

**Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum**  
**6000 Kecskemét, Nyíri út 73.**  
**OM azonosító: 203041**  
**Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2020/002291**

## **KÉPZÉSI PROGRAM**

### **SZAKMAI KÉPZÉS**

**CSOPORTOS FITNESS INSTRUKTOR**  
**(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144003)**  
**A PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGJELENÉSÉNEK DÁTUMA: 2021. JANUÁR 8.**

**KECSKEMÉT, 2022.06.20.**



**DR PAPP ZOLTÁN**  
**IGAZGATÓ**

## 1. Alapadatok

A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés:		
1.1.	Megnevezése:	Csoportos fitness instruktork
1.2.	Programkövetelmény azonosító száma:	10144003
1.3.	Ágazat megnevezése:	Sport ágazat
1.4.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014
A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés:		
1.5.	Megnevezése:	Csoportos fitness instruktork
1.6.	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint:	4
1.7.	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint szint:	4
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	4
1.9.	<p>A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése képesítési követelményt előíró jogszabály:</p> <p><b>A képesítési követelményt előíró jogszabály:</b> A sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.</p> <p>A Csoportos fitness instruktork 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 edzescélokot 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 szenzitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.</p> <p>Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet, amelynek során segítséget és technikai hibákat javít.</p> <p>Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzetségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.</p> <p>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.</p> <p>Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége.</p> <p>A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: csoportos fitnessz oktató, csoportos funkcionális instruktork, kondicionáló edző, sportanimátork, fitnessz asszisztens.</p>	

	<b>A képzés célja:</b>
1.10.	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a <b>Fitness instruktork</b> szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
	<b>A képzés célcsoportja:</b>
1.11.	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
	<b>A képzés során megszerezhető kompetenciák:</b>
1.12.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak</li> <li>• Kiszámolja az egyén BMI indexét, alpanyagcseréjét, kalóriaigényét.</li> <li>• A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.</li> <li>• Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.</li> <li>• Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.</li> <li>• Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.</li> <li>• Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.</li> <li>• Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.</li> <li>• Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.</li> <li>• Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.</li> <li>• Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.</li> <li>• Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.</li> <li>• Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.</li> <li>• Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzéstérhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.</li> <li>• Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.</li> <li>• Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.</li> <li>• Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.</li> <li>• Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.</li> <li>• Csoportos fitness instruktork feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.</li> <li>• Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.</li> <li>• Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.</li> <li>• Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.</li> <li>• Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéseket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.</li> <li>• A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzescélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.</li> <li>• Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.</li> <li>• Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.</li> <li>• Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.</li> <li>• A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.</li> <li>• Alkalmazza a rendgyakorlatokat.</li> <li>• Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.</li> <li>• Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.</li> <li>• Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát</li> </ul>

- Gyakorlatokat tervez rajzírással.
- Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületekenként
- Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.
- Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.
- Szabályoknak megfelelő alapórát tart.
- A csoportos óravezetés mozgásanyagát helyes technikával hajtja végre, szemlélteti.
- Hangulatos, motiváló csoportos órát tart, a résztvevők stílusához, igényeihez igazítva.
- Készség szinten alkalmazza a csoportos órák mozgásanyagát.
- A csoportos órákra jellemző speciális zenét magabiztosan és szabályosan használja.
- Szakszerűen és célirányosan adagolja a résztvevőkre ható terhelést.
- A csoportos órák követelményeinek megfelelő erősítő, tónusfokozó órát tart.
- Szakszerűen alkalmazza a regeneráló és fejlesztő hatású nyújtás módszertanát az ízületi mozgékonyág megtartásának, fejlesztésének területén.
- Szabályoknak megfelelő step alapórát tart.
- Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.
- A felismert edzésértalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.
- Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.
- A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.
- A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.
- Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzuszámoló óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).
- Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)
- Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.
- Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlistát.
- A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.
- Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.
- Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.
- A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.
- Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.
- Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.
- Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.
- A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő képességeit, képességeit.
- Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.
- A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.
- Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.
- Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.
- Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.
- Kiválasztja, össze-állítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.
- Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.
- Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.
- Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.</li><li>• Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.</li><li>• Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).</li><li>• Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.</li></ul>
--	---

## 2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

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

## 3. Tervezett képzési idő

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

## 4. Tananyagegységek/témakörök/modulok

A képzés tananyagegységeinek/témaköreinek/moduljainak megnevezése <sup>1</sup> :		Óraszám:
4.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	40
4.2.	Edzéselmélet és gimnasztika	40
4.3.	Csoportos kondicionálás	120

<sup>1</sup> A sorok száma bővíthető.

#### 4.1. Tananyagegység/témakör/modul<sup>2</sup>

4.1.1.	Megnevezése <sup>3</sup> :	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció:</b> frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.  <b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás):</b> távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<b>A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:</b> előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszám <sup>4</sup> :	40
4.1.6.	Beszámítható óraszám <sup>5</sup> :	20
4.1.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma <sup>6</sup> :	40
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések.</li> <li>• Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és</li> </ul>

<sup>2</sup> A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

<sup>3</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

<sup>4</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámmal.

<sup>5</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

<sup>6</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámmal.

		<p>élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre. A védettség kialakulásának folyamat, az immunitás típusai. Az immunológiai alapfogalmak, a nyirok-rendszer anatómiai felépítése, a fehér-vérsejtek típusai, biológiai szerepe, az antigén és az antitest fogalma, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása.</li> <li>• A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során, a sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése. A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmak és sérülései, épségének megővését szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok.</li> <li>• A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata.</li> <li>• A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok.</li> <li>• A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere.</li> <li>• Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testösszetétel szabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek. A helyes táplálkozási szabályai és a folyadékpótlás fontossága.</li> <li>• Az energia szolgáltató folyamatok.</li> <li>• A szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítése.</li> <li>• Az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése, alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer.</li> <li>• A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktork munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége.</li> <li>• A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája.</li> <li>• Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések.</li> <li>• A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.</li> </ul>
4.1.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

## 4.2. Tananyagegység/témakör/modul<sup>7</sup>

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

4.2.1.	Megnevezése <sup>8</sup> :	Edzésmélet és gimnasztika
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Edzésmélet és gimnasztika tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció:</b> frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.  <b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás):</b> távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<b>A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:</b> előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.2.5.	Óraszám <sup>9</sup> :	40
4.2.6.	Beszámítható óraszám <sup>10</sup> :	20
4.2.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Edzésmélet és gimnasztika
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma <sup>11</sup> :	40
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai.</li> <li>• Az edzésnapló tartalmi elemei.</li> <li>• A gyakorlatok hatása és azok szakszerűen elemzése.</li> <li>• A saját sportági mozgásforma jellemzői.</li> <li>• Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai.</li> <li>• A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szénitív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek,</li> </ul>

<sup>8</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

<sup>9</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

<sup>10</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

<sup>11</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.



		<p>módszerek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei.</li> <li>• A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek ismeretei. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéscsozások.</li> <li>• Az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalma. A teljesítmény fogalma és összetevői, az anamnézis módszerei, dokumentációja, motorikus tesztek, próbák.</li> <li>• Az edzésprogram összeállításához szükséges edzések. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek.</li> <li>• Az állóképesség fejlesztéséhez használt pulzuszámolás jelentősége.</li> <li>• A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői.</li> <li>• A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata.</li> <li>• A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere. Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái.</li> <li>• Az ember egymásra épülő természetes mozgásai.</li> <li>• Rendgyakorlatok.</li> <li>• Testnevelési játékok.</li> <li>• Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei.</li> <li>• Szakleírás és szaknyelv használata.</li> <li>• A rajzírás szabályai.</li> <li>• A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.</li> </ul>
4.2.8.	A tananyag egység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyag egység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

### 4.3. Tananyagegység/témakör/modul<sup>12</sup>

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

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

<sup>13</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

<sup>14</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a témakörök összórászámmával.

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

<sup>16</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órásszámmal.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• A csoportos óravezetéshez szükséges mozgásanyag és a végrehajtásuk helyes technikája.</li><li>• A motiváció és a hangulat fokozásához szükséges módszerek.</li><li>• Az alkalmazható mozgásanyag és az ellenjavallt gyakorlatok köre.</li><li>• Alap zeneelméleti ismeretek, a csoportos órán alkalmazott zene sajátosságai.</li><li>• Az alapóra részeinek és más csoportos órák szervezetre gyakorolt terhelése.</li><li>• Az erősítő, tónusfokozó órarész speciális módszertana és az alkalmazható gyakorlatok köre.</li><li>• Az ízületi mozgékonyosság, hajlékonyosság fejlesztésére és megtartására irányuló módszerek.</li><li>• A step alapóra módszertana és szervezetre gyakorolt terhelése.</li><li>• A korosztályos élettani sajátosságok, a speciális populáció mozgásigényei, a prevenció fogalma.</li><li>• Sportsérülések, edzésártalmak, azok megelőzésének lehetőségei.</li><li>• A fitness létesítmény szolgáltatásai és programjai.</li><li>• A motorikus képességek fejlesztésének módszertan a szenzitív időszakok szerint.</li><li>• A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei.</li><li>• A pulzusmérő óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok.</li><li>• A munkájához kapcsolódó dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai.</li><li>• A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia.</li><li>• Tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. Edzéstervezés, edzéselvek és edzés módszerek, az edzésméltet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése.</li><li>• Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere.</li><li>• A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei.</li><li>• A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszer, a gimnasztikai rajzírás szabályai.</li><li>• Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, a hibás feladatvégzés, a hibajavítás módszertana.</li><li>• Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismeretei.</li><li>• A fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök.</li><li>• A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások.</li><li>• A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései.</li><li>• Fizikai képességek fejlesztésének eszközei.</li><li>• Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe.</li></ul>
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei.</li> <li>• A különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és –fejlesztésének módszerei.</li> <li>• Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek.</li> <li>• A leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészettraumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségeik, felnőtt és gyermekkorban.</li> <li>• A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei.</li> <li>• A különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramok.</li> <li>• A fitnesswellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok.</li> <li>• A szakterület modern kutatási eredményei.</li> <li>• A sporttevékenység pszichológiai és edzésméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása.</li> <li>• A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései.</li> <li>• A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek, összehangolásának módjai.</li> </ul>
4.3.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

## 5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám <sup>17</sup> :	40 fő
------	--	-------

## 6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés:
	Résztevő kérésére biztosított.
6.2.	Képzés közbeni (fejlesztő) értékelés:
	<p>A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.</p> <p>A képzés közbeni fejlesztő értékelés, az írásbeli, szóbeli, gyakorlati beszámoltatások, az ismeretek számonkérésének módjai lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visszakérdezés,</li> <li>• Gyakorlati feladatmegoldás,</li> <li>• Képzésben résztvevő visszajelzései,</li> <li>• Beszélgetés,</li> <li>• Feladatlap kitöltése,</li> <li>• Házi feladat ellenőrzése,</li> <li>• Írásbeli felelet.</li> </ul>

<sup>17</sup> Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

	A fenti fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.
	<b>Résztevő záró (szummatív) értékelése:</b>
	<p><b>A képzést záró feladat:</b> a résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített „Fitness instruktor portfólió” bemutatása és értékelése A portfóliót 2 példányban nyújtja be a résztvevő az intézménynek.</p> <p><b>Portfólió:</b> a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum</p> <p><b>A portfólió tartalma:</b></p> <p><b>1. Bevezetés:</b> Célok, motivációk, elvárások</p> <p><b>2. Dokumentumok:</b> keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók stb.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve</li> <li>• Egy tetszőlegesen választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve</li> </ul> <p>6.3. <b>• A képzésben résztvevő saját edzésnaplója:</b> a képzésben résztvevő saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása</p> <p><b>3. Összefoglaló:</b> a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése.</p> <p>A záró feladaton megszerezhető minősítések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megfelelt</li> <li>• Nem felelt meg</li> </ul> <p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megfelelt: a záró feladaton elért legalább 50%-os teljesítmény</li> <li>• Nem felelt meg: a záró feladaton elért 49% vagy az alatti teljesítmény.</li> </ul> <p>Megfelelt minősítés esetén a Portfóliót a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesíti.</p> <p>Az intézmény a zárófeladat eredményét jegyzőkönyvben rögzíti, a sikeres záróvizsga végén a portfólió egy eredeti, aláírással ellátott példányát visszaadja a résztvevőnek.</p>

## 7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	<b>TANÚSÍTVÁNY</b> 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a 6.3 pontban leírt tudásméréseken a „Megfelelt” minősítés megszerzése.

### 8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<p><b>Elméleti oktató:</b> a képzési tartalomnak megfelelő szakos tanári szakképzettséggel, ennek hiányában a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel rendelkező oktató.</p> <p><b>Gyakorlati oktató:</b> a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább hároméves szakmai gyakorlattal rendelkező oktató.</p>
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	<p><b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén:</b> a résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, tanulói és tanári létszámnak megfelelő asztal és szék, laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés.</p> <p><b>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek;</li> <li>• képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.</li> </ul> <p><b>Eszközjegyzék:</b> Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.</p>
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	<p>A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja.</p> <p>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.</p>
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

## 9. Képesítő vizsga

**A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja.** A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a nemzeti akkreditálásról szóló törvény szerinti akkreditáló szerv által személytanúsító szervezetként **akkreditált vizsgaközpont szervezhet.** A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a <https://szakkepites.ikk.hu/> weblapon érhető el a programkövetelmények menüpontban.

A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzett képesítő bizonyítvány államilag elismert, önálló végzettségi szintet nem biztosító szakképesítést tanúsít.

### **A képesítő vizgára bocsátás feltétele:**

**A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről (7.1. pont) a képző intézmény által a felnőttképzési adatszolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány.**

**Egyéb feltételek:** A résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített, megfelelt minősítésű, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesített „Csoportos fitness instruktork portfólió” benyújtása.