

10144003 számú Csoportos fitness instruktorképzés megnevezésű szakképesítés 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: Csoportos 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 szakképesítés

- 3.1 Megnevezése: Csoportos fitness instruktorképzés
- 3.2 Szintjének besorolása
 - 3.2.1 Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint: 4

¹ A megfelelő elem kiválasztandó.

3.2.2 A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint: 4

3.2.3 A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint: 4

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 Csoportos fitness instruktorként a fitnessz 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 edzésszereket és módszereket rendelni. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására.

A motorikus képességek fejlesztésének szentitív 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, amelynek során segítséget és technikai hibákat javít.

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 fitnessz létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, az eszközök rendeltetésszerű használatáról. A fitnessz 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: csoportos fitnessz oktató, csoportos funkcionális instruktorként, kondicionáló edző, sportanimátor, fitnessz asszisztens.

² A megfelelő elem kiválasztandó.

6 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szak-képesítéshez 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 óraszámok:

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, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1.	Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnessz alapismerteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.	A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.	Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.
2.	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 non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.	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.
3.	A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.	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 nyirokrendszer ana-	A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.	Betartja és betartatja 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 rendeltetésze-

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 tanácsal 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 Csoportos Fitness instruktor munka 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 óraszám:

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 edzésnaplót 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.	Csoportos 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 időszakait,	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikro környezetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	kus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.		
7.	Ízületi mozgékony-ság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékony-ság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékony-ság 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 edzéseszközöket.	Elítéli a dopping-szerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt.	Másokat is igyekszik meggyőzni a dopping-szerek 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 tesztek, 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 és 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 folyamatában a mozgástanulást,

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
11.	A pulzuszórával segítségével meghatározza az edzések eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.	Ismeri az állóképesség fejlesztéséhez használt pulzuszórák jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.	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.
16.	Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
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 tart. Speciális eset-	Ismeri az általános bemelegítés jelentőségét, az általános bemelegítés blokk-	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő szabályait.	Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.

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

9.2.3 Programkövetelmény-modul neve: Csoportos 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.	Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.	Ismeri a csoportos óravezetés módszertanát, óraszervezés és óravezetés alapismereteit.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni.	A csoportos órák vezetését önállóan végzi.
2.	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).		

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
3.	Szabályoknak megfelelő alapórát tart.	Az alapóra elsajátításán keresztül megismerte a csoportos óravezetéshez szükséges órarészek tartalmát, módszertanát.	Törekszik az alapóra módszertani szabályainak betartására.	
4.	A csoportos óravezetés mozgásanyagát helyes technikával hajtja végre, szemlélteti.	Ismeri a csoportos óravezetéshez szükséges mozgásanyagot és a végrehajtásuk helyes technikáját.	Törekszik a tanult mozgásanyag technikailag hibátlan végrehajtására, bemutatására.	
5.	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.	-
6.	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.
7.	A csoportos órákra jellemző speciális zenét magabiztosan és szabályosan használja.	Alap zeneelméleti ismerettel rendelkezik, ismeri a csoportos órán alkalmazott zene sajátosságait.	Igénye van az órán alkalmazott speciális zene sokszínűségére, zenei követelményeknek való megfelelésére	-
8.	Szakszerűen és célirányosan adagolja a résztvevőkre ható terhelést.	Ismeri az alapóra részeit 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.
9.	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.	
10.	Szakszerűen alkalmazza a regeneráló és fejlesztő hatású nyújtás módszertanát az ízületi mozgékonyág megtartásának, fejlesztésének területén.	Az ízületi mozgékonyág, hajlékonyság fejlesztésére és megtartására irányuló módszereket elsajátítja.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a nyújtás során.	
11.	Szabályoknak megfelelő step alapórát tart.	Ismeri a step alapóra módszertanát és szervezetre gyakorolt terhelését.	Elkötelezett a step alapóra tanításában.	

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
12.	Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal 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.
13.	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.
14.	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.
15.	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 edzesterhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzesterhelés adagolásával kapcsolatban.
16.	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.		
17.	Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor 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.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
18.	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.
19.	Pontosan és közérthetően 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.
20.	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 eszközlistát.	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. Ismeri az edzés-tervezést, edzéselveket és edzésmódszereket, 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.
21.	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, fáradtság, 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.
22.	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

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
				módszerrel.
23.	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.
24.	A kidolgozott beemelegítést levelezényli, 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 korigálja a hibás feladatvégzést.
25.	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészség-tudomány alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masször, dietetikus).
26.	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.
27.	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkal-	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.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	mazásokat.			
28.	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.
29.	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.
30.	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.
31.	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
32.	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 egészségről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
33.	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.
34.	Kiválasztja, össze-	Átfogóan ismeri a	Érzékeny a beteg,	Felelősséget vállal

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	állítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy továbbfejleszteni a sportfoglalkozást.	szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
35.	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.
36.	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.
37.	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.
38.	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
39.	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.
40.	Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépé-	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	seit.	szakmai megújulást és sokszínűséget.	
41.	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 megszerezhető szakképesítés társadalmi-gazdasági hasznosíthatóságának bemutatása (munkaerő-piaci relevanciája):

A Csoportos fitness instruktorként szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve csoportos 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: -

⁵ A megfelelő válasz aláhúzendó.

11.2 Írásbeli vizsga

11.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Csoportos fitness instruktorközponti írásbeli vizsga

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, edzésméletek, gimnasztika, csoportos kondicionálás, valamint az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretekre irányulnak. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, többszörös feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerés 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: Csoportos 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, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.).
 - (1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve
 - (2) Egy tetszőlegesen választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve
 - (3) 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 csoportos órátípust vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet.

Minden tétel tartalmaz zenére vezetett csoportos órarészeket: egy bemelegítő, egy fő rész, egy tónusfokozó és egy levezető/nyújtó gyakorlatsort, melyek bemutatásának egymáshoz viszonyított időbeli arányáról a vizsgabizottság dönt.

11.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc, amelyből 10 perc a portfólió véde, 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	5%
Választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve	10%
A vizsgázó 1 éves saját edzésnaplója	10%
Sportági mozgásforma oktatása	50%

mely 50% az alábbi részértékelést tartalmazza:

Verbális kommunikáció	10%
Non-verbális kommunikáció	10%
Gyakorlatanyag	10%
Gyakorlatok sorrendje	10%
Végrehajtás technikája	10%
Célmegvalósítás	10 %
Hibajavítás	10%
Zenehasználat, ritmusérzék	10%
Motiváció, órai hangulat	10%
Módszertan	10%

Szakmai beszélgetés:

Funkcionális anatómiai ismeretek	10%
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, kézisúlyzók, polifoam szivacsok), 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
--

-