

KÉPZÉSI PROGRAM
SZAKMAI KÉPZÉS

FITNESS INSTRUKTOR

(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144002)

Vonatkozó jogszabályok:

2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről
12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet
2013. évi LXXVII. törvény
11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet

Programkövetelmény közzétételének dátuma: 2021.01.08.

1. Alapadatok

A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés:		
1.1.	Megnevezése:	Fitness instruktork
1.2.	Programkövetelmény azonosító száma:	10144002
1.3.	Ágazat megnevezése:	Sport ágazat
1.4.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014 Sportok
A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés:		
1.5.	Megnevezése:	Fitness instruktork
1.6.	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint:	4
1.7.	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint szint:	4
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	4
1.9.	<p>A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése:</p> <p>A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítéshez szükséges kompetenciákkal szakmajegyzékben szereplő szakma körébe vonható munkaterület, tevékenység vagy munkakör magasabb szinten gyakorolható, vagy a szakmai képzés szakmajegyzékben szereplő szakma képzési és kimeneti követelményeiben meg nem határozott speciális szakmai ismeretek és szakmai készségek megszerzésére irányul.</p> <p>A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet</p>	
1.10.	<p>A képzés célja:</p> <p>A képzés célja, hogy a képzést elvégző és a független akkreditált vizsgaközpontban sikeres szakképesítő vizsgát feljlesztő személy, rendelkezzen mindazon kompetenciákkal, mely a munkaterületének ellátásához szükséges.</p> <p>A fitness instruktork 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 edzescélokot megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken, valamint különböző edzéseszközökkel 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 edzetségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.</p> <p>Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness</p>	

	<p>létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.</p> <p>Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: fitness oktató, csoportos funkcionális instruktork, teremedző, fitness instruktork, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.</p> <p>A fitness instruktork szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness klubok, szabadidőközpontok, tornatermek, szabadterti sportolásra alkalmas területen stb.), valamint igény esetén tanórán kívül nevelési és oktatási intézményekben. Tevékenysége révén nő a társadalom egészséges életmód kialakításával kapcsolatos ismeretköre és motivációja, valamint saját testünk edzettségi és egészségi állapotára irányuló figyelmünk és igényünk. A testkulturális ágazat ma már jelentős szerepet tölt be az életünkben, így gazdasági érintettsége sem elhanyagolható. Az egyre jobban urbanizálódó társadalom növekvő igénye a testkultúrában jártas szakemberek jelenléte a szabadidősportban és a nevelési és oktatási intézményekben.</p>
1.11.	<p>A képzés célcsoportja:</p> <p>Vezetői döntés alapján beiskolázott munkavállalók, és / vagy a saját elhatározásukból fejlődni, tovább lépni akaró személyek, továbbá az állami munkaerőpiaci támogatási programokban résztvevők, vagy valamilyen uniós támogatási formában részesülő személyek.</p> <p>A képzési program elérhető minden olyan egyén számára is, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető új szakmai képesítés megszerzését tűzte ki célként maga elé.</p>

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai végzettség:	-
2.3.	Szakmai gyakorlat:	-
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	Szükséges (33/1998. (VI. 24.) NM rendelet - 15. számú melléklet)
2.5.	Felnőttképzési szerződés:	Szükséges (2013. évi LXXVII. törvény 13. § alapján)
2.6.	Képzésben részt vevő személyes adatainak megadása:	Szükséges (2013. évi LXXVII. törvény 21. § alapján)
2.7.	Egyéb feltételek:	- előzetes tudás beszámítása lehetséges

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	200 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	Maximum a kontaktórák 30 %-a <i>(Amennyiben a képzésben résztvevő meghaladja a képzési programban meghatározott megengedett hiányzás mértékét, a felnőttképzési szerződés azonnali hatállyal felmondható)</i>
3.3.	A részvétel követésének módja:	A képzésben résztvevők által aláírt jelenléti ív minden képzési alkalommal és a képzésben résztvevők hiányzásait dokumentáló haladási napló vezetése. Online órák esetén az oktató által vezetett dokumentum: jelenléti ív, haladási napló

4. Tananyagegységek

A képzés tananyagegységeinek megnevezése ¹ :		Óraszám:
4.1	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	40 óra
4.2	Edzéselmélet és gimnasztika	40 óra
4.3	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás	120 óra

¹ A sorok száma bővíthető.

4.1. Tananyagegység

4.1.1.	Megnevezése ² :	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás		
4.1.2.	Célja:	<p>A képzés célja, hogy a képzést elvégző személy, rendelkezzen mindazon kompetenciákkal, mely a munkaterületének ellátásához szükséges.</p> <p>Az elsajátított ismeretek által a képzésben résztvevő képes legyen a sportolás során előforduló sérülések felismerése, helyes ellátása, az ártalmak megelőzése. Ismerje a tiltott eszközök káros hatásait és tudjon hatékonyan fellépni ellene. Képes legyen a sportoló számára egészségügyi szempontból a legideálisabb helyzet megteremtésére és fenntartására.</p>		
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<p>Kontaktóra – hagyományos tanóra és valós idejű online óra</p> <p>Önálló felkészülés (Frontális-, egyéni- és csoportmunka)</p>		
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<p>Előadás, Online előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlat, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás</p>		
4.1.5.	Óraszám ³ :	40 óra		
4.1.6.	Beszámítható óraszám ⁴ :	-		
4.1.7	Megszerezhető kompetenciák és képzési részek (a tananyagegység tartalma):			
S.sz.:	Készségek, képességek:	Ismeretek:	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök:	Önállóság és felelősség mértéke:
1.	Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmetti a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.	A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.	Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.
2.	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 non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és	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

² Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

³ Megegyezik a 4.1. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámaival.

⁴ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns

		túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.		
3.	A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.	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 sejtés- és az antitestes immunválasz kialakulását	A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.	Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.
4.	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 szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával. Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a	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.

		biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.		
5.	Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, 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, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat
6.	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 körülményeket.
7.	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 latin nevezéktanát, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi hátterét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismereteket.
8.	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.
9.	-	Ismeri az energia	-	-

		szolgáltató folyamatokat, melyeket különböző mozgásformákra értelmez.		
10.	-	Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését.	-	-
11.	Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.	Ismeri az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, 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 kapcsolatrendszerét.	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	-
12.	Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitness instruktork munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, 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.
13.	Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átvitt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.	-	-
14.	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.
15.	Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.	Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat.	Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.	Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.
4.1.8	A tananyagegység tartalma - megtanítandó és elsajátítandó témakör(ök), kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, (óra)száma és tartalmi elemei:			

1.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Egészségmegőrzés 8 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> - Testezés és egészség kapcsolatrendszere <ul style="list-style-type: none"> ▪ Egészség fogalma ▪ Fitness alapismeretek ▪ Homeosztázis fogalma - Egészséges táplálkozás <ul style="list-style-type: none"> ▪ Emberi szervezet számára fontos tápanyagok ▪ Folyadékpótlás - Immunrendszer szerepe az egészségmegőrzésben <ul style="list-style-type: none"> ▪ immunológia alapfogalmai
2.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Anatómia 24 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> - Az emberi szervezet felépítése <ul style="list-style-type: none"> ▪ A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre ▪ A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre ▪ A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre ▪ A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre ▪ A kiválasztás szervrendszere ▪ Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom ▪ Idegrendszer ▪ Izmok, izomcsoportok <ul style="list-style-type: none"> • Törzs izmai <ul style="list-style-type: none"> ◆ Mellkasizom ◆ Hasizom • Felső végtag izmai <ul style="list-style-type: none"> ◆ Vállizom ◆ Karizom ◆ Alkarizom • Alsó végtag izmai <ul style="list-style-type: none"> ◆ Csípőizom ◆ Combizom ◆ Lábszárizom - Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás - Az edzés és az energiaforgalom - A fogyatékoság típusai
3.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Elsősegélynyújtás 8 óra (4 óra elmélet, 4 óra gyakorlat)
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> - Balesetvédelmi ismerete <ul style="list-style-type: none"> ▪ ruházat ▪ sporteszközök - Sportsérülések formája, megelőzés, elsősegélynyújtás szabályai <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bokaficam okai, tünetei, fajtái, ellátása ▪ Csonttörések okai, tünetei, fajtái, ellátása ▪ Izomsérülések okai, tünetei, fajtái, ellátása ▪ Sebek és vérzések okai, tünetei, fajtái, ellátása ▪ Felöltött újraélesztés menete ▪ Elsősegély epilepszia esetén ▪ Agyrázkódás okai, tünetei, fajtái, ellátása ▪ Terhelés közben előforduló rosszullét okai, tünetei, fajtái, ellátása - A sportsérülések megelőzése

4.1.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására. A résztvevők záró értékelése a 6.3. pontban leírtaknak megfelelően történik.
--------	---	---

MINERVA90 KFT.

4.2. Tananyagegység

4.2.1.	Megnevezése ⁵ :	Edzéselmélet és gimnasztika		
4.2.2.	Célja:	<p>A képzés célja, hogy a képzést elvégző személy, rendelkezzen mindazon kompetenciákkal, mely a munkaterületének ellátásához szükséges.</p> <p>A résztvevők elsajátítják az edzésprogramok összeállításának tartalmi, alapjait, megismerik feladatelemeit, a résztvevők életkorának, edzettségi állapotának megfelelő kiválasztásukat. Megismerik a motoros képességek célirányos és harmonikus fejlesztésének fogásait, az aerobik oktatás általános elveit és módszereit. Megismerik a gimnasztikai gyakorlatok hatásait, a motoros képességeket fejlesztő célzott gyakorlatokat. Elsajátítják a gyakorlatok vezetéséhez szükséges szaknyelvet és rajzírást.</p>		
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktóra – hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés (Frontális-, egyéni- és csoportmunka)		
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Előadás, Online előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlat, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás		
4.2.5.	Óraszám ⁶ :	40 óra		
4.2.6.	Beszámítható óraszám ⁷ :	-		
4.2.7	A tananyagegység tartalma - megtanítandó és elsajátítandó témakör(ök), kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, (óra)száma és tartalmi elemei:			
S.sz.:	Készségek, képességek:	Ismeretek:	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök:	Önállóság és felelősség mértéke:
1.	Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.	Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.	-	Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
2.	Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.
3.	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.
4.	Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.	Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit.	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt	Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására.

⁵ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

⁶ Megegyezik a 4.1. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összóraszámával.

⁷ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órázámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns

			jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.	
5.	Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során
6.	Fitness 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.
7.	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 módszereket.
8.	Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.	Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéseszközöket.	Éltéli a dopping szerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt.	Másokat is igyekszik meggyőzni a dopping szerek használatának elítéléséről.
9.	Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.	Tisztában van az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalmával. Ismeri a teljesítmény fogalmát és összetevőit, az anamnézis módszereit, dokumentációját, motorikus teszteket, próbákat.	Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettségét anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett.	Önállóan végzi az anamnézishez szükséges méréseket.

10.	Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.	Ismeri a felsorolja az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselveket. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretekkel rendelkezik.	Elkötelezett az edzéselvek szakszerű alkalmazása mellett. Törekszik az egyéni sajátosságokat szem előtt tartani.	Az edzéstherhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanításfolyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
11.	A pulzsmérés segítségével meghatározza az edzescélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.	Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzsmérés jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.	
12.	Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.	Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.		
13.	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.
14.	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.
15.	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.
16.	Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
17.	Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.	Önállóan vezet testnevelési játékokat.

18.	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 bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő szabályait.	Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.
19.	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 használatára mellett.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
20.	Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.		Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.
21.	Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeként.	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.	-	-
4.2.8	A tananyag egység tartalma - megtanítandó és elsajátítandó témakör(ök), kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, (óra)száma és tartalmi elemei:			
1.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Edzéselmélet 24 óra		
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> - Alapfogalmak <ul style="list-style-type: none"> ▪ Testkultúra, mozgás, fizikai aktivitás ▪ Sport, fitness, rekreáció ▪ Edzés, edzésrendszer ▪ Edzés módszerek ▪ Edzéstípusok, edzescélok ▪ Edzésszerek ▪ Az edzés szerkezete ▪ Teljesítmény: teljesítőképeség, teljesítőkézség ▪ Stressz-elmélet és edzésterhelés ▪ Külső és belső terhelés ▪ A terhelés összetevői: intenzitás, ingersűrűség, gyakoriság, terjedelem, időtartam, bonyolultság ▪ Az elfáradás ▪ Az elfáradás szakaszai, típusai ▪ Elfáradási tünetek ▪ A terhelés optimalizálása ▪ Alkalmazkodás ▪ Homeosztázis, túlkompensáció ▪ Edzettség, fittség - Motoros képességek <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kondicionális képesség fogalma ▪ Az erő és fajtái 		

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az állóképesség és fajtái ▪ Pulzustan ▪ A gyorsaság és fajtái ▪ Ízületi mozgékonyaság, lazaság, hajlékonyság ▪ Képességek komplexitása ▪ Az intenzitás és a kondicionális képességek fejlesztésének összefüggései ▪ A koordináció fogalma ▪ Kinesztézis (mozgásérzékelés) ▪ Egyensúlyozási képesség ▪ Ritmusérzék (ritmusképesség) ▪ Reagálási képesség ▪ Térei tájékozódási képesség ▪ Összekapcsolódási képesség ▪ Differenciáló képesség ▪ Az ügyesség, mint a képességek komplex manifesztációja - Edzésmódszertan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Edzéselvek ▪ A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai ▪ Az edzettségi állapot összetettsége, mérhetősége ▪ Az izomerő felmérését szolgáló eljárások ▪ Az izomerő fejlesztésének módszertana ▪ Testalkatok, testösszetétel és a testformálás lehetőségei ▪ Az állóképesség felmérését szolgáló eljárások ▪ Az állóképesség fejlesztésének módszertana ▪ A gyorsaság felmérését szolgáló eljárások ▪ A gyorsaság fejlesztésének módszertana ▪ Az ízületi mozgékonyaság felmérését szolgáló eljárások ▪ Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana ▪ Mozgásszerkezet ▪ Szabályzó és vezérlő rendszerek ▪ Zárt és nyílt képességek ▪ Mozgásügyesség, mozgáskészség ▪ A motoros mozgástanulás fázisai ▪ Mozgástanítás alapvető módszertani elvei ▪ A terhelés ellenőrzése, az edzés szabályozása ▪ A rekreációs edzéstervezés sajátosságai ▪ A teljesítményértékelés lehetőségei ▪ Edzésdokumentáció ▪ Forma, sportforma ▪ A sportformát befolyásoló tényezők ▪ Formaidőzítés ▪ Túlterhelés ▪ A túledzettség okai és tünetei ▪ A biztonságos testedzés irányelvei ▪ Gerinc és ízületvédelem ▪ Kiválasztás a sportban
2.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Gimnasztika, bemelegítés 16 óra (8 óra elmélet, 8 óra gyakorlat)

	<p>Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gimnasztika mozgásrendszere <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.) ▪ A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei ▪ A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői ▪ Állások ▪ Térdelések ▪ Ülések ▪ Kéz és lábtámaszok ▪ Fekvések ▪ Egyéb támaszok ▪ Függések ▪ Kartartások ▪ Fogásmódok ▪ A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai ▪ A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása ▪ A fej és a nyak mozgásai ▪ Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai ▪ Lábmozgások, a lábfej mozgásai ▪ Törzsmozgások ▪ A gyakorlatok szaknyelven történő leírása ▪ Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése ▪ A bemelegítés gyakorlatanyaga ▪ A gyakorlatok ábrázolása - Gyakorlattervezés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Az erőkifejtési módok rendszere ▪ Egyszerűsített izomtérkép (az izomcsoportok fő mozgásai) ▪ Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem, stb.) ▪ Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó, stb.) ▪ Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.) ▪ Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával ▪ Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése ▪ Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával ▪ Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával ▪ Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával ▪ Izolációs gyakorlatok ▪ Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok ▪ Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel ▪ Gyakorlatvezetési módszerek ▪ A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei - Eszközös gyakorlatok - Szabadgyakorlatok
<p>4.2.9.</p>	<p>A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):</p>	<p>A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására. A résztvevők záró értékelése a 6.3. pontban leírtaknak megfelelően történik.</p>

4.3. Tananyagegység

4.3.1.	Megnevezése ⁸ :	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás		
4.3.2.	Célja:	<p>A képzés célja, hogy a képzést elvégző személy, rendelkezzen mindazon kompetenciákkal, mely a munkaterületének ellátásához szükséges.</p> <p>A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevők megismerkedjenek a fitness szektorra jellemző órátípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a képzésben résztvevők képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a képzésben résztvevők legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő órátípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésére.</p>		
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktóra – hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés (Frontális-, egyéni- és csoportmunka)		
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Előadás, Online előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlat, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás		
4.3.5.	Óraszám ⁹ :	120 óra		
4.3.6.	Beszámítható óraszám ¹⁰ :	-		
4.3.7	A tananyagegység tartalma - megtanítandó és elsajátítandó témakör(ök), kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, (óra)száma és tartalmi elemei:			
S.sz.:	Készségek, képességek:	Ismeretek:	Elvart viselkedésmódok, attitűdök:	Önállóság és felelősség mértéke:
1.	Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.	Elkötelezett a létesítményben található erő-fejlesztő és kardió gépek hatékony használata mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.
2.	Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal 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.
3.	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.
4.	Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban

⁸ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

⁹ Megegyezik a 4.1. pontban megadott óraszámával, és megegyezik a témakörök összóraszámával.

¹⁰ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns

	programjaival kapcsolatban.	létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	megismertetése mellett.	önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.
5.	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.
6.	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.		
7.	Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az 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.
8.	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentum típusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.
9.	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, stratégiáival.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet
10.	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. Ismeri az edzéstervezést, edzéselveket és edzés módszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és azok	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzés munka szakmaiságának megőrzése, és a	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést

		gyakorlatba történő átültetését.	minőségorientált munkavégzés iránt.	
11	A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.	Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.	Körütekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.
12	Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.	Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.	Szem előtt tartja a bemelegítés alapelveit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.	Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.
13	Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.	Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatakor a minőségi és mennyiségi tényezők edzéscélhoz való igazítására.	Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzéscélok eléréséhez.
14	A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja	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).
15	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).
16	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.
17	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat,	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről

	programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.	szoftvereket, alkalmazásokat.		applikációkról.
18	A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit.	Ismeri a sport specifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja.	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét
19	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 képességfejlesztéséért.
20	A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
21	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására	
22	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.
23	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.
24	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészettraumatológiai, neurológiai betegségeket,	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzésikeringési, sebészettraumatológiai, neurológiai, betegségek

		megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.	komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
25	Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.	Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.	Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A test-kultúra területén példamutató. Egészséges életvitellel ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.
26	Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.	Ismeri a csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.	Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat.
27	Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.	Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket.	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
28	Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitnesswellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a fitness wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.
29	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
30	Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.	Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával.	Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.	Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.
31	Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés,	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket.

	csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	vezetés alapelveit, lépéseit.	lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	
32	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.
4.3.8	A tananyagegység tartalma - megtanítandó és elsajátítandó témakör(ök), kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, (óra)száma és tartalmi elemei:			
1.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Csoportos fitness órák rendszertana		
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	24 óra <u>Csoportos órák rendszertana</u> <ul style="list-style-type: none"> - Az aerobik alapóra jellemzői és felépítése - A zsírégető és állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái - A stepórák jellemzői és fajtái - Alakformáló órák jellemzői és fajtái - A táncos fitness órák jellemzői és fajtái - Gerinctréning a csoportos fitness programokban - Stretching a csoportos fitness programokban - Csoportos fitness órák súlyzókkal, rugalmas ellenállásokkal, kis és nagy labdákkal, eszközökkel - Zene csoportos köredzés az aerobik termekben - Küzdősportos és harcművészeti stílusra épülő csoportos fitness órák <u>Óravezetés módszertana</u> <ul style="list-style-type: none"> - Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika) - A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai - Ritmikai gyakorlatok - A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése - Az egyes órarészek sajátosságai és a zenei tempó kapcsolata - Az aerobik alapóra mozgásanyaga - A helyes testtartás és légzéstechnika - A gyakorlatok összekapcsolása - A koreográfiakészítés szempontjai, módszerei, fogalmai - A terhelési intenzitás változtatásának módszerei - Az óravezetés technikája - Szóbeli utasítások - Non verbális cueing: kézjelek, hangjelek, testbeszéd - Motiváció - Hibajavítás - Sérülések megelőzése - A sikeres óravezető személyisége, stílusa 		
2.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Fitness órák típusai		
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	32 óra (16 óra elmélet, 16 óra gyakorlat) <ul style="list-style-type: none"> - <u>Alapóra</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása ▪ Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása ▪ Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás ▪ A low impact elemek ütemezése, variálása és helyes technikai végrehajtása 		

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ A karmunka variációk és kombinációk ▪ Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása ▪ Az intenzitásskála felépítése ▪ Harangterhelés ▪ A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai ▪ A high impact elemek ütemezése, helyes technikai végrehajtása és variálása ▪ A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása ▪ Pulzuszám, edzészóna a gyakorlatban ▪ Kombinációépítés add-on módszerrel ▪ Kombinációépítés blokk módszerrel ▪ Speciális koreográfiakészítő technikák ▪ A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok ▪ A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok ▪ Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok ▪ Erősítő gyakorlatláncok készítése ▪ Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása ▪ Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása ▪ Motiválás a gyakorlatban ▪ Hibajavítás a gyakorlatban ▪ Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlatai - <u>Speciális óra</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A zsírégető órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai ▪ Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai ▪ A stepóra alaplépései, módszertani sajátosságai és koreográfiák ▪ Erősítés step segítségével ▪ A step új irányzatai ▪ Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai ▪ Az alakformáló órák új irányzatai ▪ A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai ▪ A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai ▪ Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai ▪ Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai ▪ Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai ▪ Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai ▪ Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai ▪ Az eszközös órák új irányzatai ▪ A kördzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai ▪ A küzdősportos és a harcművészeti stílusokra épülő csoportos fitness órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai ▪ Zenés-csoportos teremkerékpár órák ▪ Táncos fitness órák ▪ Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák ▪ Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok ▪ Jóga-alapelemek tartalmazó fitness órák
3.	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Fitness termi kondicionálás 32 óra (16 óra elmélet, 16 óra gyakorlat)

	<p>Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Testformálás elmélete:</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A test és alakformáló módszerek fejlődése ▪ Az erőfejlesztés eszközei ▪ Testalkati tipológiák ▪ Testösszetétel, test-zsír arány ▪ Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei ▪ Elhízottság és soványság ▪ Arányosság, szimmetria ▪ Az erőfejlesztés élettani háttere ▪ Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai ▪ Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai ▪ A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája ▪ A mellizmok részletes funkcionális anatómiája ▪ A hátizmok részletes funkcionális anatómiája ▪ Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája ▪ A hasizmok részletes funkcionális anatómiája ▪ Az aerob edzés szerepe a testformálásban ▪ Pulzuskontrollált edzések ▪ Az edzéscélokat támogató táplálkozás ▪ A táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban - Edzéstervezés <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alapfogalmak ▪ Edzéselvek ▪ Edzésmódszerek (sorozattípusok) ▪ A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása ▪ A testalkat és az edzés összefüggései ▪ A fitességi állapot felmérése és meghatározása ▪ Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés ▪ Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás) ▪ Kezdő edzések tervezése ▪ Középhaladó edzések tervezése ▪ Haladó edzések tervezése ▪ Tömegnövelő edzések tervezése ▪ Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése ▪ Pihenés és regeneráció ▪ A testformálás életkori specifikumai ▪ A női testformálás sajátosságai - <u>Erőfejlesztés</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A kar és a váll izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken ▪ A kar és a váll izmainak nyújtása ▪ A mellizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken ▪ A mellizmok nyújtása ▪ A hátizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken ▪ A hátizmok nyújtása ▪ Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken ▪ Az alsó végtag izmainak nyújtása ▪ A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken ▪ A kezdő edzések gyakorlata ▪ A középhaladó edzések gyakorlata ▪ A haladó edzések gyakorlata ▪ A tömegnövelő edzések gyakorlata ▪ A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata ▪ A segítségadás gyakorlata - <u>Kardió tréning</u>
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei ▪ Edzéscélok kijelölése ▪ A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása ▪ A kardio edzés felépítése ▪ A futópad használatának szabályai ▪ Kardio edzésprogramok futópadon ▪ Az ellipszistréner használatának szabályai ▪ Kardio edzésprogramok ellipszistréneren ▪ Az evezőgép használatának szabályai ▪ Kardio edzésprogramok evezőgépen ▪ A lépcsőzőgép használatának szabályai ▪ Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen ▪ A kerékpár-ergométer használatának szabályai ▪ Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren
	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Kommunikáció 8 óra
4.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> - A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői - Az ügyfélkezelési situációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái - Megjelenés-kultúra a fitness –wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.) - Az első benyomás fontossága, hatáskeltés - Interakciós helyzetek és hatékony megoldások - Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban - Társalgási stílusok - Hangerő, mosoly, humor - A kommunikáció zavarai - Vitakultúra - A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés - Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése - A vendég-elégedettség mérése és fokozása - A létesítmény termékkínálatának megismerése - A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése
	Megtanítandó és elsajátítandó témakör megnevezése, (óra)száma:	Speciális órátípusok 24 óra (8 óra elmélet, 16 óra gyakorlat)
5.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése, tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> - Gyermekkor és időskor jellemzői - Gyermek és Senior foglalkozások <ul style="list-style-type: none"> ▪ Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban ▪ Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban ▪ Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, számoly, karika, babzsák, bordásfal, ugrókötel, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások, stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban ▪ Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek, stb.) óvodás- és kisiskoláskorban ▪ Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően ▪ Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően

		<ul style="list-style-type: none"> Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon
4.3.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására. A résztvevők záró értékelése a 6.3. pontban leírtaknak megfelelően történik.

5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám ¹¹ :	40 fő
------	--	-------

¹¹ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Szakképzés esetén: (Szkt. végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 20. § (1) bekezdés b) pont.) A szakmai képzés képzési programja tartalmazza a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módjait, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formáit is.

6.1.	<p>Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés:</p> <p>Előzetes tudásmérés: annak felmérése, hogy a képzésre jelentkező dokumentumokkal nem igazolt tanulmányai vagy megszerzett gyakorlati tapasztalatai alapján képes-e a képzés során elsajátítandó tananyagegység követelményeinek teljesítésére, amelynek eredményeként a követelmények megfelelő szintű teljesítése esetén a tananyagegység elsajátítására irányuló képzési rész alól a képzésre jelentkezőt fel kell menteni.</p> <p>A képzésre jelentkező kérésére előzetes tudásmérést biztosítunk. Az előzetesen megszerzett tudás felmérését a képzési programban rögzített követelmények alapján az intézmény a képzésre jelentkező kérésére biztosítja a képzés kezdési időpontját megelőzően. A szolgáltatás ingyenes.</p> <p>Az előzetes tudásmérés az adott tananyagegységben megszerzhető kompetenciákra terjed ki, melyet szóbeli kérdések és gyakorlati feladatok megoldásán keresztül mérünk fel képzési részenként.</p> <p>Megszerzhető minősítések: „Megfelelt” vagy „Nem felelt meg”</p> <p>„Megfelelt” minősítéshez tartozó követelményszint: Legalább 71%-ot elérő eredmény</p>
6.2.	<p>Képzés közbeni (fejlesztő) értékelés:</p> <p>A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.</p> <p>A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai: Visszakérdés, Gyakorlati feladatmegoldás, Csoportmunka Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés</p> <p>A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.</p>
6.3.	<p>Résztvevő záró (szummatív) értékelése:</p> <p>A záró értékelés az összes tananyagegység alapján történik a képzés végén. Számonkérések formái: írásbeli és/vagy gyakorlati és/vagy szóbeli Számonkérések tartalma: A tananyagegységek tartalma szerinti ismeretek, készségek, képességek, valamint a képesítő vizsga követelményei alapján összeállított feladatok.</p> <p>Az írásbeli és/vagy gyakorlati és/vagy szóbeli feladatsorokat az oktató állítja össze és a képző intézmény szakmai vezetője hagyja jóvá.</p> <p>Megszerzhető minősítések: 0-50% - nem felelt meg, míg 51-100% - megfelelt. Az elért eredmény differenciált minősítése továbbá történhet az alábbiak szerint: 81% – 100% - jeles, megfelelt; 71 %– 80% - jó, megfelelt; 61%– 70% - közepes, megfelelt; 51 %- 60 %- elégséges, megfelelt; 50%- elégtelen, azaz nem felelt meg. „Nem felelt meg” minősítés esetén lehetőséget biztosítunk a sikertelen záró értékelés megismétlésére.</p>

7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzés záró (szummatív) értékelés megfelelt minősítésű teljesítése (6.3. pontban leírtaknak megfelelően), valamint a felnőttképzési szerződésben foglaltak teljesítése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<ul style="list-style-type: none"> - Elmélet: a képzési tartalomnak megfelelő szakos tanári szakképzettséggel, ennek hiányában a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel rendelkező oktatók vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább ötéves szakmai gyakorlattal rendelkező oktatók - Gyakorlat: a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább ötéves szakmai gyakorlattal rendelkező oktatók
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Munkaszerződéssel vagy megbízási, illetve vállalkozási szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	Valós idejű tantermi kontaktóra tárgyi feltételei: <ul style="list-style-type: none"> - Az aktuális fitnessz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok) - erősítő gépek - kardió gépek - elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök. Az önálló felkészüléshez és valós idejű online órákhoz a résztvevő számára előírt feltételek: <ul style="list-style-type: none"> - Saját számítógép - Internet hozzáférés - Hangszóró - Mikrofon - Webkamera A valós idejű online órákhoz az oktató számára előírt feltételek: <ul style="list-style-type: none"> - Saját számítógép - Internet hozzáférés - Hangszóró - Mikrofon - Webkamera
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A valós idejű tantermi kontakt óra biztosítása: Saját vagy bérelt oktatóterem, eszközök, gépek. A résztvevők számára előírt tárgyi feltételeket a résztvevők maguknak biztosítják. Az oktatók számára előírt tárgyi feltételeket a résztvevők maguknak biztosítják.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	<ul style="list-style-type: none"> - Fitness instruktorkénti portfólió készítése, mely a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

		- gyakorlati napló vezetése a képzés teljes időtartama alatt
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

MINERVA90 KFT.

9. Képesítő vizsga

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

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

A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

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

Egyéb feltételek:

- Fitness instruktorkénti portfólió készítése, mely a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül