KÉPZÉSI PROGRAM

Csoportos fitness instruktor

Group Fitness Instructor

Gruppenfitnesstrainer

PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144003

A PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGJELENÉSÉNEK DÁTUMA: 2021.01.08.

Dr. Papp Zoltán
Igazgató

A képzési program tartalma kizárólag a fejlécben szereplő képző tulajdonát képezi, minden módosítás, közzététel, terjesztés vagy kereskedelmi hasznosítás a képző kifejezett hozzájárulása nélkül a 1999. évi LXXVI. törvény a szerzői jogról és a Polgári Törvénykönyv megsértését jelenti.

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.1.	Képzés magyar nyelvű megnevezése:	**Csoportos fitness instruktor**
1.1.2.	Képzés angol nyelvű megnevezése: *(Title of training)*	**Group Fitness Instructor**
1.1.3.	Képzés német nyelvű megnevezése: *(Titel der Ausbildung)*	**Gruppenfitnesstrainer**
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy a résztvevők a tanulási folyamat során elsajátítsák a **Csoportos fitness instruktor** szakképesítés megszerzéséhez szükséges ismereteket és kompetenciákat, valamint képesek legyenek azok alkalmazására.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a képzési programmal elérhető ismeretek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	• Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak • Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét. • A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést. • Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket. • Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg. • Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak. • Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja. • Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében. • Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert. • Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket. • Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként. • Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig. • Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel. • Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.

		• Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz. • Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával. • Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit. • Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására. • Csoportos fitness instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást. • Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be. • Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik. • Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi. • Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja. • A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzéscélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát. • Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit. • Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést. • Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be. • A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat. • Alkalmazza a rendgyakorlatokat. • Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül. • Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve. • Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát • Gyakorlatokat tervez rajzírással. • Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületenként • 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 mozgékonyság 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 edzésártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket. • Szakszerűen tájékoztat a fitnesz 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, pulzusmérő 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 készségeit, képességeit. • Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését. • A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. • Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. • Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg. • Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. • Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat. • 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 fitnesz létesítmény szolgáltatásait és programjait. • A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. • Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját. • Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). • Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai végzettség:	nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	nem szükséges
2.6.	Egyéb feltételek:	--

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszáma:	200
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	A felnőttképzési szerződésben rögzített érték szerint.

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése:	Óraszáma:
4.1.	**Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás**	**40**
4.2.	**Edzéselmélet és gimnasztika**	**40**
4.3.	**Csoportos kondicionálás**	**120**
Összesen:		**200**

4.1. Tananyagegység

4.1.1.	Megnevezése:	**Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás**
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	**A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek:** frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. **A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek:** távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	**A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:** előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszáma:	40
4.1.6.	Beszámítható óraszáma:[1]	20
4.1.7.	Tartalma:	• A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. • Egészségdefiníciók, fitnesz alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések. • Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. • A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. • Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok. • Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre. A védettség kialakulásának folyamat, az immunitás típusai. • Az immunológiai alapfogalmai, 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.

[1] *Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.*

		• 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 ártalmai és sérülései, épségének megóvását szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. • A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. • A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok. • A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata. • A balesetvédelmi, öltözködési ás magatartási szabályok. • A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere. • Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek. • A helyes táplálkozási szabályai és a folyadékpótlás fontossága. • Az energia szolgáltató folyamatok. • A szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítése. • Az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése, alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer. • A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktor munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége. • A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája. • Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések. • A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.2. Tananyagegység

4.2.1.	Megnevezése:	**Edzéselmélet és gimnasztika**
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Edzéselmélet és gimnasztika tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	**A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek:** frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.

		A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	**A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:** előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.2.5.	Óraszáma:	40
4.2.6.	Beszámítható óraszáma:[2]	20
4.2.7.	Tartalma:	• A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. • Az edzésnapló tartalmi elemei. • A gyakorlatok hatása és azok szakszerűen elemzése. • A saját sportági mozgásforma jellemzői. • Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitnesz óratípusok jellemzői, hatásai. • A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szenzitív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. • Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. • A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek ismeretei. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéseszközök. • Az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalma. • A teljesítmény fogalma és összetevői, az anamnézis módszerei, dokumentációja, motorikus tesztek, próbák. • Az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselvek. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek. • Az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentősége. • A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere. • Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái. • Az ember egymásra épülő természetes mozgásai. • Rendgyakorlatok.

[2] *Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.*

		• Testnevelési játékok. • Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei. • Szakleírás és szaknyelv használata. • A rajzírás szabályai. • A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.
4.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.3. Tananyagegység

4.3.1.	Megnevezése:	**Csoportos kondicionálás**
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:	**A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek:** frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. **A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek:** távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	**A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:** előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszáma:	120
4.3.6.	Beszámítható óraszáma:[3]	60
4.3.7.	Tartalma:	• Csoportos fitness instruktor portfólió tartalma és követelményei. • A csoportos óravezetés módszertana, az óraszervezés és óravezetés alapismeretei. • A verbális kommunikáció, és a non-verbális kommunikáció sajátosságai (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd). • A csoportos óravezetéshez szükséges órarészek tartalma, módszertana.

[3] *Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.*

		• A csoportos óravezetéshez szükséges mozgásanyag és a végrehajtásuk helyes technikája. • A motiváció és a hangulat fokozásához szükséges módszerek. • Az alkalmazható mozgásanyag és az ellenjavallt gyakorlatok köre. • Alap zeneelméleti ismeretek, a csoportos órán alkalmazott zene sajátosságai. • Az alapóra részeinek és más csoportos órák szervezetre gyakorolt terhelése. • Az erősítő, tónusfokozó órarész speciális módszertana és az alkalmazható gyakorlatok köre. • Az ízületi mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztésére és megtartására irányuló módszerek. • A step alapóra módszertana és szervezetre gyakorolt terhelése. • A korosztályos élettani sajátosságok, a speciális populáció mozgásigényei, a prevenció fogalma. • Sportsérülések, edzésártalmak, azok megelőzésének lehetőségei. • A fitnesz létesítmény szolgáltatásai és programjai. • A motorikus képességek fejlesztésének módszertan a szenzitív időszakok szerint. • A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei. • A pulzusmérő óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok. • A munkájához kapcsolódó dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai. • A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia. • Tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. • Edzéstervezés, edzéselvek és edzésmódszerek, az edzéselmélet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése. • Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere. • A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere, a gimnasztikai rajzírás szabályai. • Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, fa hibás feladatvégzés, a hibajavítás módszertana. • Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismeretei. • A fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök.

		• A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások. • A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései. • Fizikai képességek fejlesztésének eszközei. • Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe. • A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei. • A különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és -fejlesztésének módszerei. • Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek. • A leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészetitraumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségeik, felnőtt és gyermekkorban. • A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei. • A különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramok. • A fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok. • A szakterület modern kutatási eredményei. • A sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása. • A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. • A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek, összehangolásának módjai.
4.3.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám:[4] (fő)	60 fő

[4] *Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.*

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

(valamint, ha a képzés számonkérést tartalmaz, akkor a számonkérés módja, pótlás lehetősége és annak módja, továbbá a képzés befejezésének feltétele)

6.1.[5]	**Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés résztvevő kérésére biztosított.** **A képzésben résztvevő előrehaladását képzés közben fejlesztő értékelés keretében értékeljük.** A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse. A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai lehetnek: Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés, Feladatlap kitöltése, (ön)ellenőrző kérdések. A fejlesztő értékelés nem tartalmaz számonkérést, nem tartozik hozzá minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja. **A képzéshez számonkérés (vizsga) kapcsolódik, mely a képzés befejezésének feltétele.** A számonkérés a képzési programban meghatározott tanulási eredmények elérésének vizsgálatára irányul, a felnőttképző intézmény szervezésében valósul meg és a tanúsítvány kiállításának feltétele. A számonkérés a képzés végén kerül megtartásra, feladatait, követelményeit és értékelési szempontjait a képző intézmény állítja össze a képzés céljának és tartalmának megfelelően. 1) A számonkérés módja A képzés jellegéhez illeszkedően, a képző intézmény döntése alapján az alábbi számonkérési módon valósul meg: • portfólió Csoportos fitness instruktor portfólió: a résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum, mely a képzés teljes időtartama alatt készül, a résztvevő 2 példányban nyújtja be az intézménynek. 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.). • Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve • Egy tetszőlegesen választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve • A képzésben résztvevő saját edzésnaplója: a képzésben résztvevő 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. 2) Minősítések A számonkérésen megszerezhető minősítések: • Megfelelt • Nem felelt meg A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelmények, elvárások:

[5] *A képzési program 6.1. pontjában a felnőttképző intézmény szervezésében megvalósuló értékelő rendszer kerül bemutatásra. A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról a 12/2020. (II. 7.) Korm. rendeletben szabályozottak szerint, vizsgáztatási engedéllyel rendelkező akkreditált szakképzési vizsgaközpont szervezhet. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a képzési program előzetes minősítésekor hatályos programkövetelményben érhetők el.*

	• Megfelelt, ha: 1) a portfólió minden kötelező elemet tartalmaz (Bevezetés, Makrociklus terv, Óraterv, Edzésnapló, Összefoglaló) és 2) a szakmai dokumentumok tartalma koherens, a tanult módszertani elveknek megfelel. • Nem felelt meg, ha: 1) a portfólióból hiányzik bármelyik kötelező tartalmi elem és/vagy 2) a szakmai tervek súlyos módszertani hibákat tartalmaznak, vagy nem alkalmasak gyakorlati megvalósításra. 3) Pótlás, javítás lehetősége • „Nem felelt meg" minősítés esetén a résztvevő kérésére egy alkalommal megismételhető. • Elmulasztott számonkérés a résztvevő kérésére egy alkalommal pótolható. A javítás és pótlás időpontját/határidejét a képző intézmény határozza meg, lebonyolítása az 1)-es pontban leírtakkal azonos módon történik. 4) A képzés befejezésének feltétele: a számonkérés (vizsga) **„Megfelelt"** minősítésű teljesítése. Megfelelt minősítés esetén a Portfóliót a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesíti, a portfólió egy eredeti, aláírással ellátott példányát visszaadja a résztvevőnek.

7. A képzés zárása

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	**TANÚSÍTVÁNY** *2013. évi LXXVII. törvény 13/B. §* *11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)*
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei:	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele(i): • a képzésen való részvétel - a képzésben résztvevővel kötött felnőttképzési szerződésben meghatározott hiányzás mértékének, illetve a megengedett hiányzás mértékének túllépése esetén a képzésben részt vevő személyt érintő következményeknek a figyelembevételével, • a felnőttképző intézmény szervezésében megvalósuló számonkérés (vizsga) Megfelelt minősítésű teljesítése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	• A képzési program tartalmához illeszkedő felsőfokú végzettségű oktató, vagy • felsőfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • a képzési program tartalmához illeszkedő középfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • középfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 5 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • legalább 10 éves, a képzési program tartalmához illeszkedő szakmai tapasztalattal rendelkező oktató.

8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel vagy megállapodással.
8.3.	Tárgyi feltételek:	**A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén:** • A résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem és a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: (flipchart) tábla vagy kivetítő, résztvevői és oktatói létszámnak megfelelő asztal és szék, • laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés. **A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén:** • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési program megvalósításához szükséges szoftverek; • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés. **Eszközjegyzék:** Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok), elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony, vagy más megállapodás alapján biztosítja. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	Nincsenek.
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	--

A képzési programot jóváhagyom.

Kelt:2026. 10. 06.

.....
felnőttképző képviselőjének aláírása