


## SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Fitness instruktork
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	MYMOVE Korlátolt Felelősségű Társaság E/2020/000351
Szakértői megállapítások	
<ol style="list-style-type: none"><li>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.</li><li>2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.</li><li>3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.</li></ol>	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2021.02.19.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádár Tivadar FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása	



## 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
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) szerinti 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 képesítési követelményt előíró jogszabály:</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, 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>	
1.10.	<p>A képzés célja:</p> <p>A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a <b>Fitness instruktork</b> szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.</p>	
1.11.	<p>A képzés célcsoportja:</p> <p>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.</p>	
1.12.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1. <sup>1</sup>	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 egészségdefiniációkat, 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 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 nyirok-rendszer anatómiai felépítését, a fehér-vérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános-, a sejt- 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.

<sup>1</sup> 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 megővését szolgáló alapelveket, 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 rendeltetészerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsolódó eszközök rendeltetészerű használatára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetészerű 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 szakterülethez 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	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 testén 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 szervek 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 háttérét, jelentőségét.	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.		Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
13.	Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületekenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.	-	-	
14.	Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtá-	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.	-		Munkája során az elsősegélynyújtást felelőségének tudatában végzi.

	sát a szakember megérkezéséig.			
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.
16. <sup>2</sup>	<i>Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.</i>	<i>Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.</i>	-	<i>Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.</i>
17.	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.
18.	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.
19.	Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.	Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit.	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.	Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására.
20.	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.
21.	Csoportos fitness instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikro környezetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.

<sup>2</sup> 2. sz. programkövetelmény-modul kompetenciái







	szaknyelv használatát			
35.	Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használata mellett.	Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.
36.	Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületek szintjén	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.	-	-
37. <sup>3</sup>	<i>Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetés szerű használatát.</i>	<i>Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.</i>	<i>Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használata mellett.</i>	<i>A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.</i>
38.	Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzés céllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, preventió fogalmát.		Az egyének felkészültségének megfelelő edzést tervez és vezet.
39.	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.
40.	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.
41.	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 edzés terhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzés terhelés adagolásával kapcsolatban.

<sup>3</sup> 3. sz. programkövetelmény-modul kompetenciái





52.	Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százaléka, 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.
53.	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról.
54.	A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő képességeit, 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.
55.	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 képességfejlődéséért.
56.	A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport,

	közben kellemes légkört teremt.	környezeti tényezőket és azok szerepét.	Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
57.	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
58.	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.
59.	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.
60.	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési keringési, 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 tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.	Felelősséget vállal szakmai tevékenységért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészettraumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
61.	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 testkultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre 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.
62.	Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan	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.







## 2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai előképzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai előképzettség:	-
2.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény:	szükséges
2.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama:	-
2.5.	Szakmai adottságok, készségek felmérése:	-
2.6.	Pályaalkalmassági követelmény:	-
2.7.	Egyéb feltételek:	-

## 3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	200 óra
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	20%

## 4. Tananyagegységek/témakörök/modulok

A képzés tananyagegységeinek/témaköreinek/moduljainak megnevezése <sup>4</sup> :		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
	<b>Összesen:</b>	<b>200 óra</b>

### 4.1. Tananyagegység/témakör/modul<sup>5</sup>

4.1.1.	Megnevezése <sup>6</sup> :	<b>Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás</b>
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az <b>Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás</b> tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	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.

<sup>4</sup> A sorok száma bővíthető.

<sup>5</sup> A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.

<sup>6</sup> Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

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, projekt módszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.1.5.	Óraszám <sup>7</sup> :	40
4.1.6.	Beszámítható óraszám <sup>8</sup> :	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 <sup>9</sup> :	40 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszer, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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 megővését 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.</li> </ul>

<sup>7</sup> Megegyezik a 4.1. pontban megadott órázámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórázámmal.

<sup>8</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órázámmal beszámítható - egyéb esetben nem releváns  
<sup>9</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órázámmal.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata.</li> <li>• A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok.</li> <li>• A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere.</li> <li>• 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.</li> <li>• Az energia szolgáltató folyamatok.</li> <li>• A szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszerének részletes felépítése.</li> <li>• 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.</li> <li>• A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktork munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége.</li> <li>• A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája.</li> <li>• Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések.</li> <li>• A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.</li> </ul>
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 <sup>10</sup> :	<b>Edzéselmélet és gimnasztika</b>
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az <b>Edzéselmélet és gimnasztika</b> 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-

<sup>10</sup> Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendgyakorlatok.</li> <li>• Testnevelési játékok.</li> <li>• Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei.</li> <li>• Szakleírás és szaknyelv használata.</li> <li>• A rajzírás szabályai.</li> <li>• A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.</li> </ul>
4.2.8.	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.

### 4.3. Tananyagegység/témakör/modul

4.3.1.	Megnevezése <sup>14</sup> :	<b>Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás</b>
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az <b>Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás</b> tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.3.3.	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.
4.3.4.	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, projekt módszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.3.5.	Óraszám <sup>15</sup> :	120
4.3.6.	Beszámítható óraszám <sup>16</sup> :	60
4.3.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	<b>Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás</b>

<sup>14</sup> Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

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

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

	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma <sup>17</sup> :	120 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek.</li> <li>• A korosztályos élettani sajátosságok, a speciális populáció mozgásigényei, prevenció fogalma.</li> <li>• Sportsérülések, edzésártalmak, megelőzésének lehetőségei.</li> <li>• A fitness létesítmény szolgáltatásai és programjai.</li> <li>• A motorikus képességek fejlesztésének módszertana a szenzitív időszakok szerint.</li> <li>• A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei.</li> <li>• A pulzusrő óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analízator felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok.</li> <li>• A munkához kapcsolódó dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai.</li> <li>• A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia.</li> <li>• Tervezési folyamat és foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. Edzéstervezés, edzéselvek és edzés módszerek, valamint az edzéselmélet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése.</li> <li>• Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere.</li> <li>• A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei.</li> <li>• A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszer, a gimnasztikai rajzírás szabályai.</li> <li>• Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, a hibás feladatvégzés, a hibajavítás módszertana.</li> <li>• Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismeretei.</li> <li>• A fizikai teljesítményszintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök.</li> <li>• A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások.</li> <li>• A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései.</li> <li>• A fizikai képességek fejlesztésének eszközei.</li> <li>• Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe.</li> <li>• A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei.</li> <li>• Különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és – fejlesztésének módszerei.</li> </ul>

<sup>17</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) óraszámával.



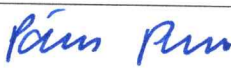








### 10. Az előzetes minősítés ténye

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:	