

9 A szakmai követelmények leírása:

9.1 Nem modulszerű felépítés esetén: -

9.2 Modulszerű felépítés esetén⁴

9.2.1 Programkövetelmény-modul neve: Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás

9.2.1.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 1.

9.2.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

³ A megfelelő elem kiválasztandó.

⁴ Legalább két modul esetén modulonként szükséges meghatározni a tanulási eredményeket! A sablont a modulok számának függvényében további táblázatokkal ki lehet egészíteni a modulra vonatkozó információk megjelenítésével.

9.2.1.2.1 Minimális óraszám: 40

9.2.1.2.2 Maximális óraszám: 50

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
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 fitnessz alapismerteket, 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 végez 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 ana-	A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.	Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
		tómiai felépítését, a fehér-vérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulását		
4.	Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítségére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a gyulladásuk 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.	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.
5.	Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabá-	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetéssze-

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	lyokat fogalmaz meg.		rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	rű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.
6.	Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.	Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	Munkája során kötelező érvényűnek tekinti 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 nevezéktanát, szakki-fejezéseket, definíciók tartalmi háttérét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet.
8.	Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggérendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelveket. Tisztában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. A testsúly szabályozás ismereteit a saját testén demonstrálja.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére. Felhívja a sportolók figyelmét a testsúlyszabályozás fontosságára.
9.	-	Ismeri az energia szolgáltató folyamatokat, melyeket különböző mozgásformákra értelmez.	-	-
10.	-	Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszeireinek részletes felépítését.	-	-
11.	Önállóan tájékozó-	Ismeri az egyes szerv-	Törekszik a szemlé-	-

Ssz.	Készségek, képes-ségek	Ismeretek	Elvárt viselkedés-módok, attitűdök	Önállóság és fele-lősség mértéke
	dik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.	rendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszerét.	letes ismeretátadás-ra.	
12.	Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitness instruktork munkája 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 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 elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.	-	Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.
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.

9.2.2 Programkövetelmény-modul neve: Edzéselmélet és gimnasztika

9.2.2.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 2.

9.2.2.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

9.2.2.2.1 Minimális óraszám: 40

9.2.2.2.2 Maximális óraszám: 50

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1.	Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzéssterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.	Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.	-	Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
2.	Elemzi és értékeli az edzésstervek (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 edzésstervet készít.
3.	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.
4.	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.
5.	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.
6.	Fitness instruktori feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokörnyezetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	képességek szenzi-tív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.		
7.	Ízületi mozgékony-ság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékony-ság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékony-ság fejlesztésére irányuló módszereket.
8.	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 edzésszereket.	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.
9.	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.
10.	Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.	Ismeri aFelsorolja 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 edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
11.	A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzéscélok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.	Ismeri az állóképesség fejlesztéséhez használt pulzusmérés jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett.	folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
12.	Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.	Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.		
13.	Edzéstervet készít. Edzésterv 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.
14.	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.
15.	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.
16.	Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	
17.	Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.	Önállóan vezet testnevelési játékokat.
18.	Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést	Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő	Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.	bemelegítés blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit. a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.	szabályait.	
19.	Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatára mellett.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
20.	Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatára mellett.	Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.
21.	Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeknek.	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.	-	-

9.2.3 Programkövetelmény-modul neve: Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás

9.2.3.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 3.

9.2.3.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

9.2.3.2.1 Minimális óraszám: 120

9.2.3.2.2 Maximális óraszám: 150

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1.	Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetészerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.
2.	Különböző kor-	Ismeri a korosztályos	-	Az egyének felké-

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	osztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzés-céllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát.		szültségének megfelelő edzést tervez és vezet.
3.	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.
4.	Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismertetése mellett.	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.
5.	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 edzésterhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
6.	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.		
7.	Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftveket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés-módszertani szempontból értelmezi a	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftveket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.		
8.	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, 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.
9.	Pontosan és közzérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak 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 nyelvezet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
10.	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 edzés tervezést, 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 edzőmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.
11.	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,	Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
		fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.	emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	
12.	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.
13.	Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.	Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatkor a minőségi és mennyiségi tényezők edzéscélhoz való igazítására.	Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzéscélok eléréséhez.
14.	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 edzéscél elérése érdekében.	Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.
15.	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügy tudomány alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterület más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).
16.	Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folya-	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.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	dékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.			
17.	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.
18.	A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, 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.
19.	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.
20.	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.
21.	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
22.	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 egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
23.	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.
24.	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, 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 tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
25.	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 test-kultúra 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.
26.	Csoportos funkci-	Ismeri a csoportos	Törekszik arra, hogy	Önállóan és felelős-

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
	onális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.	funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.	sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek.	séggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat.
27.	Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.	Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket.	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
28.	Szakszerűen ismereti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a fitness wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.
29.	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
30.	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.
31.	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.	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket.

Ssz.	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
32.	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.