

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai, illetve egyéb 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	Sportoktató (testépítés-fitnessz sportágban)	
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	<i>Sportoktató (testépítés-fitnessz sportágban)</i>	
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	<p><i>A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához.</i></p> <p><i>A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet</i></p>	
1.7.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása	A képzési program, a tananyagok, jegyzetek, előadások tartalma az IWI Project Kft. tulajdonát képezik, azok másolása, terjesztése, felhasználása az IWI Project Kft. engedélye nélkül nem megengedett.	
1.8.	A képzés célja	A képzés célja a résztvevők felkészítése a Testépítés–Fitnessz sportoktató munkakör betöltésére, az ehhez szükséges kompetenciák átadása. Cél, hogy a résztvevő képes legyen a testépítéshez, fitnesszhez kapcsolódó gyakorlatok bemutatására és oktatására. Képes legyen megtanítani a sportág legalapvetőbb technikai, taktikai és szabályismereteit, sportágában sporttanfolyamokat szervezni és vezetni, részt venni a versenyek szervezésében és lebonyolításában.	

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

1.9.	A képzés célcsoportja	Mindazok a 18 év feletti, érettségivel rendelkező felnőttek, akiknek céljuk, hogy sportoktatóként versenyzőket készítsenek fel testépítés-fitness versenyekre, vagy akik saját előrehaladásuk érdekében önképzés céljából szeretnék elsajátítani a képzés tananyagát.
------	------------------------------	---

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	<p>A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása (a programkövetelményből):</p> <p>A testépítés-fitness sportoktató szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja az oktatáson résztvevők foglalkozását. Tisztában van a sportág hazai és nemzetközi történetével. Alapszinten megtanítja a sportág mozgásanyagát, rajtjait és fordulóit. Ismeri a sportág versenyszabályait. Sportágspecifikus ismereteket nyújt, kialakítja a sportági jártasságot, képességeket, készségeket fejleszt. Felismeri és gondozza a tehetséget. Értékeli a tanulók edzéseken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvel, edzés módszerek figyelembevételével fejleszti teljesítőképességüket és teljesítő-készségüket. Felméri a sportolók technikai tudását és képes javítani azokat. Részt vesz a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában. Részt vesz a szabadidős sportolók foglalkozásai, versenyei szervezésében, irányításában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők sportolási programjának összeállítását.</p>																			
2.2.	<p>A szakmai követelmények leírása.</p> <table border="1" data-bbox="245 1122 1458 2033"> <thead> <tr> <th data-bbox="245 1122 533 1256">Készségek, képességek</th> <th data-bbox="533 1122 820 1256">Ismeretek</th> <th data-bbox="820 1122 1107 1256">Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</th> <th data-bbox="1107 1122 1458 1256">Önállóság és felelősség mértéke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="245 1256 533 1464">A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem</td> <td data-bbox="533 1256 820 1464"></td> <td data-bbox="820 1256 1107 1464"></td> <td data-bbox="1107 1256 1458 1464"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="245 1464 533 1749">Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészségtudományi ismeretek alkalmazására.</td> <td data-bbox="533 1464 820 1749">A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a sportolók egészségét.</td> <td data-bbox="820 1464 1107 1749">Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életminőséget.</td> <td data-bbox="1107 1464 1458 1749">Felelősettjeljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="245 1749 533 2033">Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására,</td> <td data-bbox="533 1749 820 2033">Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait, módszereit,</td> <td data-bbox="820 1749 1107 2033">Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.</td> <td data-bbox="1107 1749 1458 2033">Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.</td> </tr> </tbody> </table>				Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem				Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészségtudományi ismeretek alkalmazására.	A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a sportolók egészségét.	Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életminőséget.	Felelősettjeljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.	Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására,	Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait, módszereit,	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.
Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke																	
A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem																				
Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészségtudományi ismeretek alkalmazására.	A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a sportolók egészségét.	Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életminőséget.	Felelősettjeljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.																	
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására,	Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait, módszereit,	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.																	

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

	valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	valamint az egészségükben károsodott emberek sport általi rehabilitációs folyamatokat.		
	Képes az emberek mozgáskultúrájának, speciális állóképességének, terhelhetőségének, erőnlétének a fejlesztésére, megőrzésére, a mozgásszervi és keringési károsodások megelőzésére, illetve rehabilitációjára.	Magas szintű tudással rendelkezik a gyakorlati edzői tevékenység ellátásához szükséges alapvető, anatómiai és élettani, sporttudományi ismeretekről.	Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes maga-tartást tanúsít; ezeket törekszik másnak is átadni.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
	Képes az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra.	Ismeri a sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegély-nyújtási alapvető szabályokat és eljárásokat.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
	Edzéselméleti alapok			
	Képes az emberek mozgáskultúrájának fejlesztésére, megőrzésére, rendellenességek megelőzésére, illetve rehabilitációjára.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.	Rendelkezik az egészségkultúra, az élet-minőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
	Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre,	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.

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

	valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	testi, lelki működéséről, a terhelésélettani összefüggésekről.	médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.	
	Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségekről.	Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
	Képes tanítványait irányítani és segíteni a különböző edzés-és versenyhelyzetekben.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségekről.	Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.	Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.
	Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.	Ismeri az edzéselmélet alapfogalmait, módszertanát, fő területeit.	Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét.
	Képes a tehetségek felismerésére, legyen korrekt a tehetségüknek megfelelő sportra irányításban.	Ismeri a tehetséges sportoló jellemzőit, tisztában van a tehetséggondozás folyamatával és felelősségével.	Tantárgyi felkészültsége erősítse a tanítványok iránti felelősségérzetét.	Együttműködik a szakemberekkel, szülőkkel a sportoló fejlődése érdekében.
	Képes sportegyesületi és iskolai szervezett	Átlátja a sport általános folyamatait,	Értéknek tekinti az egészséges életmódot	A testi-lelki egészségről koherens egyéni

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

	keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők megfelelő foglalkozásának vezetésére.	rendszereit, valamint ezek felépítését, működését.	és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.	álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
	Sportpedagógia			
	Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Ismeri a szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.	Értéknek tekinti a rekreációt, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.
	Képes a sporttevékenység szereplőivel aktív és innovatív együttműködésre.	Ismeri az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszert.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
	El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését.	Ismeri a testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszereit, módszereit és eljárásait.	Nyitott a kapcsolat-teremtésre, az együttműködésre és a kommunikációra magyar és idegen nyelven.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
	Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél,	Ismeri a szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszereket.	Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a test-kultúra, illetve az egészségkultúra

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

rendezvényszervezés el foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.		színvonalának Oemeléséhez.	kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Sportpszichológia			
Képes a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.	Ismeri a holisztikus értelemben vett egészség fogalmát, álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.	Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.
Alkalmos a foglalkozások pontos, színvonalas tervezésére, vezetésére, ezeken a foglalkozásokon egészségmegőrzésre egészségfejlesztésre.	Ismeri az egészség-kultúra, az életminőség korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Felismeri a szakterületi alap-problémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adat-felvételi és elemző módszereket. Képes a hatékony konfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására.	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.	Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi fontosságának hangsúlyozásával.
Gimnasztika			
Képes az emberi test anatómiai felépítését	Ismeri a mozgáshibák jellemzőit, azok	Rendelkezik az egészséges életmódra,	Képes a bemelegítésben és képességfejlesztésben

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

<p>alapul véve az ízületi mozgáslehetőségeket felhasználva gimnasztikai gyakorlatokat tervezni egyszerű és összetett formában egyaránt, különböző életkorokban alkalmazva.</p>	<p>kijavításának módszereit. Alapvető anatómiai ismeretekkel rendelkezik.</p>	<p>a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal, az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartással.</p>	<p>használt egyéni-, társas-, valamint különböző szerek alkalmazásával gyakorlatokat tervezni, napi szinten használja a sportági felkészítés folyamatában.</p>
<p>Átlátja a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezeti tényezőinek változtatása általi lehetőségeket a sportági mozgások oktatásának összefüggésében</p>	<p>Tisztában van a tér-, idő-, dinamikai tényezők elemeivel, össze-függésbe tudja hozni ezek szerepét a gazdaságos mozgásvégrehajtásban betöltött jelentőségükkel.</p>	<p>Megfelelő kreativitással rendelkezik a mozgásszerkezeti tényezők változtatásával létrehozott gyakorlatok összeállításához.</p>	<p>Tudatosan képviseli, és lehetőségéhez mérten javítja azon módszereket, amelyekkel a szakterületén dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait.</p>
<p>Alkalmas a sportági mozgásanyag elemzését követően egyszerű, izolált gimnasztikai gyakorlatokkal előkészíteni, megalapozni a mozgások megtanulásához szükséges képességeket.</p>	<p>Tisztában van a mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszerével.</p>	<p>Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít.</p>	<p>Önállóan gondolja végig a gimnasztika rendszerének összetevőit, az ebben rejlő lehetőségeket, és dolgozza ki azokat a testépítés-fitness sportágra vonatkozóan szakmai ajánlások alapján.</p>
<p>A sportági mozgás-elemzést követően képes az előkészítő-, és rávezető gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatás alapján megszerkeszteni, variálni.</p>	<p>Tisztában van az izomműködés mechanizmusával, az agonista-, ill. antagonisták izomműködés törvényszerűségeivel.</p>	<p>A gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatásainak ismeretében tud változatos, minden izomcsoportra kiterjedő gyakorlatokat összeállítani.</p>	<p>Olyan szakmai módszertani felkészültséggel rendelkezik, amely a gyengébb testi-lelki adottságú sportolók számára is vonzóvá teszi a gimnasztikát, siker-élménnyel szolgálnak a különféle tudásszintű és korosztályú sportolóknak.</p>

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

Alkalmos a mozgás-tanulás szempontjából ismert szenzitív életszakaszoknak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok tervezésére.	Ismeri a pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszerét. Ismeri a különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott eszközhasználat szabályait, ismeretanyagát.	Törekszik arra, hogy a szakmai anyagokra vonatkozó szóbeli és írásbeli kommunikációja szabálykövető és szakmailag kifogásolhatatlan legyen.	Olyan lehetőségeket ismer a gimnasztikai mozgásanyagot illetően, amelyek egy-részt változatosak, megfelelnek a kor-szellemnek, és amelyek bizonyítják, hogy a gimnasztika alkalmazása nélkülözhetetlen a mozgás-tanulásban, másrészt életük bármely szakaszában elsajátítható, gyakorolható, felhasználható.
Prevenációs és rehabilitációs céllal gimnasztikai gyakorlatokat tervez a sportolók/fizikai aktivitást végzők egészségi állapotának figyelembevételével.	Átlátja a gimnasztika mozgás-anyagában rejlő lehetőségeket a sérülések megelőzésében, valamint a rehabilitációban betöltött szerepében.	Mélyen elkötelezett az egészséges test fejlődéséhez szükséges minőségi mozgásanyag megtervezésében.	A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a gimnasztika jelentőségét, tudatosítja a mozgásanyag szerepét a bemelegítésben és a sérülések megelőzésében.
Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)			
Érti és képes véleményezni szóbeli kommunikációs helyzeteket szakterületéhez kapcsolódó illetve az általános témakörökben idegen nyelven.	Ismeri az idegen nyelvi szakmai kommunikációhoz szükséges szakmai tényanyagot.	Nyitott a szakmájához kapcsolódóan az adott sportterület új idegen nyelvi elemeinek elsajátítására.	Idegen nyelvi szakmai ismereteit folyamatosan bővíti, önálló tanulás illetve szervezett képzés keretében.
Megérti a szakterületébe	Ismeri az idegen nyelvi elemek sport-	Fontosnak tartja saját nyelvi képességeinek	Tudatosan monitorozza szakmai tevékenységét,

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

	tartozó, valamint általános témakörben íródott sajtótermékeket, hivatalos és személyes írásbeli kommunikációt. Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven	vonatkozású kulturális háttérét.	fejlesztését, tudatában van annak, hogy a nyelv egy folyamatosan változó rendszer, ami folyamatos tanulást kíván.	törekszik arra, hogy kihasználja azokat a lehetőségeket (akár a tanítványoktól való tanulás útján), amelyek hasznosak lehetnek számára.
	Képes saját sportjában edzéssel kapcsolatos kommunikációra, megtartására; az edzés során felmerülő problémák megvitatására idegen nyelven.	Ismeri általánosságban a sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezéseket.	Törekszik arra, hogy a szakmai tevékenységére vonatkozó idegen nyelvű szóbeli és írásbeli kommunikációja szakszerű legyen.	
	Magabiztosan kommunikál idegen nyelven mind szakmai mind társas kapcsolataiban.	Mély ismeretekkel rendelkezik az általa űzött sportág idegen nyelvű szakkifejezéseiről.	Könnyen képes idegen nyelvi szakmai környezetben személyes, illetve társas beilleszkedésre.	Idegen nyelvi és kulturális környezetben is képes az adott kommunikációs elvárásokhoz alkalmazkodni.
	Testépítés-fitness sportszakmai modul			
	Betartja az előírt feltételeket és biztonsági szabályokat.	Ismeri a testépítés-fitness oktatás technikai feltételeit, a fitnessteremben érvényes biztonsági szabályokat.	A munkavégzés helyének sajátosságaiából mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait. Kockázatelemzést végez és megelőző tevékenységet folytat.
	Teljes mértékben betartja az edzőtermi szabályokat, beleértve az öltözködési, szakmai és higiéniai elvárásokat.	Ismeri az edzőtermekben való viselkedés szabályait, jellemzőit, a testépítő és fitness edzések során alkalmazandó edzőruházatot, és a	A munkavégzés helyének sajátosságaiából mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait.

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

		szakmai és higiéniai elvárásokat.		
Betartja a munkavédelmi szabályzatot, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.	
A testépítés-fitness létesítmények sajátosságaiból adódó extra veszélyforrásokat felismeri, azokat megelőzi, elhárítja vagy felszámolja.	Ismeri a sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okait és a sérülések elkerülésének, kivédésének lehetőségeit, szükség szerinti elsősegélynyújtást.	Folyamatosan szinten tartja tudását és gondoskodik szellemi és fizikai felkészültségéről.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján az esetlegesen előforduló sérülések esetén, figyelembe véve azgyedi körülményeket és saját képességeit.	
Edzést tervez testépítés fitness sportot tanulók számára.	Ismeri a terhelési mutatók fogalmát, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési kérdéseit.	Tisztában van a terhelési mutatók fogalmával, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.	
Edzést tervez testépítés fitness sportolók számára.	Ismeri a testépítés fitness sportágak edzésrendszerét, az edzés jellemzőit és edzésfeladatait.	Körültekintően tervezi meg az edzést, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tartva.	Önállóan, a sportoló egyéni jellemzőit figyelembe véve állít össze edzéstervet.	
Oktatási órákat tervez.	Ismeri a foglalkoztatási formákat a testépítés-fitness oktatásban, az	Körültekintően tervezi meg az oktatási órákat, a foglalkozások szakmai	Kiválasztja az adott órára a legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.	

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

	oktatási órák tervezésének elméletét.	tartalmát szem előtt tartva	
<p>Képes az edzések tervezésénél az edzések levezetésénél a sportági anatómia, a sportági élettan és a sportági edzésmélt felhasználásával összeállítani és az edzéseket levezetni. A fenti tudás felhasználását folyamatosan az edzésvezetékör alkalmazni képes. Egy-egy gyakorlat végrehajtásánál ismeri az izom működésének folyamatát, energiafelhasználását, az izomrostok működését kapcsolatait (ínkötőszövet), azok csontokhoz való kötődését, az izom erőkifejtésének módjait</p>	<p>Ismeri a gyakorlatok anatómiai összefüggéseit, ennek tudatában képes a gyakorlatok kivitelezésére. Ismeri az izom fokozatos és folyamatos túlterhelését, az edzéspihenés-táplálkozás egységét, a túledzés felismerését, okait és kiküszöbölését. Az edzés hatásait a szervezetre, túlkompensáció, a hipertrófiát. Az edzések különbözőségeit, és azok alakformáló hatását</p>		
<p>Képes az izomélttan keretein belül a rosttípusok energiafelhasználásán ak, és a harántcsíkolt izom tulajdonságainak ismeretére. Tudja az edzés immunrendszere való hatásait, az erőkifejtés homeosztatikus hatásait, a regenerálódás, a zsírégetés, a teljesítő</p>	<p>Ismeri az izmok gyakorlatokra adott válaszát, megérti a testben lejátszóó folyamatokat, és annak tudatában alakítja az edzésvezetést</p>	<p>Körültekintően tervezi meg az edzésvezetés szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>	<p>Önállóan állítja össze az edzésvezetés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.</p>

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

<p>képesség összefüggéseit. Az izomkötőszövet-ín kapcsolódás terhelhetőségi mutatóit, és az ezzel összefüggő adaptáció idejét. Tudja az erő kifejtés és fáradás összefüggéseit.</p>			
<p>Képes a gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezésére, az izmok élettani, folyamatainak az edzésre való hatásainak ismerete mellett az edzésről következtetéseket is levonni.</p>	<p>Ismeri az izomműködés anatómiai feltételeit, a konkrét gyakorlatok hatását az ízületeket átívelő harántcsíktolt izmok fejlesztésére. Rendelkezik hatékony tudással a különféle gyakorlatok sokszínűségével, és azok izomműködésére, az izomfejlesztésére gyakorolt konkrét hatásaival</p>	<p>Teljes mértékben tisztában van az anatómiai összefüggésekkel Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.</p>	<p>Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.</p>
<p>Az edzést 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, fáradság, pihenés, regeneráció élettani hátterével, az életkorok biológiai és terhelésélettani sajátosságaival. Ismeri a testépítés fitnesz mozgás során érvényesülő fizikai és mechanikai törvényszerűségeket.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit</p>	<p>Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért.</p>

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

Integrálja és gyakorlatban alkalmazza anatómiai, valamint korszerű sport- és egészségtudományi ismereteit	Ismeri a hajlékonyság és ízületi mozgékonyág fejlesztését.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (pl.: orvos, sportorvos, masszőr, gyógytornász, dietetikus)
Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Kommunikációjában felelősen meggyőződik a megértésről.
Bemelegítést tervez, szervez és vezet változatos körülmények között, figyelembe véve a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait.	Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.	Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.
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. Elsősegélynyújtási ismeretei biztosak; a sportágra jellemző sérüléseket megelőzi, illetve hatékonyan ellátja, kezeli.
Képes a mozgásos cselekvések – kiemelten a testépítés-fitness	Ismeri az edzésterhelés, elfáradás, alkalmazkodás	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt	Tudatában van a munkájából adódó felelősségével a

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

<p>nemek technikáinak és képességfejlesztő gyakorlatainak – mintaszerű bemutatására, oktatására.</p>	<p>fogalmát, az edzésterhelés kérdéseit, a terhelés összetevőit, az elfáradás kérdéseit; az alkalmazkodás kérdései, törvényszerűségei; a „túledzés”, „túledzettség” kérdései; az edzettség és teljesítmény összetevői (képességek, készségek – ideális testalkat).</p>	<p>gyakorlat elérésének érdekében</p>	<p>felügyeletére bízott területen lévőként</p>
<p>Tudja és alkalmazza a testépítés és fitnesz sport alapelveit, edzésmódszereit, a gyakorlatoknál a fogásmódok tudatos és célszerű kiválasztását, alkalmazását, a szabadsúlyok, a gépek erő kifejtés szerinti gyakorlatok kiválasztását, és alkalmazásának indoklását.</p>	<p>Az oktató tudásszinten ismeri és alkalmazza az alapelveket, a különféle gépi, szabadsúlyozós edzések módszereit, fogásmódjait. Az eszközök, padok használatának célszerűségét az izom működésének anatómiájának figyelembevételével.</p>		
<p>Képes azon gyakorlatok alkalmazására, ami a testépítés-fitness sportot tanulók helyes eszközhasználatát segíti.</p>	<p>Ismeri a testépítés és fitness sportág edzésszerveinek csoportosítása (eszközhasználat és ízületben történő elmozdulás szerint).</p>	<p>Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.</p>	<p>Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.</p>
<p>Magabiztosan oktatja az izomedzéshez kapcsolódó fogásmódokat, fogásszélességeket,</p>	<p>Ismeri az edzéselveket, és tartalmuk szerint részletesen állítja össze a sportoló</p>	<p>Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az</p>	<p>Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért.</p>

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

<p>testhelyzetek felvételének izomfejlesztésre való edzéshatásait. Oktatja az edzéshez szükséges edzéselveket, edzésmódszereket. Érti a túledzést, azok formáit, felismeri és tudja annak okait.</p>	<p>edzéstervét. A túledzés okainak ismeretében elsősorban a megelőzést tartja az edzéstervezésnél szem előtt.</p>	<p>emberi szervezet működésének törvényszerűségeit</p>	
<p>Képes a testépítés fitnesz mozgásainak, fogásainak, testhelyzeteinek oktatására, az esetleges hibák javítására</p>	<p>Ismeri a sportág korszerű mozgásainak betanításával kapcsolatban alkalmazott oktatási módszereket és eljárásokat, a mozgástanulás fázisait, a testhelyzeteket, fogásokat, fogásszélességeket az esetleges hibák javításának módját.</p>	<p>Tisztában van a testépítés-fitness oktatási módszereivel. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.</p>	<p>Önállóan, a tanultakat felhasználva végzi a testépítés-fitness sportot tanulók felkészítését, segít céljaik elérésében.</p>
<p>Alkalmazza a szakterületére jellemző pedagógia és pszichológia módszereit a sporttevékenység megtervezése és lebonyolítása során.</p>	<p>Ismeri a sportolók pedagógiai és módszertani felkészítését. Tisztában van a nevelés alapelveivel, színtereivel, módszereivel és eszközeivel, ismeri a nevelés lehetőségét és szükségességét a kompetenciájába tartozó célcsoportok szerint.</p>	<p>Figyelemmel kíséri az új pedagógiai és módszertani elméleteket, nyitott ezek sportterületre való integrálására, értékéknél tekint a sport személyiségfejlesztő hatásaira, ezen értékeket a sportolók irányába hitelesen közvetíti.</p>	<p>Felelősséggel alkalmazza az új pedagógiai és módszertani megoldásokat a szervezeten belül.</p>
<p>Elősegíti a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakítását.</p>	<p>Tisztában van az egészséges, helyes táplálkozási szokásokkal, sportágspecifikus</p>	<p>Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes</p>	<p>Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot a sportoló helyes táplálkozási</p>

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

		<p>táplálkozással (táplálkozási piramis, test- és alakformáló táplálkozás, táplálékkiegészítők szerepe, alkalmazása, elhízás, fogyás, maradandó fogyás) és a folyadékpótlás fontosságával.</p>	<p>példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését</p>	<p>szokásainak kialakításának elősegítésre.</p>
	<p>Képes megismertetni a tanítványokkal a sportág történetét, kialakulását, a sportág hazai és nemzetközi szervezeteit. Ismeri a sportági szakszövetség működésének alapjait és működési szabályzatát.</p>	<p>Naprakész információkkal rendelkezik a sportágra vonatkozóan, ismeri: - A testépítés és fitnesz sportágak profilja, a sportágak helye a sportágak rendszerében. Testépítés és fitnesz sportágak kialakulása, nemzetközi és hazai története. A sportágak edzéssegédeszközeinek, edzőtermeinek és módszereinek fejlődéstörténete. A sportágak edzőtermeinek kialakítási szempontjait, edzőtermek tervezési folyamata. - Eszközök és termek fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súlyzóval.</p>	<p>Elismerően mutatja be a sportág fejlődését és szól a sportág jeles képviselőinek elért eredményeiről.</p>	<p>A sportág szakirodalmát önállóan kutatja a hiteles adatok érdekében.</p>

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

3. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai előképzettség	nem szükséges
3.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges
3.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama	nem releváns
3.5.	Egyéb feltételek	nincsenek

4. A képzésben való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Haladási napló és jelenléti ív, illetve az online jelenléti órákon az e-learning rendszeren keresztül elérhető webinár felület naplófájljai
4.2.	Megengedett hiányzás	Az online jelenléti órák (elmélet) visszanezhetők, ezért ezeken a hiányzás megengedett (1., 2., 3., 4., 6. modul, valamint az 5. modul 20 órájából a 10 óra online jelenléti óra). Az edzőtermi gyakorlati órákról maximum 20 óra hiányzás megengedett. (A következő modulok és órák tartoznak ide: 5. Gimnasztika modulból összesen 10 óra, valamint 7. Testépítés-fitness sportszakmai modul összesen 88 óra)
4.3.	Egyéb feltételek	

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

Fktv. 2. §

11. távoktatás: az oktatásnak az a formája, amelynél a képzésben részt vevő személy a képzési idő több, mint felében egyedül, önállóan, a távoktatási tananyagba épített iránymutatás mellett tanul, a képzési idő kevesebb, mint felében pedig konzultációkon vagy a távoktatás veqyes képzési módszerrel történő meqvalósulása (a kontaktórás képzés és a távoktatás módszereinek kombinált alkalmazása) esetén hagyományos tanórákon vesz részt, és az elsajátítási folyamat önálló megvalósításához szükséges

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

tananyaghordozó, felmérő és útmutató anyagokat tartalmazó tanulócsomagot a felnőttképző bocsátja rendelkezésére; a konzultációkon, amelyek a kapcsolattartás bármely formájában – különösen személyes megbeszélés, internet, telefon – megvalósulhatnak, a képzésben részt vevő személy önállóan szerzett ismereteit pontosítják, illetve elmélyítik, a távoktatás minden fázisát infokommunikációs technológiai adathordozók felhasználása is segítheti

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai, illetve egyéb képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 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 óraszám	Alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörökhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma				A beszámítható óraszám (önálló felkészülési óraszám)	Konzultáció egyénenként az oktatóval formája (a megfelelő(k) aláhúzandó(k)): telefon személyes online, formája: e-mail, Zoom, Skype, chat, Facebook stb.
			Kontaktórák száma (Fktv. 2. § 8. kontaktóra: a képzésben részt vevő személyes jelenlétet igénylő tanóra)	Valós idejű online órák	Új ismeret	Új ismeret		
6.1.	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem	30			30			
6.2.	Edzésméleti alapok	20			20			
6.3.	Sportpedagógia	10			10			
6.4.	Sportpszichológia	10			10			
6.5.	Gimnasztika	20	10		10			
6.6.	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)	10			10			
6.7.	Testépítés-fitness sportszakmai modul	100	88		12			
6.8.								
6.9.								

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

6.1. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.1.1	Megnevezése	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem
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.</p> <p>Testsúlyszabályozás kérdésében tanácsot adni a vendégeknek, tanítványoknak.</p> <p>Tanácsot adni a foglalkozásokon (edzéseken) részt vevőknek a helyes táplálkozási szokások kialakításához.</p> <p>Kiemelt figyelmet fordítani a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére a mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetésekor.</p> <p>Az edzésártalmak tüneteinek felismerésére és módosításának alkalmazására a foglalkozásokon (edzéseken).</p> <p>Szakszerűen elsősegélyt nyújtani.</p> <p>Egészségügyi szakemberektől (sportorvos, gyógytornász stb.) segítséget kérni az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához.</p> <p>A tiltott teljesítményfokozás veszélyeit ismertetni és a fair play szabályait betartatni</p> <p>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 izmokról általában - Az izomműködés alkalmazkodása <p>Részletes izomtan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A törzs izmai <ul style="list-style-type: none"> o Hátizomzat o Mellizomzat - Hasizomzat - Vállizomzat, - Karizomzat - Alkar izomzat - Alsó végtagi izomzat általában - A csípőízület mozgását végző izmok: belső csípő izmok, külső csípőizmok –farizmok; combközéltő izmok, - Térdízület mozgását végző izmok: térdfeszítők, térdhajlító, - A bokaízület mozgását végző izmok: lábszár feszítők, lábszár hajlító - CORE izomzat <p>Egészségügy -Élettan</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai, illetve egyéb 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"> - Vázizom élettan – az izmokról általában, izomszövet típusok - Izomműködés: mechanikai jellemzők, energiaszolgáltatás - Izomrost típusok - A mozgás passzív szervei: csontok, ízületek sportélettana - Szív-keringési rendszer sportélettana <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 Elsősegélynyújtás törvényi háttere</p>
6.1.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	30
6.1.5	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.1.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott <u>munkaformák</u> , a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	30 óra valós idejű jelenléti online 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 külön igazolás kiállítására.

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

6.2. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.2.1	Megnevezése	Edzéselméleti alapok
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 tanítványaiban 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	<p>Edzéselmélet</p> <p>Edzéselméleti alapfogalmak</p> <p>A kondicionális képességek fejlesztése, energianyerési folyamatok</p> <p>Erőfejlesztés</p> <p>Szív-, és érrendszeri állóképesség</p> <p>Pulzuskontroll</p> <p>Edzéstervezés</p> <p>Hajlékonyságfokozás</p> <p>Mozgáskoordináció</p>

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

6.2.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	20
6.2.5	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
6.2.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	20 óra valós idejű jelenléti online munkaforma
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 külön igazolás kiállítására.

6.3. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.3.1	Megnevezése	Sportpedagógia
6.3.2	Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevőket felkészítse arra, hogy kiemelt figyelmet fordítsanak az általuk irányított közösség vagy egyén egészséges személyiségfejlődésére Tudatosan alkalmazzák a korszerű pedagógia elveit Az életkornak megfelelő oktatási módszereket válasszanak ki. Észrevegység a tehetséget és támogassák a kibontakozását Képesek legyenek kihasználni a sportban rejlő fejlesztési lehetőségeket és az adott szituációnak megfelelő, hatékony kommunikációt folytatni.
6.3.3	Tartalma	Alapfogalmak (személyiség, nevelés, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés) A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei A nevelés folyamata Kompetenciák fejlesztése

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

		A nevelés lehetősége és szükségessége a sport és rekreációs szakmákban A sportoktatás elmélete és módszertana Életkorok pedagógiája
6.3.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	10
6.3.5	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, 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	10 óra valós idejű jelenléti online munkaforma
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 külön igazolás kiállítására.

6.4. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.4.1	Megnevezése	Sportpszichológia
6.4.2	Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő képes legyen Kiemelt figyelmet fordítani az általa irányított közösség vagy egyén egészséges személyiségfejlődésére Tudatosan alkalmazni a korszerű pszichológia elveit Az életkornak és az adott szituációnak megfelelő, hatékony kommunikációt folytatni Eredményesen kezelni a csoportdinamikai folyamatokat és a felmerülő konfliktusokat Szükség esetén pszichológus szakember segítségét kérni a tanítványoknál, klienseknél észlelt lelki eredetű nehézségek kezelésére

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

6.4.3	Tartalma	Kompetenciák fejlesztése Életkorok pszichológiája Tehetség, sporttehetség A személyiség pszichológiai értelmezése Gyakori viselkedési zavarok és pszichés problémák A megismerő tevékenység Cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői A kommunikáció szerepe és alapformái Befolyásolás, meggyőzés és aszertivitás a kommunikációs folyamatokban Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés Konfliktuskezelés Szakma-specifikus interakciók hatékony kezelése
6.4.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	10
6.4.5	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.4.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	10 óra valós idejű jelenléti online munkaforma
6.4.7	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.4.8	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 külön igazolás kiállítására.

6.5. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

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

6.5.1	Megnevezése	Gimnasztika
6.5.2	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen:</p> <p>Az edzés, illetve a foglalkozás céljainak megfelelően összeállítani az edzésprogramot, illetve a gyakorlatanyagot</p> <p>Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést és levezetést alkalmazni</p> <p>A mozgások tanítása során felhasználni a sportoktatás általános elveit és módszereit</p> <p>Változatos formában használni a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét</p> <p>A gyakorlatok hatását szakszerűen elemezni</p> <p>Meghatározni az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat</p> <p>Pontosan és közérthetően használni a szaknyelvet</p> <p>Szükség esetén rajzírást alkalmazni</p> <p>A körülmények együttes mérlegelését követően kiválasztani a megfelelő gyakorlatvezetési módszert</p> <p>Szakszerűen és hatékonyan irányítani a gyakorlatok végrehajtását</p>
6.5.3	Tartalma	<p>Gimnasztika:</p> <p>A gimnasztika mozgásrendszere</p> <p>Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)</p> <p>A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei</p> <p>A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői</p> <p>A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai</p> <p>A gyakorlatok szaknyelven történő leírása</p> <p>Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése</p> <p>A bemelegítés gyakorlatanyaga</p> <p>A gyakorlatok ábrázolása</p> <p>Gyakorlatelemzés és -tervezés</p> <p>Gyakorlatok variálása és kombinálása</p> <p>A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei</p> <p>Szabadgyakorlatok</p> <p>A gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása</p> <p>Összetett gyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése</p> <p>Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása</p> <p>Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása</p> <p>Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített), gyakorlása</p>

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

6.5.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	20
6.5.5	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek, ha releváns: <ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.5.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	10 óra valós idejű jelenléti online munkaforma 10 óra személyes jelenlétű gyakorlat
6.3.7	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns.
6.5.8	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 külön igazolás kiállítására.

6.6. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.6.1	Megnevezése	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)
6.6.2	Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevők képesek legyenek a szakterület témakörébe tartozó, valamint általános témakörben idegen nyelven íródott sajtótermékek, hivatalos és személyes írásbeli kommunikáció megértésére, valamint egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven.
6.6.3	Tartalma	A sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezéseket ismereteinek elsajátítása Az idegen nyelvi sportági szakkifejezések ismerete és alkalmazása

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

6.6.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	10 óra
6.6.5	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	A valós idejű online órák során alkalmazott képzési módszerek: - online előadás, - és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.6.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	10 óra valós idejű jelenléti online munkaforma
6.6.7	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns
6.6.8	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 külön igazolás kiállítására.

6.7. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.7.1	Megnevezése	Testépítés-fitness sportszakmai modul
6.7.2	Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő képes legyen: Népszerűsíteni sportágát a megfelelő helyszíneken és fórumokon Tudatos, előre megtervezett program alapján vezetni edzéseit Az aktuális körülményekhez igazodva, rugalmasan módosítani az edzéstervet A csapat (csoport) életkori sajátosságainak és a tanítványok aktuális állapotának megfelelő edzésvezetési módszereket alkalmazni Megtanítani a sportági mozgásanyag alapttechnikáit A technikai elemeket az egyéni adottságok figyelembevételével oktatni Megtanítani és betartatni a sportág legfontosabb szabályait Az edzéseken sportág-specifikus bemelegítést és levezetést

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

		alkalmazni Tudatosítani tanítványaiban az egyes edzésfeladatok jelentőségét és szerepét a sportteljesítményben Fokozott figyelmet fordítani a tanítványok speciális képességeinek és készségeinek fejlesztésére Rendszeresen felmérni sportolói edzettségi állapotát és az eredményeket hasznosítani a további felkészítésben Elemezni és értékelni az edzéstervek gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítani a további felkészítésben Észrevenni a sportági tehetséget, támogatni képességei kibontakoztatását Edzéseken, versenyeken kiemelt figyelmet fordítani a balesetek és a sérülések megelőzésére, szükség esetén szakszerű elsősegélyben részesíteni tanítványait Szükség esetén konzultálni a munkáját segítő szakemberekkel (egészségügyi szakszemélyzet, szakedző kollégák stb.) Gyermekecsoportok esetén folyamatos kapcsolatot tartani a tanítványok szüleivel Közreműködni a kedvező csapat (csoport) légkör megteremtésében Továbbképzéseken részt venni, folyamatosan fejleszteni szakmai tudását
6.7.3	Tartalma	Létesítmény felépítése, működtetésének rendszerei. A sportág szakemberei, a sportoktató sportági kompetenciái A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport jellemzői A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzettségi állapotának ellenőrzése és értékelése Az internet szerepe és lehetőségei a szakmai munkában A szakmai munkát kísérő adminisztrációs feladatok Állapotfelmérés, az edzés bemelegítő részének gyakorlatai Sportág-specifikus bemelegítés és levezetés Sportági alaptechnikák bemutatása Sportági alaptechnikák oktatásmódszertana; Kardio edzés fogalma, elmélete és gyakorlatai.: A hasizmok és CORE izmok edzésének elmélete és gyakorlatai Mellizom és a lábszárizmok edzésének elmélete és gyakorlatai A könyök feszítő és hajlító izmok edzésének elmélete és gyakorlatai Deltaizom és rotátorköpeny, a nyakizmok és az alkar edzésének elmélete és gyakorlata A felületes- és mély hátizmok és a farizomzat edzésének elmélete és gyakorlatai, felhúzások formái. A combizmok és combközéltő izmok edzésének elmélete és gyakorlatai SMR henger alapszintű használata, nyújtás szerepe a testépítő edzésben. Edzéselvek és módszertan; Elvek, módszerek, edzéstervezés szabályai

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

		<p>Edzésterv sémája.</p> <p>A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzésvezetési sajátosságai, módszerei</p> <p>Kezdő és haladó edzésterv készítésének kritériumai</p> <p>Két napos, három napos, négy napos osztott edzéstervezés gyakorlatai.</p> <p>A testépítő sportág sajátos felkészülései; edzéstervezés, versenydiéta.</p> <p>Táplálékkiegészítők alap ismerete, alkalmazása, doppingszerek, teljesítményfokozás a sportban.</p> <p>A testépítősportág hazai és nemzetközi kialakulása és szabályai</p> <p>Versenyyakorlatok alapjainak elsajátítása, szempontok, gyakorlás, kiegészítők.</p> <p>Sportági profil, a sportág kialakulása, nemzetközi és hazai története</p> <p>A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportági felkészítésének tervezése</p> <p>A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportág-specifikus képességfejlesztése</p> <p>A sportág versenyrendszere</p> <p>A sportág verseny-, illetve játékszabályai</p> <p>A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport versenyzése</p> <p>A sportági tehetség ismervei, tehetséggondozás</p> <p>A sportágra jellemző sérülések megelőzése és felismerése</p>
6.7.4	A tananyagegységhez rendelt óraszám	100
6.7.5	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
6.7.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	<p>12 óra valós idejű jelenléti online munkaforma</p> <p>88 óra személyes jelenlétű gyakorlat</p>
6.7.7	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	Nem releváns

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

6.7.8	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 külön igazolás kiállítására.
-------	--	--

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

Számonkérés tananyagegységenként a fentiekben feltüntetettek szerint.

Záróvizsga leírása (ha van):

A képzés zárásaként, összevontan kerülnek 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 60 perc áll a vizsgázók rendelkezésére. Az eredmény legkésőbb a vizsgára rendelkezésre álló napon 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 a sikeres vizsgát tettek számára a tanúsítványok kiállításáról és kiadásáról.

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

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	<p>Tanúsítvány kerül kiállításra a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22.§-a szerint.</p> <p>Kiadásának feltételei:</p> <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
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Oktatók foglalkoztatása: Megbízási szerződéssel vagy munkaszerződéssel, vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
11.2.	Tárgyi feltételek	<p>E-learning rendszer Számítógép Internet kapcsolat</p> <p>Gyakorlati órákhoz a testépítés-fitness sportágnak megfelelő, a sportág gyakorlásához szükséges eszközökkel felszerelt létesítmény (edzőterem) Eszközök: Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök</p>
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 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai, illetve egyéb képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

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

Minősítés helye, időpontja: Vác, 2021. június 1.

Rábai Zita
Szakértő neve


Intézmény képviselőjének aláírása

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


.....
Szakértő aláírása


Project Kft.
Vác, Zrínyi u. 39/b
Telefon: 22668332-2-13
Fax: 22668332-2-13
E-mail: info@projectkft.hu
Cégjegyzékszám: 1900-01003007