

10144002 számú Fitness instruktorképzés megnevezésű szakképzés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó programkövetelmény

1 A javaslatot tevő adatai¹

1.1 Természetes személy esetén:

1.1.1 Név:

1.1.2 Lakcím:

1.1.3 E-mail cím:

1.1.4 Telefonszám:

1.2 Nem természetes személy esetén:

1.2.1 Név: **Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárság**

1.2.2 Jogi személy működési formája (cégforma): központi költségvetési szerv

1.2.3 Székhely: 1054 Budapest, Hold utca 1.

1.2.4 Képviselőre (cégjegyzésre) jogosult személy neve: Dr. Szabó Tünde

1.2.5 Képviselőre (cégjegyzésre) jogosult személy telefonszáma: +36 1 795 3247

1.2.6 Képviselőre (cégjegyzésre) jogosult személy e-mail címe: tunde.szabo@emmi.gov.hu

1.2.7 Kapcsolattartásra kijelölt természetes személy neve: dr. Reinhardt Ákos

1.2.8 Kapcsolattartásra kijelölt természetes személy telefonszáma: +36 1 795 4874

1.2.9 Kapcsolattartásra kijelölt természetes személy e-mail címe: akos.reinhardt@emmi.gov.hu

2 A programkövetelmény, illetve az ennek alapján szervezhető szakmai képzés

2.1 Megnevezése: Fitness instruktorképzés

2.2 Ágazat megnevezése: Sport ágazat

2.3 Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján: 1014

3 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképzés

3.1 Megnevezése: Fitness instruktorképzés

3.2 Szintjének besorolása

3.2.1 Az Európai Képzési Keretrendszer (EKKR) szerint: 4

3.2.2 A Magyar Képzési Keretrendszer (MKKR) szerint: 4

3.2.3 A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint: 4

¹ A megfelelő elem kiválasztandó.

4 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése²:

4.1 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

5 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:

A fitness instruktor a fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladatot lát el. Képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken, valamint különböző edzéseszközökkel végzett edzéseket, vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására.

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.

Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet.

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.

Tájékoztatót ad az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.

Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: fitness oktató, csoportos funkcionális instruktor, teremedző, fitness instruktor, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.

² A megfelelő elem kiválasztandó.

6 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása:

6.1 Szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll: -

6.1.1 Az oltalom típusának megjelölése: -

6.1.2 Nyilvántartó hatóság: -

6.1.3 Azonosító vagy nyilvántartásba vételi száma: -

7 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés megkezdéséhez szükséges bemeneti feltételek:

7.1 Iskolai előképzettség³:

- érettségi végzettség

7.2 Szakmai előképzettség: -

7.3 Egészségügyi alkalmassági követelmény: szükséges

7.4 Szakmai gyakorlat területe és időtartama: -

8 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés elvégzéséhez szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám (Amennyiben a programkövetelmény modulszerű felépítésű, a minimális óraszám a modulonként meghatározott minimális, a maximális óraszám a modulonként meghatározott maximális óraszámok összege):

8.1 Minimális óraszám: 200

8.2 Maximális óraszám: 250

9 A szakmai követelmények leírása:

9.1 Nem modulszerű felépítés esetén: -

9.2 Modulszerű felépítés esetén⁴

9.2.1 Programkövetelmény-modul neve: Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás

9.2.1.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 1.

9.2.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

³ A megfelelő elem kiválasztandó.

⁴ Legalább két modul esetén modulonként szükséges meghatározni a tanulási eredményeket! A sablont a modulok számának függvényében további táblázatokkal ki lehet egészíteni a modulra vonatkozó információk megjelenítésével.

9.2.1.2.1 Minimális óraszám: 40

9.2.1.2.2 Maximális óraszám: 50

| Ssz. | Készségek, képes-ségek | Ismeretek | Elvárt viselkedés-módok, attitűdök | Önállóság és fele-lősség mértéke |
|-------------|---|--|--|---|
| 1. | Testkulturális terüle-ten megbízható, va-lós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak. | Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kér-déskörét. Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnessz alapismere-teket, a civilizációs betegségeket, a rizikó-faktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését. | A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehető-ség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti. | Felelősséggel van a testedzés kiválasz-tásakor és alkalma-zásakor az egyén egészségi és edzetségi állapotá-ra. |
| 2. | Kiszámolja az egyén BMI indexét, alap-anyagcseréjét, kaló-riaigényét. | Értelmezi az egészsé-ges táplálkozás szere-pét a testsúlykontroll-ban és az egészség-megőrzésben. Részle-tesen ismeri a tápcsa-torna anatómiáját és élettanát, az egészsé-ges táplálkozás irány-elveit, kalorigén és non-kalorigén táp-anyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kaló-riaigényt, minőségi éhezést, hiánybeteg-ségeket. Ismeri az emberi szervezet szá-mára szükséges táp-anyagokat. | Törekszik figyelem-be venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kap-csolatos ismeretek alkalmazásánál. | Betartja és betartat-ja az egészséges táplálkozás alapel-veit, tanácsot ad gyakorlati megva-lósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érin-tő számításokat. |
| 3. | A fitness teremben található eszközök használatánál elvég-zi a fertőtlenítést. | Ismerteti az immun-rendszer szerepét az egészség megőrzésé-ben, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a vé-dettségek kialakulásának folyamatával, az im-munitás típusaival. Ismeri az immunoló-giai alapfogalmait, a nyirok-rendszer ana- | A higiéniai szem-pontokat szem előtt tartja. | Betartja és betartat-ja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|---|--|---|---|
| | | tómiai felépítését, a fehér-vérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulását | | |
| 4. | 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 segítségére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a gyulladásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával. Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát. | 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. |
| 5. | Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabá- | Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját. | Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök | Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetéssze- |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|--|---|---|---|
| | lyokat fogalmaz meg. | | rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására. | rű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat. |
| 6. | Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak. | Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. | Munkája során kötelező érvényűnek tekinti saját magára a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. | A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket. |
| 7. | Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja. | Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezéktanát, szakki-fejezéseket, definíciók tartalmi hátterét. | Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén. | Önállóan szerez és ad át ismeretet. |
| 8. | 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 összefüggérendszer, 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 elősegítésére. Felhívja a sportolók figyelmét a testsúlyszabályozás fontosságára. |
| 9. | - | Ismeri az energia szolgáltató folyamatokat, melyeket különböző mozgásformákra értelmez. | - | - |
| 10. | - | Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszeireinek részletes felépítését. | - | - |
| 11. | Önállóan tájékozó- | Ismeri az egyes szerv- | Törekszik a szemlé- | - |

| Ssz. | Készségek, képes-ségek | Ismeretek | Elvárt viselkedés-módok, attitűdök | Önállóság és fele-lősség mértéke |
|-------------|---|--|---|--|
| | dik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét. | rendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, 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 kapcsolatrendszerét. | letes ismeretátadás-ra. | |
| 12. | Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket. | Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitness instruktork munkája egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, 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. |
| 13. | 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. | - | - |
| 14. | 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. |
| 15. | Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel. | Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat. | Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat. | Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére. |

9.2.2 Programkövetelmény-modul neve: Edzéselmélet és gimnasztika

9.2.2.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 2.

9.2.2.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

9.2.2.2.1 Minimális óraszám: 40

9.2.2.2.2 Maximális óraszám: 50

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|---|---|---|--|
| 1. | Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzéssterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. | Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait. | - | Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja. |
| 2. | Elemzi és értékeli az edzésstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz. | Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit. | Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. | Önállóan vagy másokkal együttműködve edzésstervet készít. |
| 3. | 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. |
| 4. | Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit. | Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit. | Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében. | Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására. |
| 5. | Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására. | Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzőit, hatásait. | Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására. | Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során. |
| 6. | Fitness instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus | Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív | 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. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|--|--|--|---|
| | képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást. | időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket. | | |
| 7. | Ízületi mozgékonyosság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be. | Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit. | Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát. | Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyosság fejlesztésére irányuló módszereket. |
| 8. | Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik. | Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzésszereket. | Elítéli a doppingerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt. | Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingerek használatának elítéléséről. |
| 9. | 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 teszteket, próbákat. | Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettségét anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett. | Önállóan végzi az anamnézishez szükséges méréseket. |
| 10. | Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja. | Ismeri a felsorolja 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 |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|--|---|---|--|
| 11. | A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzéscélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát. | Ismeri az állóképesség fejlesztéséhez használt pulzusmérés jelentőségét. | Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett. | folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit. |
| 12. | Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit. | Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit. | | |
| 13. | 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. |
| 14. | 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. |
| 15. | 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. |
| 16. | Alkalmazza a rendgyakorlatokat. | Ismeri a rendgyakorlatokat. | Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában. | |
| 17. | Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül. | Ismeri a testnevelési játékokat. | Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett. | Önállóan vezet testnevelési játékokat. |
| 18. | Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést | Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános | Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő | Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|---|--|--|---|
| | tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve. | bemelegítés blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit. a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit. | szabályait. | |
| 19. | 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 használatára mellett. | Önállóan alkalmazza a szaknyelvet. |
| 20. | Gyakorlatokat tervez rajzírással. | Ismeri a rajzírás szabályait. | Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatára mellett. | Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni. |
| 21. | Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeknek. | Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat. | - | - |

9.2.3 Programkövetelmény-modul neve: Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás

9.2.3.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 3.

9.2.3.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

9.2.3.2.1 Minimális óraszám: 120

9.2.3.2.2 Maximális óraszám: 150

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|--|--|---|--|
| 1. | Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetés szerű használatát. | Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel. | Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett. | A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanismusuk alapján felelősséggel alkalmazza. |
| 2. | Különböző kor- | Ismeri a korosztályos | - | Az egyének felké- |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|-------------|---|--|--|--|
| | osztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzés-céllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával. | élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát. | | szültségének megfelelő edzést tervez és vezet. |
| 3. | A felismert edzésártalmak tünetei 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. |
| 4. | 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. |
| 5. | 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. |
| 6. | A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. | Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit. | | |
| 7. | Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia | Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés-módszertani szempontból értelmezi a | 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. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|---|---|---|--|
| | analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.). | szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat. | | |
| 8. | Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, 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. |
| 9. | Pontosan és közzérthetően használja a sportszakmai terminológiát, 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 nyelvezet használatára. | Önállóan alkalmazza a szaknyelvet. |
| 10. | 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. | Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. Ismeri az edzés tervezést, edzéselveket és edzés módszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését. | Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzőmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt. | Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést. |
| 11. | 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, | Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az | Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|--|--|--|---|
| | | fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével. | emberi szervezet működésének törvényszerűségeit. | |
| 12. | 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. |
| 13. | 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 mozgásanyagának használatkor a minőségi és mennyiségi tényezők edzéscélhoz való igazítására. | Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzéscélok eléréséhez. |
| 14. | 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 edzéscél elérése érdekében. | Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést. |
| 15. | Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket. | Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügy tudomány alapvető ismereteit. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett. | Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterület más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus). |
| 16. | Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folya- | 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. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|---|--|---|---|
| | dékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi. | | | |
| 17. | 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. |
| 18. | A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit. | Ismeri a sport specifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit. | Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja. | Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét. |
| 19. | 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 képességfejlődéséért. |
| 20. | A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét. | Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával. |
| 21. | Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. | Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit. | Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására. | |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|--|--|--|---|
| 22. | Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg. | Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és – fejlesztésének módszereit. | Munkája során képviseli a szakmája értékeit. | A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel. |
| 23. | 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. |
| 24. | Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat. | Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban. | Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást. | Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban. |
| 25. | Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit. | Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A test-kultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű. | Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat. |
| 26. | Csoportos funkci- | Ismeri a csoportos | Törekszik arra, hogy | Önállóan és felelős- |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|-------------|--|--|--|---|
| | onális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek. | séggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat. |
| 27. | 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. |
| 28. | Szakszerűen ismereti 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. |
| 29. | 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. |
| 30. | Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját. | Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti 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. |
| 31. | 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. |

| Ssz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
|------|---|---|--|---|
| 32. | 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. |

9.3 A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban: igen/nem⁵

10 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés társadalmi-gazdasági hasznosíthatóságának bemutatása (munkaerő-piaci relevanciája):

A fitness instruktorként 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.

11 A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása:

11.1 A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről, a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek: -

11.2 Írásbeli vizsga

11.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Fitness instruktorközponti írásbeli vizsga

⁵ A megfelelő válasz aláhúzendó.

11.2.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. A kérdések élettani ismeretek, elsősegélynyújtás, edzéselmélet, gimnasztika, egyéni kondicionálás, valamint az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretekre irányulnak. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, többszörös feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerése és kiegészítése, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

11.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 90 perc

11.2.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 40 %

11.2.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A javítás az írásbeli feladathoz rendelt központilag összeállított javítási-értékelési útmutató alapján történik.

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

| | | |
|-------------------------------|-------|-----|
| Igaz-hamis állítások | 10 db | 5% |
| Egyszeres feleletválasztás | 10 db | 20% |
| Többszörös feleletválasztás | 10 db | 15% |
| Zárt végű szöveg-kiegészítés | 10 db | 10% |
| Fogalompárosítás | 5 db | 20% |
| Ábrafelismerés és kiegészítés | 2 db | 10% |
| Illesztési feladatok | 5 db | 20% |

11.2.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

11.3 Projektfeladat

11.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Fitness instruktorképzés portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

11.3.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása:

A vizsgázó a projektfeladat során kettő feladatot végez el:

A) Portfólió: a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A portfólió tartalma:

1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások
2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.).

- (1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve
- (2) A vizsgázó saját edzésnaplója: a tanuló saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása
3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése

A portfólió megvédése:

A vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát.

B) Az edzésprogram lebonyolítása

A vizsgázó a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tételsorból húzott egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet. Minden tétel tartalmaz: egy bemelegítő, egy adott izomcsoportot erősítő és nyújtó vagy csoportos funkcionális edzésvezetésre irányuló, valamint egy állóképesség fejlesztő feladatot.

11.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc, amelyből 10 perc a portfólió védése, 20 perc a sportági mozgásforma vezetése és 10 perc a szakmai beszélgetés, amely magában foglalja a funkcionális anatómiai gyakorlati ismeretek ellenőrzését és a vizsgázó reflexióját az oktatással kapcsolatban.

11.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 60 %

11.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A portfólió értékelése:

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Választott makrociklus edzésterve | 10% |
| A vizsgázó 1 éves saját edzésnaplója | 15% |
| Sportági mozgásforma oktatása | 40% |

Szakmai beszélgetés:

Funkcionális anatómiai ismeretek 20%

Szaknyelv alkalmazása 5%

Hibajavítás, értékelés 5%,

Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása 5%

11.3.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

11.4 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

- a vizsgatevékenység végrehajtásával kapcsolatos személyi feltétel: 4-6 fő közreműködő, akik végrehajtják a vizsgázó által megtervezett és vezetett foglalkozást;
- a vizsgabizottság összetételére vonatkozó személyi feltétel: a sportigazgatási szerv által delegált két fő vizsgáztató.

11.5 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek: Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.

11.6 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei:-

11.7 A képesítő vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok: A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.

11.8 A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek: -

| |
|--|
| 12 A szakmai képzés megszervezéséhez kapcsolódó különös, egyedi, speciális feltételek |
|--|

-