

A 19. sorszámú Csoportos fitness instruktorképzés megnevezésű részszakképzés szakmai és vizsgakövetelménye

1. AZ ORSZÁGOS KÉPZÉSI JEGYZÉKBEN SZEREPLŐ ADATOK

- 1.1. A részszakképzés azonosító száma: 51 813 02
- 1.2. Részszakképzés megnevezése: Csoportos fitness instruktorképzés
- 1.3. Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: -
- 1.4. Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az óraszám: 400-600

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 részszakképzéssel legjellemzőbben betölthető munkakör(ök), foglalkozás(ok)

	A	B	C
3.1.1.	FEOR száma	FEOR megnevezése	A részszakképzéssel betölthető munkakör(ök)
3.1.2.	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója	Fitness oktató
3.1.3.			Aerobik oktató
3.1.4.			Csoportos fitness instruktorképzés

- 3.2. A részszakképzés munkaterületének rövid leírása:

A csoportos fitness instruktorképzés fitness klubokban és egyéb szabadidős létesítményekben zenés csoportos foglalkozásokat tart, változatos eszközök, alternatív mozgásprogramok és a különböző fitneszi irányzatok mozgásanyagának felhasználásával.

A részszakképzéssel rendelkező képes:

- a foglalkozás jellegének megfelelő zenét választani
- a csoport tudásszintjének megfelelő gyakorlatanyagot összeállítani
- a terhelésintenzitást adekvát módon szabályozni
- a gyakorlatokat technikailag helyesen, esztétikusan bemutatni

- a csoporttagokat motiválni
- a hibákat felismerni, kijavítani
- a sérüléseket megelőzni
- szükség esetén elsősegélynyújtási feladatokat ellátni
- kellemes csoportlétkört megteremteni
- az egyéni bánásmódot igénylő vendéget felismerni és egyedileg kezelni
- változatos hangulatú, dinamikájú és edzéshatású órafajtákat megtartani

3.3. Kapcsolódó szakképesítések

	A	B	C
3.3.1.	A kapcsolódó szakképesítés, részsakképesítés, szakképesítés-ráépülés		
3.3.2.	azonosító száma	megnevezése	a kapcsolódás módja
3.3.3.	54 813 01	Fitness-wellness instruktork	szakképesítés

4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK

	A	B
4.1.	A részsakképesítés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti	
4.2.	azonosító száma	megnevezése
4.3.	10323-12	Egészségügy és elsősegélynyújtás
4.4.	10324-12	Edzéselmélet és gimnasztika
4.5.	10335-12	Csoportos fitness órák

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.	A szakképesítés szakmai követelménymoduljainak		
5.2.2.	azonosító száma	megnevezése	a modulzáró vizsga vizsgatevékenysége
5.2.3.	10323-12	Egészségügy és elsősegélynyújtás	gyakorlati
5.2.4.	10324-12	Edzéselmélet és gimnasztika	gyakorlati
5.2.5.	10335-12	Csoportos fitness órák	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: Csoportos fitness órák

A vizsgafeladat ismertetése: Különböző óratípusok egy-egy részletének levezetése: aerobik alapóra, step, zsírégető óra, alakformáló óra változatos eszközökkel, gerincgimnasztika, stretching

A vizsgafeladat időtartama: 30 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, edzésmélt 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 vizsgatételre, értékelési útmutatóira és egyéb dokumentumaira, a vizsgán használható segédeszközökre vonatkozó részletes szabályok:

A részsakképesítéssel kapcsolatos előírások az állami szakképzési és felnőttképzési szerv <http://www.munka.hu/> című weblapján érhetők el a Szak- és Felnőttképzés Vizsgák menüpontjában

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

6. ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK

	A
6.1.	A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék
6.2.	Aerobik terem
6.3.	CD lejátszó
6.4.	Hangosító rendszer
6.5.	Step padok (lépcsők)
6.6.	Gumiszalagok (vagy gumikötelek)
6.7.	Bokasúlyzók
6.8.	Kézisúlyzók
6.9.	Polifoam szivacsok
6.10.	Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök
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

Elérhetősége:

Cím: 1124 Budapest, Csörsz u. 49 - 51.

Telefon: (36-1) 386-8000

Fax: (36-1) 386-9670

E-mail: iroda@mob.hu