



A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1.	Képzés megnevezése	Fitness instruktork	
1.2.	Ágazat megnevezése	Sport ágazat	
1.3.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014	
1.4.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés megnevezése	10144002 FITNESS INSTRUKTOR	
1.5.	Szintjének besorolása	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint:	4
		A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint:	4
		A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint:	4
1.6.	A szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése	A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához. A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet	
1.7.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása	A képzési tartalom szerzői jogai az IWI Project Kft.-t illetik meg.	
1.8.	A képzés célja	A képzés célja, hogy felkészítse a résztvevőket fitness és wellness létesítmények edzőtermi részlegében teremedzői feladatok ellátásához szükséges képesítő bizonyítvány megszerzésére. A tanfolyam elvégezhető önfejlesztés céljából is.	
1.9.	A képzés célcsoportja	A képzés célcsoportjába tartoznak mindazok az érettségi bizonyítvánnyal és orvosi alkalmassággal rendelkező személyek, akik fitness és wellness létesítmények edzőtermi részlegében teremedzői feladatokat terveznek a jövőben ellátni és ehhez szakmai képesítő bizonyítványt kívánnak szerezni. Továbbá mindazok, akik saját edzésük, táplálkozásuk, fitt életmódjuk megtervezéséhez, eléréséhez szeretnék elsajátítani a megfelelő szakmai ismereteket.	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

<p>2.1.</p>	<p>A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:</p> <p>A fitness instruktor a fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladatot lát el. Képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszükségeket és módszereket rendelni. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken, valamint különböző edzésszükségekkel végzett edzéseket, vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására.</p> <p>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.</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 edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.</p> <p>Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásai-ról, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetészerű használatáról. A fitness létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint. Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészség-tudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: fitness oktató, csoportos funkcionális instruktor, teremedző, fitness instruktor, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.</p>												
<p>2.2.</p>	<p>A szakmai követelmények leírása.</p> <table border="1" data-bbox="239 1220 1460 1928"> <thead> <tr> <th data-bbox="239 1220 510 1310">Készségek, képességek</th> <th data-bbox="510 1220 774 1310">Ismeretek</th> <th data-bbox="774 1220 1061 1310">Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</th> <th data-bbox="1061 1220 1460 1310">Önállóság és felelősség mértéke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="239 1310 510 1400">Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás</td> <td data-bbox="510 1310 774 1400"></td> <td data-bbox="774 1310 1061 1400"></td> <td data-bbox="1061 1310 1460 1400"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="239 1400 510 1928"> <p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p> </td> <td data-bbox="510 1400 774 1928"> <p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p> <p>Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikó-faktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p> </td> <td data-bbox="774 1400 1061 1928"> <p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p> </td> <td data-bbox="1061 1400 1460 1928"> <p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás				<p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p>	<p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p> <p>Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikó-faktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p>	<p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p>
Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke										
Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás													
<p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p>	<p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.</p> <p>Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikó-faktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p>	<p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p>										

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>A fitnessteremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.</p>	<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival. Ismeri az immunológiai alapfogalmait, a nyirok-rendszer anatómiai felépítését, a fehér-vérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános, a sejtes és az antitestes immunválasz kialakulását</p>	<p>A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.</p>	<p>Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.</p>
<p>Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.</p>	<p>Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat.</p>	<p>Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.</p>	<p>Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.</p>
<p>Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.</p>	<p>Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban</p>	<p>Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sport-foglalkozást.</p>	<p>Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.</p>
<p>Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató,</p>	<p>Ismeri az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer,</p>	<p>Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.</p>	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert.	a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszert.		
	Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.		
	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).
	Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét.	Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és nonkalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi	Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.	Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	szervezet számára szükséges tápanyagokat.		
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelveket. Tisztában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. A testsúly szabályozás ismereteit a saját testén demonstrálja.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére. Felhívja a sportolók figyelmét a testsúlyszabályozás fontosságára.
Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitel-re ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával. Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stressz-helyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.		
Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetészerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonság munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetészerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetészerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.	
Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.	Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	Munkája során kötelező érvényűnek tekinti saját magára a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó	
Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.	Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet.	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	latin nevezéktanát, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi háttérét.		
Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.		Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.
Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitnesz instruktor munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttérét, jelentőségét.	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
Edzéselmélet és gimnasztika			
Fitnesz instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokozmoszében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.
Szükség esetén használja a táplálékkiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.	Ismeri a teljesítmény növelésre irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésre szolgáló pozitív és negatív edzéseszközöket.	Elítéli a doppingszerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésre irányuló módszerek iránt.	Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingszerek használatának elítéléséről.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéseket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.</p>	<p>Ismeri az edzésprogram összeállításához szükséges edzéseket. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretekkel rendelkezik.</p>	<p>Elkötelezett az edzések szakszerű alkalmazása mellett. Törekszik az egyéni sajátosságokat szem előtt tartani.</p>	<p>Az edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.</p>
<p>Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést.</p>	<p>Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.</p>		<p>Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.</p>
<p>Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.</p>	<p>Tisztában van az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalmával. Ismeri a teljesítmény fogalmát és összetevőit, az anamnézis módszereit, dokumentációját, motorikus teszteket, próbákat.</p>	<p>Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettségét anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett.</p>	<p>Önállóan végzi az anamnézishoz szükséges méréseket.</p>
<p>A pulzsmérés segítségével meghatározza az edzescélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.</p>	<p>Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzsmérés jelentőségét.</p>	<p>Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.</p>	<p>Az edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.</p>
<p>Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.</p>	<p>Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.</p>		

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.	Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.	A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.	Önállóan edz és vezet edzést.
Ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló módszereit.
Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitnessz óratípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során
Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására
Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használata mellett.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv,	Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

			szakleírás, és rajzírás használata mellett.	
Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeként.	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.			
Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket. Önállóan vezet rendgyakorlatokat.	
Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.	Önállóan vezet testnevelési játékokat.	
Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.	Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szakszerűen elemzi.	Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.	Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására.	
Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét. Ismeri az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtáit	Elkötelezett a gimnasztika alapú képességfejlesztés és mozgásképzés mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.	
A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.	Ismeri az ember egymásra épülő természetes mozgásait.	Elkötelezett a természetes mozgások egymásra épülését használó módszerek mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket. Önállóan vezet rendgyakorlatokat.	
Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.	Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit. a gimnasztikai	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő szabályait.	Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.		
Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.	Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit.	Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.	
Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás				
Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismertetése mellett.	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.	
Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzsmérő óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzsmérő óra működését, a z egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés-módszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.	
Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyv-vezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyv-vezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.	
A vele együttműködő ügyfeleket motiválja,	Ismeri és megérti az egészségmagatartást	Megértő, nyitott mások véleményének	Szakmai felelősségének tudatában	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

edzés közben kellemes légkört teremt.	befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a fitness wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.
Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról
Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.	Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszereket és eszközöket.	Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja.	Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus eredményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi.
A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai	Ismeri a sport specifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit		függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja.	
A felismert edzésártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).
Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értékeit.	A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képesség-fejlődéséért.
Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetészerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		vonatkozó szakszerű ismeretekkel.		
Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzécéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát.			Az egyének felkészültségének megfelelő edzést tervez és vezet.
A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.		Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.		Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.		Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzécélnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.	Törekszik a gimnasztika mozgás-anyagának használatakor a minőségi és mennyiségi tényezők edzécélhoz való igazítására.		Kreatívan, a célcsoportnak és az edzécélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzécélok eléréséhez.
Pontosan és közérthetően használja a <u>sportszakmai terminológiát</u> , hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációknak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelv-vezet használatára.		Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	<p>Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlístát. Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit.</p>	<p>Ismeri az edzéstervezést, edzéselveket és edzésmódszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését.</p>	<p>Érdeklődő az új mozgásformák ki-próbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzőmunka szak-maiságának megőrzése, és a minőség-orientált munkavégzés iránt.</p>	<p>Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.</p>
	<p>A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.</p>	<p>Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének tör-vényszerűségeit.</p>	<p>Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.</p>
	<p>Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.</p>	<p>Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.</p>	<p>Szem előtt tartja a bemelegítés alapelveit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.</p>	<p>Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.</p>
	<p>A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.</p>	<p>Ismeri az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszer-tanát.</p>	<p>Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérülések elkerülése és a kívánt edzescél elérése érdekében.</p>	<p>Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt vég-re az óra típusát illetően.</p>	<p>Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.</p>	<p>Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A testkultúra területén példamutató. Egészséges élet-vitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű</p>	<p>Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.</p>
<p>Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.</p>	<p>Ismeri a csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.</p>	<p>Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek.</p>	<p>Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat.</p>
<p>Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.</p>	<p>Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.</p>	<p>Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket.</p>	<p>Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.</p>
<p>Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.</p>	<p>Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.</p>	<p>Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket.</p>	<p>Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.</p>
<p>Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.</p>	<p>Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával,</p>	<p>Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.</p>	<p>Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		személyiségfejlesztő hatásával.		
	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sport-foglalkozást.	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
	Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket
	Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.

3. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
------	-----------------------	----------------------

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

3.2.	Szakmai előképzettség	nem releváns
3.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges
3.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama	nem releváns
3.5.	Egyéb feltételek	nem releváns

4. A képzésben való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Az online jelenléti órákon a jelenlét, továbbá az egyes tananyagok feldolgozása az e-learning rendszer által kerül naplózásra. A gyakorlati kontaktnapokon a résztvevők jelenléti ívet írnak alá.
4.2.	Megengedett hiányzás	Az elméleti órák a rögzített online jelenléti előadások megtekintésével önállóan is feldolgozhatóak, ezért ezeken nincs előírt jelenlét. A gyakorlati alkalmakról legfeljebb 40 óra hiányzás megengedett.
4.3.	Egyéb feltételek	A képzés időtartama alatt a résztvevő a Programkövetelményben szereplő előírásoknak megfelelően a saját előrehaladásáról portfóliót köteles készíteni. A kész dokumentumot a szakoktató aláírásával hitelesíti.

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Foglalkozások óraszám	200 óra
------	-----------------------	---------

A képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban? (A megfelelő válasz aláhúzendó.) igen/nem

Jelen képzési program távoktatásban történő megvalósítást ír elő? (A megfelelő válasz aláhúzendó.) igen/nem

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Sztv. szerinti (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Sztv.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6. A képzés tananyagegységei

(Fktv. 2. § 10. tananyagegység: a képzési program felépítését adó, önálló tartalommal bíró képzési egység)

	A tananyag-egység óraszámja	A tananyag-egység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése	a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma				Konzultáció egyénenként az oktatóval formája (a megfélelő(k) aláhúzendő(k)): telefon személyes online, formája: e-mail, Zoom, Skype, chat, Facebook stb.				
			Kontaktórák száma (Fktv. 2. § 8. kontaktóra: a képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő tanóra)		Valós idejű online órák						
			Új ismeret	Konzultáció	Számmonkérés	Új ismeret		Konzultáció	Számmonkérés		
6.1.	40	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás				40					
6.2.	40	Edzéselmélet és gimnasztika	10			30					
6.3.	120	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás	90			30					
összesen:	200		100			100					

1. Tananyagegység

6.1.1.	Megnevezése	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
6.1.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a résztvevő képes legyen: Edzéseket és mozgásos foglalkozásokat tervezni a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait figyelembe véve. Testsúlyszabályozás kérdésében tanácsot adni a vendégeknek, tanítványoknak. Tanácsot adni a foglalkozásokon (edzéseken) részt vevőknek a helyes táplálkozási szokások kialakításához. Kiemelt figyelmet fordítani a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére a mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetésekor. Az edzésártalmak tüneteinek felismerésére és módosításának alkalmazására a foglalkozásokon (edzéseken). Szakszerűen elsősegélyt nyújtani. Egészségügyi szakemberektől (sportorvos, gyógytornász stb.) segítséget kérni az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához. A tiltott teljesítményfokozás veszélyeit ismertetni és a fair play szabályait betartatni Fizikai terheléseket alkalmazni az életkori sajátosságok figyelembevételével.</p>
6.1.3.	Tartalma	<p>Egészségügy- Anatómia</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anatómia, sportanatómia fogalma, tantárgy bemutatása - Az emberi test felosztása; Anatómiai síkok, tengelyek, irányok - Csontvázrendszer általában; ízülettan, ízületek típusa, felépítése, ízületi mozgások <p>Csontvázrendszer részei, csontok bemutatása</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gerinc - A mellkas - Medence - Az izmokról általában - Az izomműködés alkalmazkodása <p>Részletes izomtán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A törzs izmai <ul style="list-style-type: none"> o Hátizomzat o Mellizomzat - Hasizomzat - Vállizomzat, rotátorköpeny - Karizomzat - Alkar izomzat - Alsó végtagi izomzat általában - A csípőízület mozgását végző izmok: belső csípőizmok, külső csípőizmok – farizmok; combközéltő izmok, - Térdízület mozgását végző izmok: térd feszítők, térdhajlító, - A bokaízület mozgását végző izmok: lábszár feszítők, lábszárhajlító - CORE izomzat

		<p>Egészségügy -Élettan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vázizom élettan – az izmokról általában, izomszövet típusok - Izomműködés: mechanikai jellemzők, energiaszolgáltatás - Izomrost típusok - A mozgás passzív szervei: csontok, ízületek sportélettana - Szív-keringési rendszer sportélettana <ul style="list-style-type: none"> - Keringési rendszer alkalmazkodása a rendszeres edzéshez - Az edzett szív tulajdonságai - Az edzett szervezet keringése - Magasvérnyomás betegség és a fizikai aktivitás - Izomláz – meghatározás és okok - Légzőrendszer: anatómiája, légzés, légzési segédizmok - A légzés rendszerének alkalmazkodása a rendszeres testedzéshez - Emésztés, felszívódás és sport <p>Egészségügy – Sportegészségtan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az egészség értelmezése - A testedzés, sport mint egészségmegőrző - Bemelegítés élettani céljai, következményei - Sportártalmak tünetei, megelőzése - Gerinc és ízületvédelem - Edzői hibák - Dopping <p>Elsősegély</p> <p>Elsősegélynyújtás törvényi háttere</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mentőhívás - Életveszélyre utaló jelek - Alapfogalmak - Összeesett ember - újraélesztés <p>AED használata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az újraélesztés megszakításának feltételi - Túlélési lánc - Esméletlen személy stabil oldalfekvése - A felső légúti idegentest okozta fulladás ellátása felnőttnél <p>Táplálkozás</p> <p>Bevezetés, Alapfogalmak tisztázása</p> <p>A tápcsatorna felépítése és részei</p> <p>A táplálék útja</p> <p>Tápanyagok, A folyadékpótlás fontossága</p> <p>Egészséges táplálkozás, táplálkozási ajánlások</p> <p>Táplálékkiegészítés, Étrend összeállítás</p> <p>Alapanyagcsere és energiaigény</p> <p>Az elhízás, Testsúlycsökkentés, Testsúlyszabályozás</p> <p>Étkezések mozgás előtt-közben-után</p> <p>Testösszetétel, testalkat/ Testképzavarok, táplálkozási zavarok</p>
6.1.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	40
6.1.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: online előadás, magyarázattal, szemléltetéssel és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6.1.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott <u>munkaformák</u>, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	Valós idejű online jelenléti munkaforma
6.1.7.	A kontaktórától eltérő <u>munkaforma</u> alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

6.2. Tananyagegység

6.2.1.	Megnevezése	Edzéselmélet és gimnasztika
6.2.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben részt vevő képes legyen:</p> <p>Az edzés, illetve a foglalkozás céljainak megfelelően összeállítani az edzésprogramot, illetve a gyakorlatanyagot</p> <ul style="list-style-type: none"> - A résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően meghatározni a terhelési tényezőket - Tudatosítani tanítványjaiban az egyes edzésfeladatok (foglalkozásrészek) jelentőségét és szerepét a távlati célok elérésében - A korszerű edzéselvek és -módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszteni a foglalkozásokon részt vevők motoros képességeit - Munkája során figyelembe venni a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekedni a képességek harmonikus fejlesztésére is - Elemezni és értékelni az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítani további munkája során - Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést és levezetést alkalmazni -A mozgások tanítása során felhasználni a sportoktatás általános elveit és módszereit - Változatos formában használni a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét - A gyakorlatok hatását szakszerűen elemezni - Meghatározni az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat - Pontosan és közérthetően használni a szaknyelvet - Szükség esetén rajzírást alkalmazni - A körülmények együttes mérlegelését követően kiválasztani a megfelelő gyakorlatvezetési módszert - Szakszerűen és hatékonyan irányítani a gyakorlatok végrehajtását
6.2.3.	Tartalma	Edzéselmélet

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - Bevezetés, általános információk ismertetése - Az edzésmélete szerepe a modern fitness iparban <p>Edzésméleti alapfogalmak</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzés, - Terhelési összetevők, - Edzéselvek, - Edzésszerek, - Edzésmódszerek, - Túledzettség stb.) <p>A kondicionális képességek fejlesztése, energianyerési folyamatok</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kondicionális képességek kapcsolata - Aerob energianyerési folyamatok - Anaerob energianyerési folyamatok <p>Erőfejlesztés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani háttér - Eszközök - Módszerek <p>Szív- és érrendszeri állóképesség</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani háttér - Eszközök - Módszerek <p>Pulzuskontroll</p> <ul style="list-style-type: none"> - Módszertan - Terhelési értékek meghatározása <p>Edzésstervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edzésperiodizáció - Szuperkompenzáció - Kezdő edzés - Haladó edzés <p>Hajlékonyságfokozás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani háttér - Módszerek, gyakorlatok <p>Mozgáskoordináció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mozgáskoordináció összetevői - Mozgástanulás - Hibajavítás - A mozgáskoordináció fejlesztése <p><u>Gimnasztika</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika fogalma, célja, feladata, jellemzése, alkalmazási területei <p>Gimnasztika funkcionális felosztása</p> <ul style="list-style-type: none"> - a gimnasztikai gyakorlatok funkcionális osztályozása <p>gimnasztika a sportágspecifikus fejlesztésben</p> <p>Mozgások rendszerezése formai jegyek alapján</p> <ul style="list-style-type: none"> - gimnasztikai gyakorlatok formai felosztása - gimnasztikában használatos eszközök - mozgás tanítását befolyásoló tényezők - mozgás tanulását befolyásoló tényezők - A gimnasztika gyakorlatok sikeres oktatását befolyásoló tényezők <p>Gimnasztikai szaknyelv alapfogalmai, alapelvei</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alapelvek ismerete
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - szaknyelv ismerete - gyakorlatok tartalma, formája és csoportosítása - Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok felosztása - Statikus és dinamikus gimnasztikai elemek szakkifejezései <p>A gimnasztika alapfogalmai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mozgásos alapforma(elem) - Gyakorlat - Részmozdulat <p>Gimnasztikai rajzírás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlatok rajzírással történő rögzítésének előnyei - A test tengelyei és síkjai - A rajzírás lépései: talaj vonal felett és alatt használatos írásjelek <p>A gyakorlatok mozgásszerkezete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tér-idő-dinamika ismerete - A gyakorlatok variálása és kombinálása - A gimnasztika gyakorlatok tervezése, szerkesztése <p>Motorikus képességfejlesztés és a gimnasztika kapcsolata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koordinációs képességek fejlesztése - Hajlékonyság és ízületi mozgékonyág fejlesztésének alapjai <p>Motorikus képességek fejlesztése és az utánpótláspport kapcsolata</p> <ul style="list-style-type: none"> - a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenitív időszakai <p>GYAKORLATI ALKALOM:</p> <p>Rendgyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - az edzések, sportfoglalkozások levezényléséhez szükséges alakzatok kialakítása (vonal, oszlop, kör, egyéb alakzatok) - fontos például szabadtéri foglalkozások levezényléséhez - vonal: nagyság szerint köztük levő távolság a térköz (tenyértávolság, könyöktávolság, kartávolság sorakozó- egysoros, kétsoros stb. - oszlop: nagyság szerint köztük levő távolság a távköz - kör: arckör: kör közepe fordulva bal vagy jobb oldalkör hátkör - egyéb alakzatok: téglalap, íves felállás <p>Statikus és dinamikus gyakorlatalemek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. állások: alapállás (két lábfej között egy lábfejnyi távolság), vigyázzállás, pihenj állás (bal térd enyhén hajlítva), terpeszállás, szögállás, lábujjállás, sarokállás, zártállás, kilépőállás, hajlított állás, guggolóállás, zsugorállás, támadóállások, lebegőállások, mérlegállások 2. ülések: nyújtott ülések (zárt és terpesz), lebegőülések (nyújtott és zsugor), zsugorülés, törökülés, gátülés, ülések szereken 3. térdelések: térdelés, terpesztérdelés, féltérdelések, térdelőülések, térdelő mérlegek
--	--	---

		<p>4. fekvések: hanyatt fekvés, hason fekvés, oldalt fekvések</p> <p>5. kéz és lábtámaszok: guggolótámasz (terpesz guggolótámasz, guggolótámasz lábnyújtásokkal hátra, guggolótámasz lábnyújtásokkal oldalra) fekvőtámaszok (mellső, hátsó, magas, mély, oldalsó) térdelőtámaszok, hidak (híd. fejláb híd, híd lábemeléssel)</p> <p>6. kéztámaszok: támaszok tornaszereken (mellső, hátsó), lebegőtámaszok, kézállások, támaszmérlegek</p> <p>7. egyéb támaszok: alkartámaszok, fejállás, tarkóállás, felkarállás, spárgák</p> <ul style="list-style-type: none"> - függések: mellsőfüggés, hátsó függés, lefüggés - vegyes helyzetek, függőtámaszok (zászló)függőállások (mellső, hátsó, oldal) <p>Kartartások:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. nyújtott kartartások: mély, mellső közép, oldalsó közép, magastartás stb. 2. hajlított kartartások: csípőre tartás, mellhez tartás, vállhoz tartás, vállra tartás, tarkóra tartás, 3. egyéb kartartások: jobb kar magastartásban, bal oldalsó középtartásban, jobb kar magastartásban, bal kar csípőre tartásban, stb. <p>Kéztartások, ujjtartások, fogásmódok</p> <p>Dinamikus gyakorlatelemek: emelkedések- ereszkedések hajlítások, nyújtások döntések – dőlések lendítés – emelés körzések – végtagok vagy törzs körpályán mozgatása</p> <p>A gyakorlatok ismertetésének és vezetésének módszerei <i>A gyakorlatok ismertetése:</i> <ul style="list-style-type: none"> - verbális ismertetés - vizuális ismertetés - vegyes módszerek <i>A gyakorlatok vezetésének részei:</i> <ul style="list-style-type: none"> - a kiindulópóza elrendelése - a gyakorlás megindítása - az ütemezés, ütem adása - a hibajavítás* - a gyakorlat megállítása <i>A gyakorlatvezetési módszer megválasztásának szempontjai</i></p> <p>Gyakorlatok variálása, kombinálása</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. térbeli jellemzők: kiindulópóza helyváltoztatás helyzetváltoztatás pl: ereszkedés guggolótámaszba, láblendítés, törzshajlítás mozgás történhet előre, hátra, balra jobbra, felfele, lefele 2. időbeli jellemzők:
--	--	---

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>mozgás végrehajtásának időtartama, mozgás sebessége, mozgás tempója</p> <p>mozgás ritmusa- lassulások, gyorsulások,</p> <p>mozgásütem: 1-2-4-8 ütemű stb.</p> <p>3. dinamikai jellemzők</p> <p>külső és belső erők viszonya- po. statikus- egyensúlyban van</p> <p>legyőző- törzsemelés, külső erő győz, ereszkedés</p> <p>Variálás:</p> <p><i>Térbeli:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kiindulóhelyzet megváltoztatása: pl: törzshajlítás előre állásból, nyújtott ülésből, hanyattfekvésből - mozgás irányának változtatása pl: láblendítések különböző irányokba - mozgás kiterjedésének megváltoztatása pl.: meddig lendítem a lábam, vagy guggolásban meddig ereszkedem - befejező helyzet megváltoztatása <p><i>Időbeli:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - törzsdöntés előre- 8 ütemű gyakorlatba foglalni <p><i>Dinamikai:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sporteszköz súlyának megváltoztatása, gravitáció (más testhelyzet) <p>Gyakorlatok kombinálása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - alapformák összekapcsolása - egyszerű gyakorlatok - összetett gyakorlatok - szabadgyakorlatok - gyakorlatsorok <p>Bemelegítés gyakorlatanyaga</p> <ul style="list-style-type: none"> - Általános bemelegítés (blokk módszer) - Speciális bemelegítés - Sportágspecifikus blokk <p>Testnevelési játékok ismerete és gyakorlatai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fogó és futó játékok - Sor és váltó versenyek Egyéni versenyek Küzdő játékok(páros és csapat) - Dobó és labdás játékok <p>Nyújtó hatású gyakorlatok, az edzés levezető részének feladatai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktív: dinamikus és statikus gyakorlatok - Passzív: dinamikus és statikus gyakorlatok
6.2.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	40
6.2.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	<p>A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek, ha releváns:</p> <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6.2.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	Valós idejű online jelenléti órák (30 óra) és valós idejű kontakt jelenléti órák (10 óra)
6.2.7.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

6.3. Tananyagegység

6.3.1.	Megnevezése	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás
6.3.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzést elvégző képes legyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tájékozódni a kliens egészségügyi és fittségi állapotáról - Megismerni a kliens testalkati sajátosságait - Az aktuális állapotból kiindulva, reális edzescélokat meghatározni - Az edzéstervezés során alkalmazni a sporttudomány korszerű ismereteit, edzésselveit - Meghatározni a megfelelő edzésmódszereket - Ügyelni a gyakorlattípusok változatosságára, megelőzni a monotonia kialakulását - Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmazni - Irányítani a kliens edzésprogramját, figyelemmel kísérni a tervezett terhelési tényezők megvalósítását - Az edzőmunkának megfelelő stretching gyakorlatokat alkalmazni - Bemutatni a gyakorlatok szakszerű végrehajtási módját - Kiemelt figyelmet fordítani a gyakorlatok helyes technikai végrehajtására, a sérülések és balesetek megelőzésére - Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmazni - Ellenőrizni az edzescélok megvalósulását, szükség esetén módosítani az edzéstervet - Tudatosítani kliensében a táplálék-kiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát
6.3.3.	Tartalma	<p>Kommunikáció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A kommunikáció szerepe a fitnessz iparban - Verbális, non verbális kommunikáció, aktív hallgatás, - A személyiségprofilok használata az edzőtermekben <p>Ügyfélszolgálat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ügyfélszolgálati feladatok <p>Motiváció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A vendégmotiváció, vendégmegtartás eszközei

		<p>Üzleti kompetenciák</p> <ul style="list-style-type: none"> - Idő menedzsment - Értékesítés - Az üzleti tervezés alapjai - Marketing alapok <p>Az állapotfelmérés elmélete</p> <ul style="list-style-type: none"> - állapotfelmérés, tesztelési protokoll elmélete: szerződés, egészségügyi kérdőív, tesztlap, antropometriai adatok és erő - Anamnézis, célállítás - Nyugalmi mérések - Terheléses vizsgálatok <p>Állóképesség fejlesztésének elmélete</p> <ul style="list-style-type: none"> - állóképesség elmélet (fogalmak, módszerek, eszközök) - kardiogépek elmélet (helyes használat, eszközök, alkalmazható módszerek) <p>Önálló portfólió elkészítésének ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - formai és tartalmi követelmények ismertetése <p>A sportfoglalkozás részei</p> <ul style="list-style-type: none"> - bemelegítés, főrész, levezető rész és feladatai <p>Az edzés fajtái</p> <ul style="list-style-type: none"> - ellenállásos edzés eszközeinek összehasonlítása - erőfejlesztés terhelési mutatói <p>A gyakorlatokkal kapcsolatos elméleti tudnivalók</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyakorlatok oktatásmódszertani szempontjai - gyakorlatok típusai <p>Edzéselvek</p> <ul style="list-style-type: none"> - edzéciklusok alapelvei - gyakorlatok edzésen belüli elrendezésének alapelvei - gyakorlatok kivitelezésének alapelvei <p>Edzéstervezés</p> <ul style="list-style-type: none"> - célok meghatározása - állapotfelmérés - edzésperiodizáció <p>A bemelegítés gyakorlata</p> <ul style="list-style-type: none"> - Metzing-féle blokkok gyakorlatanyaggal - Metzing-féle bemelegítés és a (személyi) fitness edzésben használt bemelegítés hasonlóságai, eltérései - fitnessstermi bemelegítés levezénylése az egyik oktató által - fitnessstermi bemelegítés levezénylése a képzésben résztvevők által <p>Állapotfelmérés, tesztelés a gyakorlatban</p> <ul style="list-style-type: none"> - tesztelési protokoll gyakorlatban bemutatva (erő: fekvőtámasz, húzódkodás, guggolás, core max teszt) - állapotfelmérés és tesztelési protokoll: kardio és hajlékonyság (nyújtottülésben törzshajlítás előre és zárt állásban törzshajlítás oldalra) <p>Kardió gépek gyakorlati alkalmazása</p> <ul style="list-style-type: none"> - ismerkedés a kardió gépekkel: futógép, kerékpár, háttámlás kerékpár, ellipszis, evező, lépcsőző, karergométer, evező ergométer, stb. <p>(különböző fitnessstermi kardió gépek használata a gyakorlatban: beállítások és terhelési programok alkalmazása)</p> <p>A hasizmok anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - a hasizmok anatómiájának visszakérdezése, ismétlés - a hasizmok fejlesztésének szempontjai és módszerei, nyújtások - gyakorlatok oktatás módszertani ismertetése <p>A hasizmok fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hasprés talajon - Hasprés fitball-on - Inverz hasprés - Térdemelés függésben, három oldalra - Harangozás csigán - Törzsfordítás állva (rúddal, tárcsával) - Felülés (+római padon) - Kerékpáros hasizom gyakorlat (hasprés törzsfordítással ellentétes térd húzással) - Lebegő ülésben hajlított térdemelés padon hasizomra - Egykezes harangozás ferde hasizomra <p>A mellizmok anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mellizmok (m. pectoralis major, m. pectoralis minor, m. serratus anterior) anatómiájának visszakérdezése, ismétlés - A felületes mellkas izmok fejlesztésének szempontjai, módszerei és eszközei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatásmódszertani ismertetése <p>A felületes mellkasizmok fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás (támaszhelyzet: talajon, padon kéz/lábtámasz) - Fekvenyomás (vízszintes padon, 30°-os padon, negatív padon) - Fekvenyomás kézisúlyzóval (vízszintes padon, 30°-os padon) - Tárogatás (vízszintes padon, 30°-os padon,) - Áthúzás (Pull-over) padon (keresztben, hosszában fekve) - Tolózkodás állványon széles támasszal - Tárogatás állva keresztcsigás gépen (Csigás összehúzás) - Tárogatás gépen (Pec Deck) <p>A vállizmok anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A vállizmok anatómiájának visszakérdezése, ismétlés (rotátor k deltoideus) - A vállizmok fejlesztésének szempontjai, módszerei és eszközei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatásmódszertani ismertetése <p>A vállizmok fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vállból nyomás ülve kézi súlyzóval - Vállból nyomás gépen - Oldalemelés állva kézi súlyzóval - Állig húzás francia rúddal - Előre emelés kézi súlyzóval (normál és kalapács tartásban) - Arnold nyomás
--	--	---

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - Döntött törzsű oldalemelés kézi súlyzóval, - Kiroválások három irányban és síkban - Katonai nyomás (Military Press) <p>a karhajlító izmok és az alkar izmai anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A váll és a hasizmok edzésének elméleti ismételése - A karhajlító izmok anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése - A karhajlító izmok (m. biceps brachi, m. brachialis, m. brachioradialis) anatómiájának visszakérdezése, ismétlés - A karhajlító izmok fejlesztésének szempontjai, módszerei és eszközei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatásmódszertani ismertetése <p>A karhajlító izmok és az alkar izmai fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karhajlítás állva rúddal (egyenes rúddal, francia rúddal, alsó fogással, felső fogással), - Karhajlítás alsó csigán - Váltott karhajlítás állva kézi súlyzóval, kifelé forgatással - Kalapács bicepsz gyakorlat kézi súlyzóval - Koncentrált bicepsz gyakorlat kézi súlyzóval - Karhajlítás Scott padon francia rúddal - Karhajlítás keresztcsigán oldalsó középtartásban (Bicepszösszehúzás keresztcsigán) - Húzódkodás bicepszre (szűk, alsó fogással) <p>A karfeszítő izmok anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A karfeszítő izmok (m. triceps brachi, m. anconeus) és az alkar izmok anatómiájának visszakérdezése, ismétlés - A karfeszítő izmok és az alkar izmok fejlesztésének szempontjai, módszerei és eszközei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatásmódszertani ismertetése <p>A könyök feszítő izmok fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szűk fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás - Fekvenyomás szűk fogással - Tricepsz lenyomás csigán - Tricepsz lehúzás csigán-kötéllel - Páros karnyújtás nyak mögül francia rúddal - Karnyújtás nyak mögül kézi súlyzóval - Homlokra engedés fekve, francia rúddal - Hátsó tolódkodás padon - Tolódkodás állványon szűk támasszal - Karnyújtás kézi súlyzóval kéztámaszban padon (lórúgás) <p>A térdfeszítő és hajlító, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A térdfeszítők anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése - A térdfeszítők (m. quadriceps femoris) anatómiájának visszakérdezése, ismétlés - A térdfeszítők fejlesztésének szempontjai, módszerei és eszközei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatásmódszertani ismertetése
--	--	---

		<p>A térdfeszítő izmok fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guggolás rúddal - Guggolás Smith keretben - Elől guggolás - Kitörés (helyben, kilépve előre, hátra, járásban) - Bolgár guggolás - Lábtolás gépen - Felhúzás különböző variációkkal (mobilitástól függően talajról vagy lábszár középtől való indítással, vagy Sumo felhúzás) - Térdfeszítés gépen <p>A térdhajlítók, combközelítők anatómiája, elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A térdhajlítók (hamstraings: m. biceps femoris, m. semimembranosus, m. semitendinosus, és m. gastrocnemius, m. sartorius), combközelítők (m. adductor brevis, longus, magnus, m. pectineus, m. gracilis) anatómiájának visszakerdezése, ismétlés - A térdhajlítók, combközelítők fejlesztésének szempontjai, módszerei és eszközei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatásmódszertani ismertetése <p>A térdhajlítók, combközelítők fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Térdhajlítás gépen - Merevlábú felhúzás / Felhúzás merev lábbal - Combközelítés gépen - Combközelítés alsó csigán - Kitörés oldalra - Fellépés oldalról - Combközelítés állva alsó csigáról <p>A farizmok és lábszár izmok gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - A farizmok és lábszár izmok anatómiája, gyakorlatainak elméleti ismertetése - A farizmok és a lábszár izmok anatómiájának visszakerdezése, ismétlés - A farizmok és a lábszár izmok fejlesztésének szempontjai és módszerei - Nyújtások - A gyakorlatok oktatás módszertani ismertetése <p>A farizmok fejlesztésének gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Csípőfeszítés padon (rúddal) - Guggolás széles terpeszben - Combtávolítás gépen - Combtávolítás alsó csigán - Csípő feszítés alsó csigán - Fellépés (padra) - Hátrarúgás gépen (hajlított lábemelés hátra térdelőtámaszban, csípőfeszítés hajlított térdel), vagy csigánál - Sarokemelés állva step padon - Sarokemelés állva gépen - Sarokemelés ülve
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Tibialis gyakorlat állva <p>A kezdő edzésterv gyakorlatainak elméleti ismertetése A kezdő női és a kezdő férfi edzésterv gyakorlatainak oktatás módszertani ismertetése A kezdő edzéstervek levezénylése</p> <p>Példa női kezdő edzésterv:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés - Térdnyújtás gépen - Térdhajlítás fekvő gépen - Guggolás széles terpeszben saját testsúllyal - Tárogatás 30 fokos padon kéziszúlyzókkal - Széles lehúzás mellhez - Evezés melltámaszos gépen - Vállból nyomás kéziszúlyzóval - Váltott Karhajlítás kéziszúlyzóval, kifelé forgatással - Tricepsz lenyomás csigán - Hasprés gépen v. fitballon - Sarokemelés állva steppadon - Nyújtás, levezetés <p>Később beiktatható gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combközelítés gépen - Combtávolítás gépen <p>Példa kezdő férfi edzésterv:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bemelegítés - Mellből nyomás gépen - Széles lehúzás mellhez - Evezés melltámaszos gépen - Vállból nyomás kéziszúlyzóval - Váltott Karhajlítás kéziszúlyzóval, kifelé forgatással - Tricepsz lenyomás csigán - Térdnyújtás gépen - Térdhajlítás gépen - Hasprés gépen v. fitballon - Sarokemelés állva steppadon - Nyújtás, levezetés <p>Később beiktatható gyakorlatok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Combközelítés gépen - Combtávolítás gépen - Felhomorítás padon - Plank <p>A haladó osztott edzéstervezés, gyakorlatainak elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 napos osztott edzésterv összeállítása, gyakorlása a képzésben résztvevők által 2 fős csoportokban <p>Funkcionális tréning és köredzés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Core tréning ismétlése
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - A funkcionális edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése - Core tréning tesztelés gyakorlatban - Core max teszt levezénylése a résztvevők által - A felfüggesztéses edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése <p>A felfüggesztéses edzés gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felsőtest húzás gyakorlatai - Felsőtest tolás gyakorlatai - Alsótest gyakorlatai - Törzs gyakorlatai <p>Rugalmas ellenállásos eszközökkel való edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - ellenállásos eszközökkel való edzés gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által <p>Az instabil eszközökkel való edzés módszereinek, elveinek, eszközeinek elméleti ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az instabil eszközökkel való edzés gyakorlati ismertetése, gyakorlása a képzésben résztvevők által <p>Funkcionális csoportos és egyéni edzések tervezése, lebonyolítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - HIIT, TABATA stb. típusú funkcionális edzések gyakorlatai és lebonyolításuk - Szabadtéri funkcionális edzések szervezési és lebonyolítási feladatai, gyakorlatai <p>Gerinctréning és stretching</p> <p>A gerinc anatómiai felépítése. A gerinc élettani szerepe (helyes testtartás biomechanikai alapjai). A gerinc fiziológiás görbületei. A gerinc mozgásirányai és síkok / tengelyek ismertetése.</p> <p>A gerincet stabilizáló főbb izmok anatómiája</p> <p>A gerinctréning és stretching gyakorlatok végzése tanulókkal oktató irányításával, vezénylésével.</p> <ul style="list-style-type: none"> - stabilizáló és mobilizáló gyakorlatok - stretching gyakorlatok <p>A stabilizációs izmok erősítő gyakorlatainak ismertetése és megérettetése különböző testhelyzetekben illetve eszközhasználat ezek gyakorlása és instruálása kiscsoportos bemutatással</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - hátonfekvés - hasonfekvés - négykézláb helyzet - térdelés - állás - eszközhasználat (gumikötél, gumiszalag, kézi súlyzó, óriáslabda, kislabda, flexi-bar, stb) - helyes testtartás megérettetése és tanítása (állásban) - pontos kiindulóhelyzetek és gyakorlat kivitelezés (instruálás) tanítása <p>A stretching élettani háttere.</p> <p>A stretching neurofiziológiai alapjai (reflexek).</p> <p>A stretching fogalma, céljai, hatásai.</p> <p>A stretching típusok ismertetése FI óraoktató esetén.</p> <p>A FI szempontjából fontos tónusos izmok ismertetése.</p> <ul style="list-style-type: none"> - dinamikus stretching - aktív statikus stretching - passzív statikus stretching - PIR1 technika
6.3.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	120
6.3.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	<p>A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.3.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	90 óra kontakt jelenléti óra és 30 óra valós idejű online jelenléti óra
6.3.7.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.3.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

8. A zárt rendszerű elektronikus távoktatás kivételével a maximális csoportlétszám

(ahány fő oktatásához szükséges tárgyi feltételek rendelkezésre állnak)

8.1	Maximális csoportlétszám (fő)	40 fő
-----	-------------------------------	-------

9. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Záróvizsga leírása

A képzés zárásaként összevontan kerül megszervezésre.

A modulzáró vizsgák megszervezésének és dokumentálásának módja:

A modulzáró vizsgák megszervezésére legkésőbb a tanfolyamot követő 30 napon belül sor kerül. A modulzáró vizsgák írásbeli és gyakorlati feladatsorait a szakágvezetők, oktatók állítják össze és a fitness-szakmai vezető hagyja jóvá. A képzésben résztvevők a vizsgák időpontjáról legkésőbb azt megelőzően 30 nappal értesülnek.

Az írásbeli tesztort a résztvevők az e-learning felületen töltik ki. A teszt kitöltésére 30 perc áll a vizsgázók rendelkezésére. Az eredmény legkésőbb a vizsgára rendelkezésre álló napot követő napon ugyanitt elérhető.

A gyakorlati vizsgára arra alkalmas, a vizsgához szükséges felszereltséggel rendelkező teremben kerül sor. A gyakorlati vizsga lebonyolítása két fős bizottság előtt történik, melynek tagjai az egyes modulok oktatói. A gyakorlati feladatokat az oktatók előre meghatározott szempontrendszer alapján értékelik. A vizsgát lefolytató oktatók az eredményeket a vizsgát követően közlik a vizsgázókkal.

Az oktatók a jelenléti íveket és az eredményeket a vizsgaszervezőhöz juttatják el, aki gondoskodik annak dokumentálásáról, valamint a sikeres vizsgát tettek számára az igazolások kiállításáról és kiadásáról.

A modulzáró vizsga vizsgafadatait a képző intézmény a szakmai és vizsgakövetelményekben foglaltaknak megfelelően, továbbá az alábbiak szerint biztosítja.

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Tanúsítvány kerül kiállításra a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22.§-a szerint. Kiadásának feltételei: <ul style="list-style-type: none"> - A felnőttképzési szerződésben rögzítettek maradéktalan teljesítése. - A megengedett mértéket meg nem haladó hiányzás. - A szakmai záróvizsga sikeres teljesítése.
-------	---	--

11. A képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételek, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek és ezek biztosításának módja

11.1.	Személyi feltételek	Az adott témakör oktatásának megfelelő felsőfokú végzettség és képesítés, vagy releváns szakképesítés és legalább 3 éves igazolt
-------	---------------------	--

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		gyakorlat.
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Oktatók foglalkoztatása: Megbízási szerződéssel vagy munkaszerződéssel, vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
11.2.	Tárgyi feltételek	Számítógép, E-learning keretrendszer tananyagokkal, Webinár program Gyakorlati órák megtartására alkalmas terem Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A szükséges tárgyi feltételeket képző intézmény tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja.
11.3.	Egyéb speciális feltételek	Nincsenek
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	Nem releváns

A mellékelt írásbeli szakértői vélemény alapján a képzési program előzetes minősítése megtörtént.

Minősítés helye, időpontja: 2021. március 19.

Rábai Zita
Szakértő neve



Intézmény képviselőjének aláírása

IWI Project Kft.
2600 Vác, Zrínyi u. 39/b
Adószám: 22668332-2-13
Bankszámlaszám:
10103898-09871000-01003907

A felnőttképzési szakértők nyilvántartásában
szereplő nyilvántartási száma:
FSZ/2020/000293



.....
Szakértő aláírása