

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) (magyar, angol és német nyelvű) megnevezése	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
	Sports Instructor (Bodybuilding and Fitness)
	Sportlehrer (Sportart Bodybuilding-Fitness)
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	MYMOVE Korlátolt Felelősségű Társaság E/2020/000351
Szakértői megállapítások	
1 A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek és szakmai oktatás vagy szakmai képzés esetén a szakképzésről szóló törvénynek és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló kormányrendeletnek. 2 A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák. 3 A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva.	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2026.04.09.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádárné Mátraházi Noémi FSZ/2020/000035
Felnőttképzési szakértő aláírása/elektronikus aláírás	

KÉPZÉSI PROGRAM

Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)

Sports Instructor (Bodybuilding and Fitness)

Sportlehrer (Sportart Bodybuilding-Fitness)

PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144016

A PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGJELENÉSÉNEK DÁTUMA: 2021.04.12.

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

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.1.	Képzés magyar nyelvű megnevezése:	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
1.1.2.	Képzés angol nyelvű megnevezése: (Title of training)	Sports Instructor (Bodybuilding and Fitness)
1.1.3.	Képzés német nyelvű megnevezése: (Titel der Ausbildung)	Sportlehrer (Sportart Bodybuilding-Fitness)
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy a résztvevők a tanulási folyamat során elsajátítsák a Sportoktató (testépítés-fitness sportágban) szakképesítés megszerzéséhez szükséges ismereteket és kompetenciákat, valamint képesek legyenek azok alkalmazására.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a képzési programmal elérhető ismeretek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	• Képes az emberek mozgáskultúrájának, speciális állóképességének, terhelhetőségének, erőnlétének a fejlesztésére, megőrzésére, a mozgásszervi és keringési károsodások megelőzésére, illetve rehabilitációjára. • Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. • Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészségtudományi ismeretek alkalmazására. • Képes az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra. • Képes sportegyesületi és iskolai szervezett keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők megfelelő foglalkozásának vezetésére. • Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására. • Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. • Képes az emberek mozgáskultúrájának fejlesztésére, megőrzésére, rendellenességek megelőzésére, illetve rehabilitációjára. • Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát. • Képes a tehetségek felismerésére, legyen korrekt a tehetségüknek megfelelő sportra irányításban. • Képes tanítványait irányítani és segíteni a különböző edzés versenyhelyzetekben. • El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését.

	• Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. • Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására. • Képes a sporttevékenység szereplőivel aktív és innovatív együttműködésre. • Felismeri a szakterületi alapproblémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a hatékony konfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására. • Alkalmas a foglalkozások pontos, színvonalas tervezésére, vezetésére, ezeken a foglalkozásokon egészségmegőrzésre, egészségfejlesztésre. • Képes a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával. • Alkalmas a sportági mozgásanyag elemzését követően egyszerű, izolált gimnasztikai gyakorlatokkal előkészíteni, megalapozni a mozgások megtanulásához szükséges képességeket. • Prevenció és rehabilitációs céllal gimnasztikai gyakorlatokat tervez a sportolók/fizikai aktivitást végzők egészségi állapotának figyelembevételével. • Alkalmas a mozgástanulás szempontjából ismert szenzitív életszakaszoknak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok tervezésére. • Képes az emberi test anatómiai felépítését alapul véve az ízületi mozgáslehetőségeket felhasználva gimnasztikai gyakorlatokat tervezni egyszerű és összetett formában egyaránt, különböző életkorokban alkalmazva. • Átlátja a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezeti tényezőinek változtatása általi lehetőségeket a sportági mozgások oktatásának összefüggésében. • A sportági mozgáselemzést követően képes az előkészítő-, és rávezető gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatás alapján megszerkeszteni, variálni. • Képes saját sportjában edzéssel kapcsolatos kommunikációra, megtartására; az edzés során felmerülő problémák megvitatására idegen nyelven. • Magabiztosan kommunikál idegen nyelven mind szakmai mind társas kapcsolataiban. • Érti és képes véleményezni szóbeli kommunikációs helyzeteket szakterületéhez kapcsolódó illetve az általános témakörökben idegen nyelven. • Megérti a szakterületébe tartozó, valamint általános témakörben íródott sajtótermékeket, hivatalos és személyes írásbeli kommunikációt. Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven. • Betartja a munkavédelmi szabályzatot, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg. • Betartja az előírt feltételeket és biztonsági szabályokat. • Teljes mértékben betartja az edzőtermi szabályokat, beleértve az öltözködési, szakmai és higiéniai elvárásokat. • A testépítés-fitness létesítmények sajátosságaiból adódó extra veszélyforrásokat felismeri, azokat megelőzi, elhárítja vagy felszámolja. • Képes megismertetni a tanítványokkal a sportág történetét, kialakulását, a sportág hazai és nemzetközi szervezeteit. Ismeri a sportági
--	--

	szakszövetség működésének alapjait, és működési szabályzatát. • Oktatási órákat tervez. • Pontos és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációknak és az életkori sajátosságoknak megfelelően. • Alkalmazza a szakterületére jellemző pedagógia és pszichológia módszereit a sporttevékenység megtervezése és lebonyolítása során. • Edzést tervez testépítés-fitness-t sportot tanulók számára. • Edzést tervez testépítés-fitness sportolók számára. • Tudja és alkalmazza a testépítés és fitness sport alapelveit, edzés módszereit, a gyakorlatoknál a fogásmódok tudatos és célszerű kiválasztását, alkalmazását, a szabadsúlyok, a gépek erő kifejtés szerinti gyakorlatok kiválasztását, és alkalmazásának indoklását. • Képes az edzések tervezésénél az edzések levezetésénél a sportági anatómia, a sportági élettan és a sportági edzésmélet felhasználásával összeállítani és az edzéseket levezetni. A fenti tudás felhasználását folyamatosan az edzésvezetéskor alkalmazni képes. Egy-egy gyakorlat végrehajtásánál ismeri az izom működésének folyamatát, energiafelhasználását, az izomrostok működését kapcsolatait (ín-kötőszövet), azok csontokhoz való kötődését, az izom erő kifejtésének módjait. • Képes azon gyakorlatok alkalmazására, ami a testépítés-fitness sportot tanulók helyes eszközhasználatát segíti. • Képes az izomélettan keretein belül a rosttípusok energiafelhasználásának, és a harántcsíkolt izom tulajdonságainak ismeretére. Tudja az edzés immunrendszere való hatásait, az erő kifejtés homeosztatikus hatásait, a regenerálódás, a zsírégetés, a teljesítő képesség összefüggéseit. Az izomkötőszövet-ín kapcsolódás terhelhetőségi mutatóit, és az ezzel összefüggő adaptáció idejét. Tudja az erő kifejtés és fáradás összefüggéseit. • Képes a gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezésére, az izmok élettani, folyamatainak az edzésre való hatásainak ismerete mellett az edzésről következtetéseket is levonni. • Magabiztosan oktatja az izomedzéshez kapcsolódó fogásmódokat, fogásszélességeket, testhelyzetek felvételének izomfejlesztésre való edzés hatásait. Oktatja az edzéshez szükséges edzéselveket, edzés módszereket. Érti a túledzést, azok formáit, felismeri és tudja annak okait. • Képes a testépítés-fitness mozgásainak, fogásainak, testhelyzeteinek oktatására, az esetleges hibák javítására. • Bemelegítést tervez, szervez és vezet változatos körülmények között, figyelembe véve a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait. • A felismert edzésártalmak tünete alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket. • Az edzést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg. • Képes a mozgásos cselekvések – kiemelten a testépítés-fitness nemek technikáinak és képességfejlesztő gyakorlatainak – mintaszerű bemutatására, oktatására. • Elősegíti a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakítását. • Integrálja és gyakorlatban alkalmazza anatómiai, valamint korszerű sport- és egészségtudományi ismereteit.
--	--

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

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

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	190
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	A felnőttképzési szerződésben rögzített érték szerint.

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése:	Óraszám:
4.1.	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem	30
4.2.	Edzéselméleti alapok	20
4.3.	Sportpedagógia	10
4.4.	Sportpszichológia	10
4.5.	Gimnasztika	20
4.6.	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)	10
4.7.	Testépítés-fitness sportszakmai modul	90
Összesen:		190

4.1. Tananyagegység

4.1.1.	Megnevezése:	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő elsajátítsa az edzői tevékenység ellátásához szükséges alapvető anatómiai, élettani és balesetvédelmi ismereteket.

4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszám:	30
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ¹	15
4.1.7.	Tartalma:	• A gyakorlati edzői tevékenység ellátásához szükséges alapvető, anatómiai és élettani, sporttudományi ismeretek. • A sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásai, módszerei, valamint az egészségükben károsodott emberek sport általi rehabilitációs folyamatai. • A sportolók egészsége, a sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése. • A sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegély-nyújtási alapvető szabályok és eljárások.
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.2. Tananyagegység

4.2.1.	Megnevezése:	Edzéselméleti alapok
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő megismerje az edzéselmélet módszertanát, a terhelélettani összefüggéseket és a sportolók felkészítéséhez szükséges törvényszerűségeket.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni

¹ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.2.5.	Óraszám:	20
4.2.6.	Beszámítható óraszám: ²	10
4.2.7.	Tartalma:	• A sport általános folyamatai, rendszerei, felépítés, működés. • Az edzéselmélet alapfogalmai, módszertana, fő területei. • Az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működése, a terhelésselletani összefüggések. • Az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működése és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezők. • A sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségek. • A tehetséges sportoló jellemzői, a tehetséggondozás folyamata és felelőssége. • A sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségek.
4.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.3. Tananyagegység

4.3.1.	Megnevezése:	Sportpedagógia
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő elsajátítsa a szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszereket, kommunikációs stratégiákat és konfliktuskezelési módokat.
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.

² Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.3.5.	Óraszám:	10
4.3.6.	Beszámítható óraszám: ³	5
4.3.7.	Tartalma:	• A testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmai, fejlesztésük eszközrendszere, módszerei és eljárásai. • A szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módok, kommunikációs stratégiák és módszerek. • A szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszerek. • Az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszer.
4.3.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.4. Tananyagegység

4.4.1.	Megnevezése:	Sportpszichológia
4.4.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő megismerje az egészségtudatos életminőség szemléletét és az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges pszichológiai törvényszerűségeket.
4.4.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórák, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.4.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának,

³ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.4.5.	Óraszám:	10
4.4.6.	Beszámítható óraszám: ⁴	5
4.4.7.	Tartalma:	• Az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezőtudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségek. • Az egészségkultúra, az életminőség korszerű (egészségtudatos) szemlélete. • A holisztikus értelemben vett egészség fogalma, modern kommunikációs eszközökkel való terjesztése.
4.4.8.	A tananyag egység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyag egység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.5. Tananyag egység

4.5.1.	Megnevezése:	Gimnasztika
4.5.2.	Célja:	A tananyag egység célja, hogy a résztvevő képessé váljon a pszichomotoros képességek fejlesztésére, a mozgáshibák javítására és a gimnasztikai gyakorlatok prevenció alkalmazására.
4.5.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétet igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétet nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.5.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyag egység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.

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

4.5.5.	Óraszám:	20
4.5.6.	Beszámítható óraszám: ⁵	10
4.5.7.	Tartalma:	• A mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszere. • A gimnasztika mozgás-anyagában rejlő lehetőségek a sérülések megelőzésében, valamint a rehabilitációban betöltött szerepe. • A pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszere. • A különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásban alkalmazott eszközhasználat szabályai, ismeretanyaga. • A mozgáshibák jellemzői, azok kijavításának módszerei. Alapvető anatómiai ismeretek. • A tér-, idő-, dinamikai tényezők elemei, ezek szerepe, a gazdaságos mozgásvégrehajtásban betöltött jelentőségük. • Az izomműködés mechanizmusa, az agonista-, ill. antagonist izomműködés törvényszerűségei.
4.5.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.6. Tananyagegység

4.6.1.	Megnevezése:	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)
4.6.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő elsajátítsa a sportágához kapcsolódó idegen nyelvi szakkifejezéseket és a szakmai kommunikációhoz szükséges nyelvi elemeket.
4.6.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.6.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi

⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.6.5.	Óraszám:	10
4.6.6.	Beszámítható óraszám: ⁶	5
4.6.7.	Tartalma:	• A sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezések. • A résztvevő által űzött sportág idegen nyelvi szakkifejezései. • Az idegen nyelvi szakmai kommunikációhoz szükséges szakmai tényanyag. • Az idegen nyelvi elemek sportvonatkozású kulturális háttere.
4.6.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.7. Tananyagegység

4.7.1.	Megnevezése:	Testépítés-fitness sportszakmai modul
4.7.2.	Célja:	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő átfogó ismereteket szerezzen a testépítés-fitness sportág edzés módszereiről, gyakorlatanyagáról, az edzés tervezéséről és a sportágspecifikus táplálkozásról.
4.7.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.7.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.7.5.	Óraszám:	90
4.7.6.	Beszámítható óraszám: ⁷	45
4.7.7.	Tartalma:	• A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módja. • A testépítés-fitness oktatás technikai feltételei, a fitness teremben érvényes biztonsági szabályok.

⁶ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

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

	• Az edzőtermekben való viselkedés szabályai, jellemzői, a testépítő és fitness edzések során alkalmazandó edzőruházat, a szakmai és higiéniai elvárások. • A sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okai és a sérülések elkerülésének, kivédésének lehetőségei, szükség szerinti elsősegélynyújtás. • Naprakész információkna sportágra vonatkozóan, ismeri: A testépítés és fitness sportágak profilja, a sportágak helye a sportágak rendszerében. - Testépítés és fitness sportágak kialakulása, nemzetközi és hazai története. - A sportágak edzés-segédeszközeinek, edzőtermeinek és módszereinek fejlődéstörténete. - A sportágak edzőtermeinek kialakítási szempontjai, edzőtermek tervezési folyamata. - Eszközök és termek fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súlyzóval. • Foglalkoztatási formák a testépítés-fitness oktatásban, az oktatási órák tervezésének elmélete. • A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia. • A sportolók pedagógiai és módszertani felkészítése. A nevelés alapelvei, színterei, módszerei és eszközei, a nevelés lehetősége és szükségessége a kompetenciájába tartozó célcsoportok szerint. • A terhelési mutatók fogalma, a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési kérdései. • A testépítés-fitness sportágak edzésrendszere, az edzés jellemzői és edzésfeladatai. • Az alapelvek, a különféle gépi, szabadsúlyozós edzések módszerei, fogásmódjai. Az eszközök, padok használatának célszerűsége az izom működésének, anatómiájának figyelembevételével. • A gyakorlatok anatómiai összefüggései, ennek tudatában a gyakorlatok kivitelezése. Az izom fokozatos és folyamatos túlterhelése, az edzés-pihenés-táplálkozás egysége, a túledzés felismerése, okai, és kiküszöbölése. Az edzés hatásai a szervezetre, túlkompensáció, a hipertrófia. Az edzések különbözőségei, és azok alakformáló hatása. • A testépítés és fitness sportág edzésszközeinek csoportosítása (eszközhasználat és ízületben történő elmozdulás szerint). • Az izmok gyakorlatokra adott válasza, a testben lejátszódó folyamatok, és annak tudatában kialakított edzésvezetés. • Az izomműködés anatómiai feltételei, a konkrét gyakorlatok hatása az ízületeket átívelő harántcsíkolt izmok fejlesztésére. A különféle gyakorlatok sokszínűsége és azok izomműködésre, az izomfejlesztésre gyakorolt konkrét hatásai. • Az edzéselvek, és tartalmuk szerint részletesen összeállított sportoló edzéstervek. A megelőzés szerepe az edzésvezetésnél. • A sportág korszerű mozgásainak betanításával kapcsolatban alkalmazott oktatási módszerek és eljárások, a mozgástanulás fázisai, a testhelyzetek, fogások, fogásszélességek az esetleges hibák javításának módjai. • A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei.
--	--

		• A sportsérülések, edzésártalmak, azok megelőzésének lehetőségei. • Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradság, pihenés, regeneráció élettani háttere, az életkorok biológiai és terhelésetlettani sajátosságai. A testépítés-fitness mozgás során érvényesülő fizikai és mechanikai törvényszerűségek. • Az edzésterhelés, elfáradás, alkalmazkodás fogalma, az edzésterhelés kérdései, a terhelés összetevői, az elfáradás kérdései; az alkalmazkodás kérdései, törvényszerűségei; a „Túl”edzés, túl”edzettség kérdései; az edzettség és teljesítmény összetevői (képességek, készségek – ideális testalkat). • Az egészséges, helyes táplálkozási szokások, sportágspecifikus táplálkozással (táplálkozási piramis, test- és alakformáló táplálkozás, táplálékkiegészítők szerepe, alkalmazása, elhízás, fogyás, maradandó fogyás) és a folyadékpótlás fontossága. • A hajlékonyság és ízületi mozgékonyág fejlesztése.
4.7.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám: ⁸ (fő)	40 fő
------	---	-------

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

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

6.1. ⁹	Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés résztvevő kérésére biztosított. A képzésben résztvevő előrehaladását képzés közben fejlesztő értékelés keretében értékeljük. A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse. A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai lehetnek: Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés, Feladatlap kitöltése, (ön)ellenőrző kérdések. A fejlesztő értékelés nem tartalmaz számonkérést, nem tartozik hozzá minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja. A képzéshez számonkérés (teljesítményértékelés, vizsga) és minősítés nem kapcsolódik.
-------------------	---

⁸ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

⁹ A képzési program 6.1. pontjában a felnőttképző intézmény szervezésében megvalósuló értékelő rendszer kerül bemutatásra. A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról a 12/2020. (II. 7.) Korm. rendeletben szabályozottak szerint, vizsgáztatási engedéllyel rendelkező akkreditált szakképzési vizsgaközpont szervezheti. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a képzési program előzetes minősítésekor hatályos programkövetelményben érhető el.

7. A képzés zárása

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

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	• A képzési program tartalmához illeszkedő felsőfokú végzettségű oktató, vagy • felsőfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • a képzési program tartalmához illeszkedő középfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • középfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 5 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • legalább 10 éves, a képzési program tartalmához illeszkedő szakmai tapasztalattal rendelkező oktató.
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel vagy megállapodással.
8.3.	Tárgyi feltételek:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén: • A résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem és a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: (flipchart) tábla vagy kivetítő, résztvevői és oktatói létszámnak megfelelő asztal és szék, • laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés. Olyan helyszín, amelynek infrastruktúrája garantálja a képzés lebonyolításához szükséges feltételeket. A sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök és feltételek biztosítása. A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati oktatás tartalma ezt megkívánja. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési program megvalósításához szükséges szoftverek; • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.

		Eszközjegyzék: • Anatómiai szemléltető eszközök • Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök • Sportági gyakorlathoz szükséges felszerelések, eszközök
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony, vagy más megállapodás alapján biztosítja. Sportágspecifikusan a saját speciális sporteszköz használata megengedett. A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	Nincsenek.
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	--

9. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2026.04.09.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Pádárné Mátraházi Noémi
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000035
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	