


SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	MYMOVE Korlátolt Felelősségű Társaság, E/2020/000351
Szakértői megállapítások	
<p>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.</p> <p>2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetőek a képzési programban megjelölt kompetenciák.</p> <p>3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.</p>	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2021.04.12.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádár Tivadar FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása	

KÉPZÉSI PROGRAM SZAKMAI KÉPZÉS

SPORTOKTATÓ (TESTÉPÍTÉS-FITNESS SPORTÁGBAN)
(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144016)



1. Alapadatok

A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés:		
1.1.	Megnevezése:	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
1.2.	Programkövetelmény azonosító száma:	10144016
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:	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
1.6.	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint:	4
1.7.	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint szint:	4
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	4
1.9.	<p>A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerzhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése képesítési követelményt előíró jogszabály:</p> <p>A sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.</p> <p>A testépítés-fitness sportoktató szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja az oktatáson résztvevők foglalkozását. Tisztában van a sportág hazai és nemzetközi történetével. Alapszinten megtanítja a sportág mozgásanyagát, rajtjait és fordulóit. Ismeri a sportág versenyszabályait. Sportágspecifikus ismereteket nyújt, kialakítja a sportági jártasságot, képességeket, készségeket fejleszt. Felismeri és gondozza a tehetséget. Értékeli a tanulók edzéseken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzés módszerek figyelembevételével fejleszti teljesítő-képességüket és teljesítő-készségüket. Felméri a sportolók technikai tudását és képes javítani azokat. Részt vesz a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában. Részt vesz a szabadidős sportolók foglalkozásai, versenyei szervezésében, irányításában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők sportolási programjának összeállítását.</p>	
1.10.	<p>A képzés célja:</p> <p>A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a Sportoktató (testépítés-fitness sportágban) szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.</p> <p>A szakképesítés célja olyan szakemberek képzése, akik a sport területén alkalmazható tudással, megfelelő gyakorlati tapasztalattal kimagasló emberi és szakmai teljesítményre képesek. Olyan sportágazati humán erőforrás fejlesztésére, tudás és szakértelem átadására összpontosít, amely kulcsszerepet kap a nemzet egészséges testi és lelki fejlődésében. Közreműködve ezzel nemcsak a magyar sport társadalmi, gazdasági és kulturális jövőképe, hanem a mindenkorai társadalom életmódjának, életminőségének, egészségtudatos szemléletének alakításában.</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 megszerzhető 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 edzéses versenyhelyzetekben.
- El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyztetését.
- 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.
- Prevenációs és rehabilitációs célzattal 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak 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, edzésmódszereit, 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 (in-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 homeosztatis hatását, 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, edzésmódszereket. 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 tüneteinek 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 előképzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai előképzettség:	--
2.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény:	foglalkozás egészségügyi alkalmassági vizsgálat



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:	190
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	20%

4. Tananyagegységek/témakörök/modulok

A képzés tananyagegységeinek/témaköreinek/moduljainak megnevezése ¹ :		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

4.1. Tananyagegység/témakör/modul²

4.1.1.	Megnevezése ³ :	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem
4.1.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem című tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktórási képzési rész esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. Nem kontaktórási képzési rész esetén: e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása.
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,

¹ A sorok száma bővíthető.

² A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővíthető.

³ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.



		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 ⁴ :	30
4.1.6.	Beszámítható óraszám ⁵ :	15
4.1.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyag egység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ⁶ :	30
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • 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 tananyag egység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyag egység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.2. Tananyag egység/témakör/modul⁷

4.2.1.	Megnevezése ⁸ :	Edzésméleti alapok
4.2.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el az Edzésméleti alapok című tananyag egység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<p>Kontaktórák képzési rész esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.</p> <p>Nem kontaktórák képzési rész esetén: e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása.</p>

⁴ Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

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

⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

⁷ A Tananyag egységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

⁸ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

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: 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.
4.2.5.	Óraszám ⁹ :	20
4.2.6.	Beszámítható óraszám ¹⁰ :	10
4.2.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Edzéselméleti alapok
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ¹¹ :	20
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A sport általános folyamatai, rendszerei, felépítés, működés. • Az edzéselmélet alapfogalmai, módszertana, fő területei. • Az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működése, a terhelésélettani összefüggések. • Az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működése és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezők. • A sportolók felkészítéséhez, versenyztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségek. • A tehetséges sportoló jellemzői, a tehetség gondozás folyamata és felelőssége. • A sportolók felkészítéséhez, versenyztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségek.
4.2.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység 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/modul¹²

4.3.1.	Megnevezése ¹³ :	Sportpedagógia
4.3.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el a Sportpedagógia című tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.

⁹ Megegyezik a 4. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a témakörök összórásszámmal.

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

¹¹ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órásszámmal.

¹² A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

¹³ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.



4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktórák képzési rész esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. Nem kontaktórák képzési rész esetén: 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 ¹⁴ :	10
4.3.6.	Beszámítható óraszám ¹⁵ :	5
4.3.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Sportpedagógia
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ¹⁶ :	10
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmai, fejlesztésük eszközrendszere, módszerei és eljárásai. • A szakterületen alkalmazható konfliktuskezelési módok, kommunikációs stratégiák és módszerek. • A szakterületen alkalmazható oktatási-nevelési módszerek. • Az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszer.
4.3.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.4. Tananyagegység/témakör/modul¹⁷

4.4.1.	Megnevezése ¹⁸ :	Sportpszichológia
4.4.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el a Sportpszichológia című tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
4.4.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktórák képzési rész esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka,

¹⁴ Megegyezik a 4. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a témakörök összórászámaival.

¹⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órásszámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

¹⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órásszámaival.

¹⁷ A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

¹⁸ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.



		platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása.
4.5.4.	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.
4.5.5.	Óraszám ²⁴ :	20
4.5.6.	Beszámítható óraszám ²⁵ :	10
4.5.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Gimnasztika
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ²⁶ :	20
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • 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 mozgásanyagban 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/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.6. Tananyagegység/témakör/modul²⁷

4.6.1.	Megnevezése ²⁸ :	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)
--------	-----------------------------	---

²⁴ Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

²⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

²⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

²⁷ A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

²⁸ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

4.6.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el a Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német) című tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
4.6.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktórák képzési rész esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. Nem kontaktórák képzési rész esetén: e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása.
4.6.4.	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.
4.6.5.	Óraszám ²⁹ :	10
4.6.6.	Beszámítható óraszám ³⁰ :	5
4.6.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ³¹ :	10
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezések. • A résztvevő által üzött sportág idegen nyelvi szakkifejezései. • Az idegen nyelvi szakmai kommunikációhoz szükséges szakmai tényanyag. • Az idegen nyelvi elemek sportvonalatkozású kulturális háttere.
4.6.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.7. Tananyagegység/témakör/modul³²

4.7.1.	Megnevezése ³³ :	Testépítés-fitness sportszakmai modul
--------	-----------------------------	--

²⁹ Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámmával.

³⁰ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

³¹ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámmával.

³² A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

³³ Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

4.7.2.	Célja:	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el a Testépítés-fitness sportszakmai modul című tananyagegység megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.
4.7.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktórák képzési rész esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. Nem kontaktórák képzési rész esetén: e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása.
4.7.4.	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.
4.7.5.	Óraszám ³⁴ :	90
4.7.6.	Beszámítható óraszám ³⁵ :	45
4.7.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Testépítés-fitness sportszakmai modul
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ³⁶ :	90
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módja. • A testépítés-fitness oktatás technikai feltételei, a fitnesssteremben érvényes biztonsági szabályok. • 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-segédesszközeinek, edzőtermeinek és módszereinek fejlődéstörténete. - A sportágak edzőtermeinek kialakítási szempontjai, edzőtermek tervezési folyamata. - Eszközök és termék fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súlyzóval. • Foglalkoztatási formák a testépítés-fitness oktatásban, az

³⁴ Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

³⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

³⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

		<p>oktatási órák tervezésének elmélete.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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, szabadsúlyzós edzések módszerei, fogásmódjai. Az eszközök, padok használatának célszerűsége az izom működésének, anatómiájának figyelembevétele.• 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 hatása a szervezetre, túlkompensáció, a hipertrofia. Az edzések különbözőségei, és azok alakformáló hatása.• A testépítés és fitness sportág edzéseszközeinek 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 harántcsikolt izmok fejlesztésére. A különféle gyakorlatok sokszínűsége és azok izomműködésre, az izomfejlesztésre gyakorolt konkrét hatásai.• Az edzésselvek, és tartalmuk szerint részletesen összeállított sportoló edzéstervek. A megelőzés szerepe az edzéstervezésnél.• 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, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere, az életkorok biológiai és terhelésélettani 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/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám ³⁷ :	40 fő
------	--	-------

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:
	Résztvevő 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: • 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.	Résztvevő záró (szummatív) értékelése:
	A képzés nem záróvizsgálattal zárul. Minden tananyagegység végén a tanulási eredmények mérésére a résztvevők tudásmérést töltenek ki. A tudásmérés feladatait a képző intézmény állítja össze az alábbi témakörökben: • A sportoló szervezetének felépítése és működése, • Edzésméleti alapok, • Sportpedagógia, • Sportpszichológia, • Gimnasztika, • Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció • Testépítés-fitness sportszakmai modul

³⁷ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.



<p>A tudásmérés alapján a megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megfelelt • Nem felelt meg <p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Megfelelt: legalább 51%-os teljesítmény • Nem felelt meg: 50% vagy az alatti teljesítmény. <p>A résztvevőknek minden tananyagegység végén el kell érniük a sikeres (legalább 51%-os) követelményszintet.</p>
--

7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a 6.3 pontban leírt tudásméréseken a „Megfelelt” minősítés megszerzése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<p>Elméleti oktató: 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>Gyakorlati oktató: 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>Kontaktórák képzési rész esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a képzésben részt vevő személyek rendelkezésére álló, résztvevői létszámnak megfelelő oktatóterem; • képzésben részt vevő személyek és az oktatók számára asztalok, székek; • képzés megvalósításához szükséges oktatástechnikai eszközök, internetelérés; • az egy időben jelen lévő résztvevői létszám figyelembevételével illemhely. <p>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 tételek tartalma ezt megkívánja.</p> <p>Eszközjegyzék:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anatómiai szemléltető eszközök • Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök • Sportági gyakorlathoz szükséges felszerelések, eszközök <p>Nem kontaktórák képzési rész esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek; • a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi

		számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.
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 alapján biztosítja. A képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja. Sportágspecifikusan a saját speciális sporteszköz használata megengedett.
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://szakkepesites.ikk.hu/> weblapon érhető el a programkövetelmények menüpontban. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzett képesítő bizonyítvány államilag elismert, önálló végzettségi szintet nem biztosító szakképesítést tanúsít.

A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

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

Egyéb feltételek: --

10. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2021.04.12.
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:	