


SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Csoportos fitness instruktork
Felnőtképző megnevezése és engedélyszáma:	MYMOVE Korlátolt Felelősségű Társaság E/2020/000351
Szakértői megállapítások	
<ol style="list-style-type: none">1. A képzési program tartalma megfelel a felnőtképzésről 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, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2021.02.19.
Felnőtképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádár Tivadar FSZ/2020/000057
Felnőtképzési szakértő aláírása	

1. Alapadatok

A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés:		
1.1.	Megnevezése:	Csoportos fitness instruktork
1.2.	Programkövetelmény azonosító száma:	10144003
1.3.	Ágazat megnevezése:	Sport ágazat
1.4.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014
A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés:		
1.5.	Megnevezése:	Csoportos fitness instruktork
1.6.	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint:	4
1.7.	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerinti szint:	4
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	4
A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése képesítési követelményt előíró jogszabály:		
1.9.	<p>A Csoportos fitness instruktork szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve csoportos edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness klubok, szabadidőközpontok, tornatermek, szabadtéri 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> <p>A sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet</p>	
A képzés célja:		
1.10.	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a Csoportos fitness instruktork szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.	
A képzés célcsoportja:		
1.11.	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.	
1.12.	A képzés során megszerzhető kompetenciák:	

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1. ¹	Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi 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 edzetségi 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 túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.	Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.	Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végze el a táplálkozást érintő számításokat.
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 nyirokrendszer 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.	Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrvizsgálatoknak, példát mutatva má-	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.

¹ 1. sz. programkövetelmény-modul kompetenciái

		Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	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 biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.	soknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.
5.	Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetés szerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetés szerű használatára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetés szerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.	
6.	Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.	Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	Munkája során kötelező érvényűnek tekintti 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 nevezékét, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi hátterét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet.	
8.	Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert, a testtömegszabályozás,	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére. Felhívja a	

		a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.	testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelveket. Tisztában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	szokások kialakítását, megerősítését. A testsúly szabályozás ismereteit a saját testen demonstrálja.	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 táj-anatómiai 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 táj-anatómiai 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 Csoportos 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 izomszövetek funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.	-	-	
14.	Szakszerűen elvégzi a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérülések megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.	-	Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.	

	szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	kus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.		
22.	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.
23.	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.	Elítéli 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.
24.	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.
25.	Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.	Ismeri és 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 edzéstherelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
26.	A pulzuszérés segítségével meghatározza az edzescélok el-	Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzuszérés jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.	

	éréséhez szükséges edzés- és célzónát.			
27.	Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.	Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.	-	
28.	Edzéstervet készít. Edzés-terv 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.
29.	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.
30.	A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.	Ismeri az ember egymásra épülő természetes mozgásait.	Elkötelezett a természetes mozgások egymásra épülését használó módszerek mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket. Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
31.	Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	
32.	Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.	Önállóan vezet testnevelési játékokat.
33.	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.
34.	Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és	Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatával.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.

	szaknyelv használatát			
35.	Gyakorlatokat tervez rajz-írással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használata mellett.	Önállóan képes rajz-írással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.
36.	Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületenként	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.	-	-
37. ³	Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez és hatékonyan alkalmazza azok módszereit.	Ismeri a csoportos óra-vezetés módszertanát, óraszervezés és óra-vezetés alapismereteit.	Egészséges életvitelre ösztönző szemlélet-móddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni.	A csoportos órák vezetését önállóan végzi.
38.	Szakszerűen használja a csoportos óra-vezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt.	Elsajátította a verbális kommunikáció, és a non-verbális kommunikáció sajátosságait (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd).	-	
39.	Szabályoknak megfelelő alapórát tart.	Az alapóra elsajátításán keresztül megismerte a csoportos óra-vezetéshez szükséges órarészek tartalmát, módszertanát.	Törekszik az alapóra módszertani szabályainak betartására.	
40.	A csoportos óra-vezetés mozgásanyagát helyes technikával hajtja végre, szemlélteti.	Ismeri a csoportos óra-vezetéshez szükséges mozgásanyagot és a végrehajtásuk helyes technikáját.	Törekszik a tanult mozgásanyag technikailag hibátlan végrehajtására, bemutatására.	
41.	Hangulatos, motiváló csoportos órát tart, a résztvevők stílusához, igényeihez igazítva.	A motiváció és a hangulat fokozásához szükséges módszerek birtokában van.	Attitűdje illeszkedik a résztvevők igényeihez és az oktatott órátípus sajátosságaihoz.	-
42.	Készség szinten alkalmazza a csoportos órák mozgásanyagát.	Ismeri az alkalmazható mozgásanyagot és az ellenjavallt gyakorlatok körét.	Törekszik a résztvevők tudásához mért gyakorlatanyag oktatására, nem használja z ellenjavallt gyakorlatokat.	Felelősen gondolkodik az ellenjavallt mozgásanyag felhasználásával kapcsolatban.
43.	A csoportos órákra jellemző speciális zenét magabiztosan és	Alap zeneelméleti ismerettel rendelkezik, ismeri a csoportos órán alkalmazott zene sajátosságait.	Igénye van az órán alkalmazott speciális zene sokszínűségére, zenei követelményeknek való megfelelésére	-

³ 3. sz. programkövetelmény-modul kompetenciái

	szabályosan használja.			
44.	Szakszerűen és célirányosan adagolja a résztvevőkre ható terhelést.	Ismeri az alapóra részeinek és más csoportos órák szervezetre gyakorolt terhelését.	Felelősen alkalmazza az óra mozgásanyagában rejlő terhelést.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre, csoportra szabott edzésprogramokat.
45.	A csoportos órák követelményeinek megfelelő erősítő, tónusfokozó órát tart.	Ismeri az erősítő, tónusfokozó órarész speciális módszertanát és az alkalmazható gyakorlatok körét.	Törekszik a sportág specifikus erősítő, tónusfokozó gyakorlatok alkalmazására.	
46.	Szakszerűen alkalmazza a regeneráló és fejlesztő hatású nyújtás módszertanát az ízületi mozgékony-ság megtartásának, fejlesztésének területén.	Az ízületi mozgékony-ság, hajlékonyság fejlesztésére és megtartására irányuló módszereket elsajátítja	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a nyújtás során.	
47.	Szabályoknak megfelelő step alapórát tart.	Ismeri a step alapóra módszertanát és szervezetre gyakorolt terhelését	Elkötelezett a step alapóra tanításában.	
48.	Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát.	-	
49.	A felismert edzésártalmak tünete 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.
50.	Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismeretése mellett.	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.
51.	A motorikus képességek fejlesztésének	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint.	Célirányosan és körültekintően tervezi	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.

		szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.		meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.	
52.	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.			
53.	Kezeli a szakterületén használatos irodai technikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzuszámoló óra, bioimpedancia analízátor, egészségügyi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzuszámoló óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatait. Edzésmódszertani 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.	
54.	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés és, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.	
55.	Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációknak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.	

56.	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 gyakorlatba történő átültetését.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzés-munka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.
57.	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, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.	Körültekintően 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.
58.	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.
59.	Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzés-célnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.	Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatakor a minőségi és mennyiségi tényezők edzés-célhoz való igazítására.	Kreatívan, a célcsoportnak és az edzés-célnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzés-célok eléréséhez.
60.	A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.	Ismeri az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszertanát.	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérülések elkerülése és a kívánt edzés-cél elérése érdekében.	Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.
61.	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi tudományi	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügyi tudomány alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más

			céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	
66.	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.
67.	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
68.	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 egészségről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
69.	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.
70.	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészettraumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy továbbfejleszteni a sportfoglalkozást.	Felelősséget vállal szakmai tevékenységért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészettraumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
71.	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.
72.	Csoportba szervezi a közel azonos	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű	Különös figyelemmel kíséri a különböző	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú,

		korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.	igényekkel rendelkező ügyfeleket.	képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
73.	Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitnesswellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a fitnesswellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.	
74.	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.	
75.	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.	
76.	Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	-	
77.	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.	

4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Az adott témakör/tananyagegység/foglalkozás tartalmának és jellegének, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: Előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, probléma szituációk feldolgozása, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás, csoportos feladatmegoldás, projektmódszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.1.5.	Óraszám ⁷ :	40
4.1.6.	Beszámítható óraszám ⁸ :	20
4.1.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ⁹ :	40 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszer, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitnessz alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések. • Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok. • Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre. A védettség kialakulásának folyamat, az immunitás típusai. Az immunológiai alapfogalmak, a nyirokrendszer anatómiai felépítése, a fehér-vérsejtek típusai, biológiai szerepe, az antigén és az antitest fogalma, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. • A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során, a sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése. A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmak és sérülései, épségének megőrzését szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok.

⁷ Megegyezik a 4.1. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórászámával.

⁸ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns

⁹ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

		<ul style="list-style-type: none"> • A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata. • A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok. • A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere. • Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek. A helyes táplálkozási szabályai és a folyadékpótlás fontossága. • Az energia szolgáltató folyamatok. • A szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítése. • Az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése, alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer. • A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktork munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége. • A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája. • Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések. • A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.
4.1.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.2. Tananyagegység/témakör/modul

4.2.1.	Megnevezése ¹⁰ :	Edzéselmélet és gimnasztika
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Edzéselmélet és gimnasztika tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktóra esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka Nem kontaktóras képzés esetén: távoktatás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása.
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Az adott témakör/tananyagegység/foglalkozás tartalmának és jellegének, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: Elő-

¹⁰ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

		adás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, probléma szituációk feldolgozása, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás, csoportos feladatmegoldás, projektmódszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.2.5.	Óraszám ¹¹ :	40
4.2.6.	Beszámítható óraszám ¹² :	20
4.2.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Edzéselmélet és gimnasztika
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ¹³ :	40 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. • Az edzésnapló tartalmi elemei. • A gyakorlatok hatása és azok szakszerűen elemzése. • A saját sportági mozgásforma jellemzői. • Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitnessz óratípusok jellemzői, hatásai. • A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szentív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. • Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. • A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek ismeretei. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéseszközök. • Az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalma. A teljesítmény fogalma és összetevői, az anamnézis módszerei, dokumentációja, motorikus tesztek, próbák. • Az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselvek. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek. • Az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentősége. • A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere. Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái. • Az ember egymásra épülő természetes mozgásai.

¹¹ Megegyezik a 4. 1. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórászámával.

¹² Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns

¹³ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

		<ul style="list-style-type: none"> • Rendgyakorlatok. • Testnevelési játékok. • Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei. • Szakleírás és szaknyelv használata. • A rajzírás szabályai. • A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.
4.2.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	<p>A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.</p> <p>A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.</p>

4.3. Tananyagegység/témakör/modul

4.3.1.	Megnevezése ¹⁴ :	Csoportos kondicionálás
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő a Csoportos kondicionálás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<p>Kontaktóra esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka</p> <p>Nem kontaktóras képzés esetén: távoktatás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása</p>
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Az adott témakör/tananyagegység/foglalkozás tartalmának és jellegének, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: Előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, probléma szituációk feldolgozása, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás, csoportos feladatmegoldás, projektmódszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.3.5.	Óraszám ¹⁵ :	120
4.3.6.	Beszámítható óraszám ¹⁶ :	60
4.3.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Csoportos kondicionálás

¹⁴ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

¹⁵ Megegyezik a 4.1. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórászámával.

¹⁶ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns

		<ul style="list-style-type: none"> • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere, a gimnasztikai rajzírás szabályai. • Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, a hibás feladatvégzés, a hibajavítás módszertana. • Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismeretei. • A fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök. • A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások. • A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései. • Fizikai képességek fejlesztésének eszközei. • Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe. • A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei. • A különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és –fejlesztésének módszerei. • Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek. • A leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészettraumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségeik, felnőtt és gyermekkorban. • A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei. • A különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramok. • A fitnesswellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok. • A szakterület modern kutatási eredményei. • A sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása. • A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. • A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek, összehangolásának módjai.
4.3.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	<p>A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás.</p> <p>A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.</p>

5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám ¹⁸ :	40 fő
------	--	-------

¹⁸ 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.	Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés: Résztevő kérésére biztosított.
6.2.	Képzés közbeni (fejlesztő) értékelés: A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse. A képzés közbeni fejlesztő értékelés, az írásbeli, szóbeli, gyakorlati beszámoltatások, az ismeretek számonkérésének módjai lehetnek: <ul style="list-style-type: none">• Visszakérdezés,• Gyakorlati feladatmegoldás,• Képzésben résztvevő visszajelzései,• Beszélgetés• Feladatlap kitöltése,• Házi feladat ellenőrzése,• Írásbeli felelet. A fenti fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.
6.3.	Résztevő záró (szummatív) értékelése: A képzést záró feladat: a résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített „Csoportos fitness instruktorkor portfólió” bemutatása és értékelése A portfóliót 2 példányban nyújtja be a résztvevő az intézménynek. Portfólió: a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum. A portfólió tartalma: 1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások 2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók stb.). (1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve (2) Egy tetszőlegesen választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve (3) A képzésben résztvevő saját edzésnaplója: a képzésben résztvevő saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása 3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése. A záró feladaton megszerezhető minősítések: <ul style="list-style-type: none">• Megfelelt• Nem felelt meg

	<p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megfelelt: a záró feladaton elért legalább 50%-os teljesítmény • Nem felelt meg: a záró feladaton elért 49% vagy az alatti teljesítmény.
	<p>Megfelelt minősítés esetén a Portfóliót a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár az aláírásával hitelesíti.</p> <p>Az intézmény a zárófeladat eredményét jegyzőkönyvben rögzíti, a sikeres záróvizsga végén a portfólió egy eredeti, hitelesített példányát visszaadja a résztvevőnek.</p>

7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	<p>TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)</p>
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a záróvizsgán „Megfelelt” minősítés megszerzése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<p><i>Elméleti oktató:</i> a képzési tartalomnak megfelelő szakos tanári szakképzettséggel, ennek hiányában a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel rendelkező oktató.</p> <p><i>Gyakorlati oktató:</i> a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább ötéves szakmai gyakorlattal rendelkező oktató.</p>
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	<p><i>Képzési helyszín:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • a képzésben részt vevő személyek rendelkezésére álló, minimum 1,5 m²/fő alapterületű oktatóterem; • képzésben részt vevő személyek és az oktatók számára asztalok, székek; • képzés megvalósításához szükséges oktatástechnikai eszközök; • az egy időben jelen lévő résztvevői létszám figyelembevételével illemhely. <p><i>Tárgyi eszközök:</i> Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.</p> <p>Nem kontaktórás képzési rész esetén: laptop/személyi számítógép, mikrofon, webkamera, internetelérés.</p>

8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	A képzési helyszínek, oktatótermek, tárgyi feltételek, eszközök meglétét felnőttképző tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja. Nem kontaktórás képzési rész esetén a szükséges tárgyi eszközöket a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

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 szervezhet.** A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a <https://szakkesites.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 adat-szolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek: -

10. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2021. 02.19.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Pádár Tivadar
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	