

**A 166. sorszámú Fitness instruktorképzés megnevezésű részszakképzés szakmai és vizsgakövetelménye**

**1. AZ ORSZÁGOS KÉPZÉSI JEGYZÉKBEN SZEREPLŐ ADATOK**

- 1.1. A részszakképzés azonosító száma: 51 813 03
- 1.2. Részszakképzés megnevezése: Fitness instruktorképzés
- 1.3. Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: –
- 1.4. Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az óraszám: 200–250

**2. EGYÉB ADATOK**

- 2.1. A képzés megkezdésének feltételei:
  - 2.1.1. Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
  - 2.1.2. Bemeneti kompetenciák: –
- 2.2. Szakmai előképzettség: –
- 2.3. Előírt gyakorlat: –
- 2.4. Egészségügyi alkalmassági követelmények: szükségesek
- 2.5. Pályaalkalmassági követelmények: –
- 2.6. Elméleti képzési idő aránya: 40 %
- 2.7. Gyakorlati képzési idő aránya: 60 %
- 2.8. Szintvizsga: –
- 2.9. Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama: –

### 3. PÁLYATÜKÖR

3.1. A részsakképesítéssel legjellemzőbben betölthető munkakör, munkakörök, foglalkozás, foglalkozások

	A	B	C
3.1.1.	<b>FEOR száma</b>	<b>FEOR megnevezése</b>	<b>A részsakképesítéssel betölthető munkakörök</b>
3.1.3.	3722	Fitnesz- és rekreációs programok irányítója	Fitness instruktork
3.1.4.			Teremmedző

3.2. A részsakképesítés munkaterületének rövid leírása:

A fitness instruktork a fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremmedzőként tevékenykedik. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken végzett edzéseket, szükség esetén edzéstervet készít, vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához.

A részsakképesítéssel rendelkező képes

- a kliens testalkati és fittségi állapotát meghatározni
- a kliens aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokot megfogalmazni
- az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni
- az edzésprogram végrehajtását szakszerűen felügyelni
- a gyakorlatokat és a gépek használatát bemutatni
- szükség esetén segítséget nyújtani
- a technikai hibákat kijavítani
- a kliens motivációját megerősíteni
- az edzés eredményességéről pontos visszajelzést adni
- indokolt esetben az edzésprogramot módosítani
- baleset, sérülés esetén elsősegélyt nyújtani

3.3. Kapcsolódó szakképesítések

	A	B	C
3.3.1.	<b>A kapcsolódó szakképesítés, részsakképesítés, szakképesítés–ráépülés</b>		
3.3.2.	<b>azonosító száma</b>	<b>megnevezése</b>	<b>a kapcsolódás módja</b>
3.3.3.	54 813 01	Fitnesz–wellness instruktork	szakképesítés
3.3.4.	55 813 01	Személyi edző	szakképesítés–ráépülés

### 4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK

	A	B
4.1.	<b>A részsakképesítés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti</b>	
4.2.	<b>azonosító száma</b>	<b>megnevezése</b>
4.3.	10323–12	Egészségügy és elsősegélynyújtás
4.4.	10324–12	Edzéselmélet és gimnasztika
4.5.	10336–12	Fitnesz termi kondicionálás

### 5. VIZSGÁZTATÁSI KÖVETELMÉNYEK

5.1. A komplex szakmai vizsgára bocsátás feltételei:

Az iskolarendszeren kívüli szakképzésben az 5. 2. pontban előírt valamennyi modulzáró vizsga eredményes letétele.

5.2. A modulzáró vizsga vizsgatevékenysége és az eredményesség feltétele:

	A	B	C
5.2.1.	<b>A részsakképesítés szakmai követelménymoduljainak</b>		
5.2.2.	<b>azonosító száma</b>	<b>megnevezése</b>	<b>a modulzáró vizsga vizsgatevékenysége</b>
5.2.3.	10323–12	Egészségügy és elsősegélynyújtás	gyakorlati
5.2.4.	10324–12	Edzéselmélet és gimnasztika	gyakorlati
5.2.5.	10336–12	Fitness termi kondicionálás	írásbeli

Egy szakmai követelménymodulhoz kapcsolódó modulzáró vizsga akkor eredményes, ha a modulhoz előírt feladat végrehajtása legalább 51%-osra értékelhető.

5.3. A komplex szakmai vizsga vizsgatevékenységei és vizsgafeladatai:

5.3.1. Gyakorlati vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egyéni kondicionálás

A vizsgafeladat ismertetése: Edzésterv készítése megadott paraméterek alapján, az edzésprogram egy részének levezetése (gyakorlatok ismertetése, bemutatása, hibajavítás)

A vizsgafeladat időtartama: 45 perc

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 60%

5.3.2. Központi írásbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: –

A vizsgafeladat ismertetése: –

A vizsgafeladat időtartama: –

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: –

5.3.3. Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet és gimnasztika

A vizsgafeladat ismertetése: A szervrendszerek anatómiája, működése és sportadaptációja, különböző életkorú egyének biológiai és terhelésélettani sajátosságai, krónikus betegek sportolása, testalkat, testösszetétel és testsúlyszabályozás, edzés és energiaforgalom, sportártalmak megelőzése, kondicionális képességek fajtái és fejlesztése, a koordináció és mozgásszerkezet, mozgástanulás, gimnasztikai gyakorlatelemzés és – tervezés, rajzírás alkalmazása

A vizsgafeladat időtartama: 45 perc (felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 30 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 40%

5.4. A vizsgatevékenységek szervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra, a vizsgatevékenységek vizsgatételeire, értékelési útmutatóira és egyéb dokumentumaira, a vizsgán használható segédeszközökre vonatkozó részletes szabályok:

A sakképesítéssel kapcsolatos előírások a <http://nive.hu/> weblapon érhetők el a Vizsgák menüpont alatt.

5.5. A szakmai vizsga értékelésének a szakmai vizsgaszabályzattól eltérő szempontjai: –

## 6. ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK

	A
--	---

6.1.	<b>A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék</b>
6.2.	Edzőterem
6.3.	Kézi súlyzók
6.4.	Kétkezes súlyzók
6.5.	Állványok, padok
6.6.	Erősítő gépek (különböző testrészekre)
6.7.	Kardio gépek (különböző mozgásfajtára)
6.8.	Pulzuskövető órák
6.9.	Polifoam szivacs
6.10.	Kiegészítő sport és fitness eszközök (Például gumiszalag)
6.11.	Tanterem
6.12.	Tantermi tábla
6.13.	Projektor
6.14.	Laptop / számítógép
6.15.	Anatómiai szemléltető eszközök
6.16.	Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök

## 7. EGYEBEK

A szakmai vizsgabizottságban való részvételre kijelölt szakmai szervezet:  
Magyar Olimpiai Bizottság szabadidősportért felelős szakmai tagozat