

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

10144003

Csoportos fitness instruktorképzési program

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1	A szakmai képzés megnevezése	Csoportos fitness instruktork
1.2	A programkövetelmény megnevezése	Csoportos fitness instruktork
1.3	A programkövetelmény azonosító száma	10144003
1.4	A képzés célja	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el az Csoportos fitness instruktork szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
1.5	A képzés célcsoportja	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.

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak
2.2.	Kiszámolja az egyén BMI indexét, alanyagcseréjét, kalóriaigényét.
2.3.	A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.
2.4.	Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.
2.5.	Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.
2.6.	Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.
2.7.	Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.
2.8.	Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.
2.9.	Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszer
2.10.	Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.
2.11.	Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.
2.12.	Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.
2.13.	Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.
2.14.	A Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.
2.15.	Elemezi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírás alkalmaz.
2.16.	Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

2.17.	Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.
2.18.	Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.
2.19.	Csoportos fitness instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.
2.20.	Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.
2.21.	Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.
2.22.	Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi
2.23.	Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.
2.24.	A pulzuszámolás segítségével meghatározza az edzéscélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.
2.25.	Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
2.26.	Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.
2.27.	Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.
2.28.	A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.
2.29.	Alkalmazza a rendgyakorlatokat.
2.30.	Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.
2.31.	Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.
2.32.	Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát.
2.33.	Gyakorlatokat tervez rajzírással.
2.34.	Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületenként
2.35.	Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.
2.36.	Szakszerűen használja a csoportos órávezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.
2.37.	Szabályoknak megfelelő alapórát tart.
2.38.	A csoportos órávezetés mozgásanyagát helyes technikával hajtja végre, szemlélteti.
2.39.	Hangulatos, motiváló csoportos órát tart, a résztvevők stílusához, igényeihez igazítva.
2.40.	Készség szinten alkalmazza a csoportos órák mozgásanyagát.
2.41.	A csoportos órákra jellemző speciális zenét magabiztosan és szabályosan használja.
2.42.	Szakszerűen és célirányosan adagolja a résztvevőkre ható terhelést.
2.43.	A csoportos órák követelményeinek megfelelő erősítő, tónusfokozó órát tart.
2.44.	Szakszerűen alkalmazza a regeneráló és fejlesztő hatású nyújtás módszertanát az ízületi mozgékonyság megtartásának, fejlesztésének területén.
2.45.	Szabályoknak megfelelő step alapórát tart.
2.46.	Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

2.47.	A felismert edzésártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.
2.48.	Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.
2.49.	A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.
2.50.	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.
2.51.	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.).
2.52.	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)
2.53.	Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.
2.54.	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 eszközlíst.
2.55.	A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.
2.56.	Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.
2.57.	Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.
2.58.	A kidolgozott bemelegítést levezényeli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.
2.59.	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.
2.60.	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.
2.61.	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.
2.62.	A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit.
2.63.	Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.
2.64.	A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.
2.65.	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.
2.66.	Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.
2.67.	Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.
2.68.	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.
2.69.	Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.
2.70.	Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.
2.71.	Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.
2.72.	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.
2.73.	Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.
2.74.	Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

2.75.	Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.
-------	---

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai előképzettség	-
3.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges
3.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama	-
3.5.	Előzetesen elvárt ismeretek	-
3.6.	Egyéb feltételek	-

4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Haladási napló, jelenléti ív
4.2.	Megengedett hiányzás	20%
4.3.	Egyéb feltételek	-

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Összes óraszám	200 óra, ebből 40 % elmélet és 60 % gyakorlat
------	----------------	---

6. A tananyagegységek

	Tananyagegység /témakörök/modulok megnevezése	Óraszám
6.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	40
6.2.	Edzéselmélet és gimnasztika	40
6.3.	Csoportos kondicionálás	120

6.1. Tananyagegység/témakör/modul

6.1.1.	Tananyagegység megnevezése	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
6.1.2.	Tananyagegység célja	A tananyagegység/modul célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el az Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás megnevezésű

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

		tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
6.1.3.	Terjedelme	40 óra
6.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
6.1.5.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és 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, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
6.1.6.	Beszámítható óraszám (kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén)	20 óra
6.1.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
	Kapcsolódó foglalkozások megnevezése	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
	Kapcsolódó foglalkozások órászáma	40 óra
	Kapcsolódó foglalkozások tartalmi elemei	➤ A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitness 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 étkezés, 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 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. ➤ 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 ártalmi 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 és 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 energiaszolgáltató 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 tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer. ➤ A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktork munkája egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége. ➤ A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája. ➤ Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések. ➤ A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.
6.1.8.	Az előzetes tudás mérése és beszámításának lehetőségei és módja	A résztvevő kérésére biztosított
6.1.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

6.2. Tananyagegység/témakör/modul

6.2.1.	Megnevezése	Edzéselmélet és gimnasztika
6.1.2.	Célja	A tananyagegység/modul célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el az Edzéselmélet és gimnasztika megnevezésű tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

6.1.3.	Terjedelme	40 óra
6.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
6.1.5.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: 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.
6.1.6.	Beszámítható óraszám (kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén)	20 óra
6.1.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
	Kapcsolódó foglalkozások megnevezése	Edzéselmélet és gimnasztika
	Kapcsolódó foglalkozások óraszám	40 óra
	Kapcsolódó foglalkozások tartalmi elemei	➤ 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 fitness órátípusok jellemzői, hatásai. ➤ A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szenzitív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. ➤ Az ízületi mozgékonyág 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 edzésszerek. ➤ 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

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

		megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek. ➤ Az állóképesség fejlesztéséhez 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. ➤ Testnevelési játékok. ➤ Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgás anyaga 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.
6.1.8.	Az előzetes tudás mérése és beszámításának lehetőségei és módja	A résztvevő kérésére biztosított
6.1.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

6.3. Tananyagegység/témakör/modul

6.2.1.	Megnevezése	Csoportos kondicionálás
6.1.2.	Célja	A tananyagegység/modul célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a Csoportos kondicionálás megnevezésű tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
6.1.3.	Terjedelme	120 óra
6.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás): távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
6.1.5.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés,

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

		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.
6.1.6.	Beszámítható óraszám (kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén)	60 óra
6.1.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
	Kapcsolódó foglalkozások megnevezése	Csoportos kondicionálás
	Kapcsolódó foglalkozások órászáma	120 óra
	Kapcsolódó foglalkozások tartalmi elemei	➤ 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. ➤ 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 mozgékonyág, 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 fitness 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 analízátor 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. Edzés tervezés, edzéselvek és edzés módszerek, az edzéselmélet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése. ➤ Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradság, 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, a 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, sebészetitratológiai, 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 fitneszwellness 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.
--	--	--

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

6.1.8.	Az előzetes tudás mérése és beszámításának lehetőségei és módja	A résztvevő kérésére biztosított
6.1.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.

7. Csoportlétszám

7.1	Maximális csoportlétszám	60 fő
-----	--------------------------	-------

8. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés: Résztvevő kérésére biztosított.

Képzés közbeni (fejlesztő) értékelés:

A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.

A képzés közbeni fejlesztő értékelés, az írásbeli, szóbeli, gyakorlati beszámoltatások, az ismeretek számonkérésének módjai lehetnek:

Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés, Feladatlap kitöltése, Házi feladat ellenőrzése, Írásbeli felelet.

A fenti fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.

Résztvevő záró (szummatív) értékelése:

A képzést záró feladat: a résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített „Csoportos fitness instruktorkénti portfólió” bemutatása és értékelése

A portfóliót 2 példányban nyújtja be a résztvevő az intézménynek.

Portfólió: a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum

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.

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

A záró feladaton megszerezhető minősítések:

- **Megfelelt**
- **Nem felelt meg**

A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:

- **Megfelelt: legalább 50%-os teljesítmény**
- **Nem felelt meg: 49% vagy az alatti teljesítmény.**

9. A képzés zárása

9.1.	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltételei	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/8. 11/2020.(II. 7.) Korm. rendelet 22. (I)
9.2.	A képesítő vizsgára bocsátás feltételei	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásnak feltétele a záróvizsgán „Megfelelt” minősítés megszerzése és az előírt szakmai gyakorlat teljesítése.

10. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

10.1.	Személyi feltételek	Elméleti oktató: 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. Gyakorlati oktató: a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább ötéves szakmai gyakorlattal rendelkező oktató.
10.2.	Személyi feltételek biztosításának módja	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
10.3.	Tárgyi feltételek	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: a résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, tanulói és tanári létszámnak megfelelő asztal és szék, laptop/személyiszámítógép, szoftverek, internetelérés. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: • intézményrészéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott 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 fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok,

Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum
6000 Kecskemét, Nyíri út 73.
Nyilvántartási szám: B/2021/002291

		gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.
10.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony 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.
10.5.	Egyéb speciális feltételek	-
10.6.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-

A képzési programot jóváhagyom.

Kelt: 2025. április 7.

.....
felnőttképző képviselőjének aláírása

