p> <p>mozgásütem: 1-2-4-8 ütemű stb.</p> <p>3. dinamikai jellemzők</p> <p>külső és belső erők viszonya- po. statikus- egyensúlyban van</p> <p>legyőző- törzsemelés, külső erő győz, ereszkedés</p> <p>Variálás:</p> <p><i>Térbeli:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kiindulóhelyzet megváltoztatása: pl: törzshajlítás előre állásból, nyújtott ülésből, hanyattfekvésből - mozgás irányának változtatása pl: láblendítések különböző irányokba - mozgás kiterjedésének megváltoztatása pl.: meddig lendítem a lábam, vagy guggolásban meddig ereszkedem - befejező helyzet megváltoztatása <p><i>Időbeli:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - törzsdöntés előre- 8 ütemű gyakorlatba foglalni <p><i>Dinamikai:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sporteszköz súlyának megváltoztatása, gravitáció (más testhelyzet) <p>Gyakorlatok kombinálása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapformák összekapcsolása - egyszerű gyakorlatok - összetett gyakorlatok - szabadgyakorlatok - gyakorlatsorok <p>Bemelegítés gyakorlatanyaga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Általános bemelegítés (blokk módszer) - Speciális bemelegítés - Sportágspecifikus blokk <p>Testnevelési játékok ismerete és gyakorlatai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fogó és futó játékok - Sor és váltó versenyek Egyéni versenyek Küzdő játékok (páros és csapat) - Dobó és labdás játékok <p>Nyújtó hatású gyakorlatok, az edzés levezető részének feladatai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktív: dinamikus és statikus gyakorlatok - Passzív: dinamikus és statikus gyakorlatok
6.2.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	40
6.2.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	<p>A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek, ha releváns:</p> <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6.2.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	Valós idejű online jelenléti órák (30 óra) és valós idejű kontakt jelenléti órák (10 óra)
6.2.7.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

6.3. Tananyagegység

6.3.1.	Megnevezése	Csoportos kondicionálás
6.3.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Megteremteni a zene és mozgás ritmikai összhangját - Az adott foglalkozás jellegének megfelelő stílusú és ütemszámú zenét használni - Szakszerűen és esztétikusan bemutatni a gyakorlatokat - Megtervezni az óra egyes részeit, összeállítani a megfelelő gyakorlatokat - A foglalkozás jellegének megfelelő bemelegítést és levezetést alkalmazni - Összeállítani és betanítani a csoport tudásszintjének megfelelő koreográfiát - Ellenőrizni az adott órátípus megtartásához szükséges eszközök állapotát - Célszerűen és biztonságosan használni a csoportos órákon alkalmazható, korszerű fitness eszközöket - Felismerni és javítja a technikai és a tartáshibákat - Kiemelt figyelmet fordítani a sérülések megelőzésére és az ízületek védelmére - A résztvevők igényéhez, aktuális állapotához igazodva módosítani a tervezett gyakorlatokat - Felismerni, és differenciáltan foglalkoztatni a terhelés szempontjából egyéni bánásmódot igénylő személyeket - Speciális foglalkoztatási igény esetén <p>figyelembe venni az egészségügyi szakszemélyzet által meghatározott javaslatokat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Célszerűen és hatékonyan megoldani az interperszonális helyzeteket - Motivációs technikákat alkalmazni - Közreműködni a vendégkör kialakításában és a foglalkozások népszerűsítésében - Népszerűsíteni a működési körét érintő csoportos fitness irányzatokat

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>- Továbbképzéseken részt venni, a tanultakat munkája során hasznosítani</p>
<p>6.3.3.</p>	<p>Tartalma</p>	<p>Kommunikáció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kommunikáció szerepe a fitnesz iparba - Verbális, non verbális kommunikáció, aktív hallgatás, - A személyiségprofilok használata az edzőtermekben <p>Ügyfélszolgálat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ügyfélszolgálati feladatok <p>Motiváció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A vendégmotiváció, vendégmegtartás eszközei <p>Üzleti kompetenciák</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idő menedzsment - Értékesítés - Az üzleti tervezés alapjai - Marketing alapok <p>Az állapotfelmérés elmélete</p> <ul style="list-style-type: none"> - állapotfelmérés, tesztelési protokoll elmélete: szerződés, egészségügyi kérdőív, tesztlap, antropometriai adatok és erő - Anamnézis, célállítás - Nyugalmi mérések - Terheléses vizsgálatok <p>Állóképesség fejlesztésének elmélete</p> <ul style="list-style-type: none"> - állóképesség elmélet (fogalmak, módszerek, eszközök) - kardiogépek elmélet (helyes használat, eszközök, alkalmazható módszerek) <p>Önálló portfólió elkészítésének ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - formai és tartalmi követelmények ismertetése - Ritmikai képzés, zenei ismeretek. - Alaplépések (low, high impact) és lineáris óra tervezése és oktatásmódszertana <p>Az intenzitás fokozásának módszertana csoportos fitnesz órán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kar mozdulatok kombinálásának alapjai + - Bemelegítés gyakorlatai I. II. III. <p>Koreográfia építési ismeretek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - add on, blokk módszer <p>Erősítő gyakorlatok oktatás módszertana, eszközhasználat a csoportos fitnesz órákon:</p> <ul style="list-style-type: none"> - általános információk, - erősítő órák felépítése, eszközhasználat, - Has- és hátizmokra ható gyakorlatok. - mellkas-, váll-, kar izmaira ható gyakorlatok, <p>Alakformáló óra a gyakorlatban</p> <p>Erősítő gyakorlatok oktatás módszertana, eszközhasználat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - csípőizmokra, láb izmaira ható gyakorlatok, <p>Kondi/full kondi órátípus elsajátítása</p> <p>Csoportos fitnesz órák típusainak alkalmazása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Step lépcső használata, - Zsírégető órák a gyakorlatban <p>Funkcionális tréning és köredzés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Core tréning ismételése

		<ul style="list-style-type: none"> - A funkcionális edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése - Core tréning tesztelés gyakorlatban - Core max teszt levezénylése a résztvevők által - A felfüggesztéses edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése <p>A felfüggesztéses edzés gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felsőtest húzás gyakorlatai - Felsőtest tolás gyakorlatai - Alsótest gyakorlatai - Törzs gyakorlatai <p>Rugalmas ellenállásos eszközökkel való edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - ellenállásos eszközökkel való edzés gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által <p>Az instabil eszközökkel való edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az instabil eszközökkel való edzés gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által <p>Funkcionális csoportos edzések tervezése, lebonyolítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - HIIT, TABATA stb. típusú funkcionális edzések gyakorlatai és lebonyolításuk - Szabadtéri funkcionális edzések szervezési és lebonyolítási feladatai, gyakorlatai <p>Gerinctréning és stretching</p> <p>A gerinc anatómiai felépítése. A gerinc élettani szerepe (helyes testtartás biomechanikai alapjai). A gerinc fiziológiás görbületei. A gerinc mozgásirányai és síkok / tengelyek ismertetése.</p> <p>A gerincet stabilizáló főbb izmok anatómiája</p> <p>A gerinctréning és stretching gyakorlatok végzése tanulókkal oktató irányításával, vezényletével.</p> <ul style="list-style-type: none"> - stabilizáló és mobilizáló gyakorlatok - stretching gyakorlatok <p>A stabilizációs izmok erősítő gyakorlatainak ismertetése és megérettetése különböző testhelyzetekben illetve eszközhasználat ezek gyakorlása és instruálása kiscsoportos bemutatással</p> <ul style="list-style-type: none"> - háton fekvés - hason fekvés - négykézláb helyzet
--	--	--

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - térdelés - állás - eszközhasználat (gumikötél, gumiszalag, kézi súlyzó, óriáslabda, kislabda, flexi-bar...stb.) - helyes testtartás megéreztetése és tanítása (állásban) - pontos kiindulópályák és gyakorlat kivitelezés (instruálás) tanítása <p>A stretching élettani háttere. A stretching neurofiziológiai alapjai (reflexek). A stretching fogalma, céljai, hatásai. A stretching típusok ismertetése FI óraoktató esetén. A FI szempontjából fontos tónusos izmok ismertetése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - dinamikus stretching - aktív statikus stretching - passzív statikus stretching - PIR1 technika <p>Küzdősport típusú óra</p>
6.3.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	120
6.3.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.3.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	90 óra kontakt jelenléti óra, 30 óra valós idejű online jelenléti óra
6.3.7.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.3.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

8. A zárt rendszerű elektronikus távoktatás kivételével a maximális csoportlétszám

(ahány fő oktatásához szükséges tárgyi feltételek rendelkezésre állnak)

8.1	Maximális csoportlétszám (fő)	40 fő
-----	-------------------------------	-------

9. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Záróvizsga leírása

A képzés zárásaként összevontan kerül megszervezésre.

A modulzáró vizsgák megszervezésének és dokumentálásának módja:

A modulzáró vizsgák megszervezésére legkésőbb a tanfolyamot követő 30 napon belül sor kerül. A modulzáró vizsgák írásbeli és gyakorlati feladatsorait a szakágvezetők, oktatók állítják össze és a fitnesz-szakmai vezető hagyja jóvá. A képzésben résztvevők a vizsgák időpontjáról legkésőbb azt megelőzően 30 nappal értesülnek.

Az írásbeli tesztort a résztvevők az e-learning felületen töltik ki. A teszt kitöltésére 30 perc áll a vizsgázók rendelkezésére. Az eredmény legkésőbb a vizsgára rendelkezésre álló napot követő napon ugyanitt elérhető.

A gyakorlati vizsgára arra alkalmas, a vizsgához szükséges felszereltséggel rendelkező teremben kerül sor. A gyakorlati vizsga lebonyolítása két fős bizottság előtt történik, melynek tagjai az egyes modulok oktatói. A gyakorlati feladatokat az oktatók előre meghatározott szempontrendszer alapján értékelik. A vizsgát lefolytató oktatók az eredményeket a vizsgát követően közlik a vizsgázókkal.

Az oktatók a jelenléti íveket és az eredményeket a vizsgaszervezőhöz juttatják el, aki gondoskodik annak dokumentálásáról, valamint a sikeres vizsgát tettek számára az igazolások kiállításáról és kiadásáról.

A modulzáró vizsga vizsgafadatait a képző intézmény a szakmai és vizsgakövetelményekben foglaltaknak megfelelően, továbbá az alábbiak szerint biztosítja.

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Tanúsítvány kerül kiállításra a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22.§-a szerint. Kiadásának feltételei: <ul style="list-style-type: none"> - A felnőttképzési szerződésben rögzítettek maradéktalan teljesítése. - A megengedett mértéket meg nem haladó hiányzás. - A szakmai záróvizsga sikeres teljesítése.
-------	---	--

11. A képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételek, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek és ezek biztosításának módja

11.1.	Személyi feltételek	Az adott témakör oktatásának megfelelő felsőfokú végzettség és képesítés, vagy releváns szakképesítés és legalább 3 éves igazolt gyakorlat.
-------	---------------------	---

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Oktatók foglalkoztatása: Megbízási szerződéssel vagy munkaszerződéssel, vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
11.2.	Tárgyi feltételek	Számítógép, E-learning keretrendszer tananyagokkal, Webinár program Gyakorlati órák megtartására alkalmas terem Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A szükséges tárgyi feltételeket képző intézmény tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja.
11.3.	Egyéb speciális feltételek	Nincsenek
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	Nem releváns

A mellékelt írásbeli szakértői vélemény alapján a képzési program előzetes minősítése megtörtént.

Minősítés helye, időpontja: 2021. július 07.



Rábai Zita
Szakértő neve



© Intézmény képviselőjének aláírása
IWI Project Kft.
2600 Vác, Zrínyi u. 39/b
Adószám: 22658332-2-13
Bankszámlaszám:
10103898-08871900-01003007

A felnőttképzési szakértők nyilvántartásában
szereplő nyilvántartási száma:
FSZ/2020/000293



Szakértő aláírása



ELŐZETES SZAKÉRTŐI MINŐSÍTÉS

Felnőttképzési intézmény megnevezése:	IWI PROJECT KFT.
Székhely címe:	2600 Vác Zrínyi M. u. 39/b
Felnőttképzési intézmény engedélyszáma:	E-2020/000111
Képzési program megnevezése:	CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR
Programkövetelmény azonosítószáma:	10144003
Tervezett óraszám:	200

A képzési program az Innovatív Képzéstámogató Központ honlapján (<http://ikk.hu>) megtalálható, szakmai képzés keretében megszerzhető szakképesítés programkövetelménye alapján készült. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához. A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.

A képzési programhoz a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek, valamint a 11/2020 (II.7) végrehajtási rendeletnek (továbbiakban: Rendelet) a képzési programra és az előzetes szakértői minősítésre vonatkozó rendelkezései alapján az alábbi szakértői véleményt fogalmazom meg:

A képzés célja, hogy felkészítse a résztvevőket fitnessz és wellness létesítmények edzőtermi részlegében csoportos órák, csoportos funkcionális edzések tartására, illetve az ezen feladatok ellátáshoz szükséges képesítő bizonyítvány megszerzésére. A tanfolyam elvégezhető önfejlesztés céljából is.

A képzés célcsoportjába tartoznak mindazok az érettségi bizonyítvánnyal és orvosi alkalmassággal rendelkező személyek, akik fitnessz és wellness létesítmények edzőtermi részlegében csoportos órákat terveznek a jövőben tartani és ehhez szakmai képesítő bizonyítványt kívánnak szerezni. Továbbá mindazok, akik saját edzésük, táplálkozásuk, fitt életmódjuk megtervezéséhez, eléréséhez szeretnék elsajátítani a megfelelő szakmai ismereteket.

A képzés az alábbi 3 tananyagegységből áll:

A tananyagegység megnevezése
1. Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
2. Edzéselmélet és gimnasztika
3. Csoportos kondicionálás

A képzési program tartalmazza a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12. §-ában foglalt valamennyi tartalmi elemet.

A Rendelet 18. §. (2) bekezdésének megfelelően az alábbi megállapításokat teszem:

1.	<p>A képzési program tartalma megfelel az Fktv.-nek.</p> <p>Tartalmazza</p> <table border="1" data-bbox="276 383 970 2058"> <tr> <td data-bbox="276 383 371 439">a)</td> <td data-bbox="371 383 751 439">a képzés megnevezését,</td> <td data-bbox="751 383 970 439">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 439 371 551">b)</td> <td data-bbox="371 439 751 551">a képzés során megszerezhető kompetenciát</td> <td data-bbox="751 439 970 551">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 551 371 763">c)</td> <td data-bbox="371 551 751 763">a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,</td> <td data-bbox="751 551 970 763">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 763 371 819">d)</td> <td data-bbox="371 763 751 819">a tervezett képzési időt,</td> <td data-bbox="751 763 970 819">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 819 371 875">e)</td> <td data-bbox="371 819 751 875">(törölt)</td> <td data-bbox="751 819 970 875">nr.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 875 371 1626">f)</td> <td data-bbox="371 875 751 1626">a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,</td> <td data-bbox="751 875 970 1626">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1626 371 1682">g)</td> <td data-bbox="371 1626 751 1682">a maximális csoportlétszámot</td> <td data-bbox="751 1626 970 1682">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1682 371 1850">h)</td> <td data-bbox="371 1682 751 1850">a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását,</td> <td data-bbox="751 1682 970 1850">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="276 1850 371 2058">i)</td> <td data-bbox="371 1850 751 2058">a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,</td> <td data-bbox="751 1850 970 2058">igen</td> </tr> </table>	a)	a képzés megnevezését,	igen	b)	a képzés során megszerezhető kompetenciát	igen	c)	a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,	igen	d)	a tervezett képzési időt,	igen	e)	(törölt)	nr.	f)	a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,	igen	g)	a maximális csoportlétszámot	igen	h)	a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását,	igen	i)	a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,	igen	igen
a)	a képzés megnevezését,	igen																											
b)	a képzés során megszerezhető kompetenciát	igen																											
c)	a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,	igen																											
d)	a tervezett képzési időt,	igen																											
e)	(törölt)	nr.																											
f)	a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,	igen																											
g)	a maximális csoportlétszámot	igen																											
h)	a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását,	igen																											
i)	a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,	igen																											

	j)	a képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételeket, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételeket és ezek biztosításának módját.	igen	
2.	A képzési programban megjelölt kompetenciák a képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhető kompetenciák, a tananyagegységek célja és tartalma, valamint a teljesítményértékelési rendszer koherens egészet képez.		igen	
3.	A képzési program 33 oldalból áll, minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva. A papíralapú képzési program összefűzésére úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.		igen	

A képzési program megfelel a felnőttképzésről szóló törvény által előírt tartalmi és formai követelményeknek.

Minősítés helye: Vác

Minősítés dátuma: 2021-07-09

Szakértő neve: Rábai Zita

Szakértői engedély száma: FSZ/2020/000293



Előzetes minősítést végző szakértő aláírása

