

A 124. sorszámú Fitness-wellness instruktorképzés szakmai és vizsgakövetelménye

1. AZ ORSZÁGOS KÉPZÉSI JEGYZÉKBEN SZEREPLŐ ADATOK

- 1.1. A szakképzés azonosító száma: 54 813 01
- 1.2. Szakképzés megnevezése: Fitness-wellness instruktorképzés
- 1.3. Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: 2
- 1.4. Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az óraszám: 960-1440

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:
5 évfolyamos képzés esetén a 9. évfolyamot követően 70 óra, a 10. évfolyamot követően 105 óra, a 11. évfolyamot követően 140 óra;
2 évfolyamos képzés esetén az első szakképzési évfolyamot követően 160 óra

3. PÁLYATÜKÖR

- 3.1. A szakképzéssel legjellemzőbben betölthető munkakör(ök), foglalkozás(ok)

	A	B	C
3.1.1.	FEOR száma	FEOR megnevezése	A szakképzéssel betölthető munkakör(ök)
3.1.2.	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója	Aqua tréner
3.1.3.			Aqua fitness oktató
3.1.4.			Vízi aerobik oktató
3.1.5.			Csoportos fitness instruktorképzés
3.1.6.			Fitness aerobik oktató
3.1.7.			Teremvezető
3.1.8.			Fitness instruktorképzés
3.1.9.			Kondicionáló edző
3.1.10.			Sportanimátor
3.1.11.			4222
3.1.12.			Wellness asszisztens

- 3.2. A szakképzés munkaterületének rövid leírása:

A fitness-wellness instruktorként a rekreációs sport jellemző létesítményeiben (fitness, wellness klubok, szállodák részlegei, uszodák, szabadidőközpontok, tornatermek stb.) tervez, szervez és vezet csoportos, illetve egyéni edzéseket. Tevékenysége elsősorban a lakosság fittségi állapotának javítására irányul. A foglalkozásvezetésen túl az érintett létesítményekben ügyfélszolgálati feladatokat is ellát. Komplex felkészültsége alapján egyaránt alkalmas a legváltozatosabb mozgásprogramok oktatására és a létesítmény működtetésében való hatékony közreműködésre.

A szakképesítéssel rendelkező képes:

- a fizikai aktivitás fontosságát terjeszteni, az általa oktatott mozgásprogramokat népszerűsíteni
- változatos hangulatú, dinamikájú és edzéshatású zenés órafajtákat tartani
- csoportos és egyéni vízi edzésprogramokat vezetni
- a csoport tudásszintjének megfelelő gyakorlatanyagot összeállítani, a terhelésintenzitást adekvát módon szabályozni
- életkori sajátosságoknak megfelelő és egyéb speciális csoportos foglalkozásokat tervezni, levezetni
- a gyakorlatokat bemutatni és megtanítani
- a kellemes csoportlégkört megteremteni, a csoporttagokat motiválni
- a hibákat felismerni, kijavítani, a sérüléseket megelőzni
- szükség esetén elsősegélynyújtási feladatokat ellátni
- az erőfejlesztő és kardio gépeken végzett egyéni edzéseket szakszerűen felügyelni
- fittségi tanácsadást végezni, szükség esetén edzésterveket készíteni
- a létesítményműködéssel kapcsolatos szabályokat közvetíteni
- a pénzforgalmat lebonyolítani
- adminisztratív feladatokat ellátni
- a részleg által forgalmazott termékeket árusítani
- a műszaki és személyes jellegű problémák megoldásában közreműködni
- eladást ösztönző, marketingkommunikációs technikákat alkalmazni

3.3. Kapcsolódó szakképesítések

	A	B	C
3.3.1.	A kapcsolódó szakképesítés, részszzakképesítés, szakképesítés-ráépülés		
3.3.2.	azonosító száma	megnevezése	a kapcsolódás módja
3.3.3.	51 813 01	Aqua tréner	részszzakképesítés
3.3.4.	51 813 02	Csoportos fitness instruktorként	részszzakképesítés
3.3.5.	51 813 03	Fitness instruktorként	részszzakképesítés
3.3.6.	51 813 04	Fitness-wellness asszisztens	részszzakképesítés
3.3.7.	55 813 01	Személyi edző	szakképesítés-ráépülés
3.3.8.	55 813 02	Tánc instruktorként	szakképesítés-ráépülés

4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK

	A	B
4.1.	A szakképesítés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti	
4.2.	azonosító száma	megnevezése
4.3.	11498-12	Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)
4.4.	11499-12	Foglalkoztatás II.
4.5.	11500-12	Munkahelyi egészség és biztonság
4.6.	10323-12	Egészségügy és elsősegélynyújtás
4.7.	10324-12	Edzéselmélet és gimnasztika
4.8.	10334-12	Aqua tréning
4.9.	10336-12	Fitness termi kondicionálás
4.10.	10335-12	Csoportos fitness órák
4.11.	10338-12	Speciális órátípusok és foglalkozásformák
4.12.	10337-12	Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben

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.

Az iskolai rendszerű szakképzésben az évfolyam teljesítését igazoló bizonyítványban foglaltak szerint teljesített tantárgyak - a szakképzési kerettantervben meghatározottak szerint - egyenértékűek az adott követelménymodulhoz tartozó modulzáró vizsga teljesítésével.

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.	11498-12	Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	írásbeli
5.2.4.	11499-12	Foglalkoztatás II.	írásbeli
5.2.5.	11500-12	Munkahelyi egészség és biztonság	írásbeli
5.2.6.	10323-12	Egészségügy és elsősegélynyújtás	gyakorlati
5.2.7.	10324-12	Edzéselmélet és gimnasztika	gyakorlati
5.2.8.	10334-12	Aqua tréning	írásbeli
5.2.9.	10336-12	Fitness termi kondicionálás	írásbeli
5.2.10.	10335-12	Csoportos fitness órák	írásbeli
5.2.11..	10338-12	Speciális órátípusok és foglalkozásformák	írásbeli
5.2.12..	10337-12	Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben	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 vizsgafadatai:

5.3.1. Gyakorlati vizsgatevékenység

A) A vizsgafeladat megnevezése: Aqua tréning

A vizsgafeladat ismertetése: Különböző (kisvízes-nagyvízes, eszközös-eszköz nélküli, egyéni-páros gyakorlatok stb.) vízi foglalkozások, órátípusok egy-egy részletének levezetése: erőfejlesztés, állóképesség fejlesztés, ízületi mozgékonyág fejlesztés, koordinációfejlesztés, aqua aerobik, vízi játékok, speciális vízi programok

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

A vizsgafeladat aránya: 10 %

B) A vizsgafeladat megnevezése: Csoportos fitness órák

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

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

A vizsgafeladat aránya: 20 %

C) 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 aránya: 20 %

D) A vizsgafeladat megnevezése: Ügyfélszolgálat

A vizsgafeladat ismertetése: Különböző helyzetgyakorlatok megoldása: tájékoztatás a szolgáltatásokról, problémamegoldás, panaszkezelés, pénzforgalom lebonyolítása, biztonsági előírások ismertetése, termékértékesítés és eladásösztönzés, tájékoztató anyagok készítése

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

A vizsgafeladat aránya: 10 %

E) A vizsgafeladat megnevezése: Speciális órátípusok

A vizsgafeladat ismertetése: Speciális órátípusok, foglalkozások egy-egy részletének levezetése: korcsoportos foglalkozások, küzdősport (vagy harcművészet) alapú zenés fitness órák, wellness órák (pl. jóga, pilates alapú fitness órák), táncos órák, kerékpáros órák

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

A vizsgafeladat aránya: 10 %

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) A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélettan, gimnasztika

A vizsgafeladat ismertetése: A szervrendszerek anatómiája, működése és sportadaptációja, különböző életkorú egyének biológiai, terhelésélettani, lélektani 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: 30 perc (felkészülési idő 10 perc, válaszadás 20 perc)

A vizsgafeladat aránya: 20 %

B) A vizsgafeladat megnevezése: Célcsoport- és foglalkozástan

A vizsgafeladat ismertetése: Célcsoportok (gyermek és idős korosztály, várandós nők) sajátosságai, a speciális órák és foglalkozások elméleti háttere

A vizsgafeladat időtartama: 15 perc (felkészülési idő 5 perc, válaszadás 10 perc)

A vizsgafeladat aránya: 10 %

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 szakképesítéssel 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.	Uszoda
6.3.	Vízben alkalmazott segédeszközök
6.4.	Aerobik terem
6.5.	CD lejátszó
6.6.	Hangosító rendszer
6.7.	Step padok (lépcsők)
6.8.	Gumiszalagok (vagy gumikötelek)
6.9.	Bokasúlyzók
6.10.	Kézisúlyzók
6.11.	Polifoam szivacsok
6.12.	Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök
6.13.	Edzőterem
6.14.	Kétkezes súlyzók
6.15.	Állványok, padok
6.16.	Erősítő gépek (különböző testrészekre)
6.17.	Kardio gépek (különböző mozgásfajtára)
6.18.	Pulzuskövető órák
6.19.	Internet-kapcsolat
6.20.	Irodai ügyvitel (fénymásolás, nyomtatás, szkennelés, telefonálás) lebonyolítására alkalmas eszközök
6.21.	Pénzforgalmi tevékenység (kártyaleolvasás, készpénzfizetés számlázás) lebonyolítására alkalmas eszközök és kellékek
6.22.	Tanterem
6.23.	Tantermi tábla
6.24.	Projektor
6.25.	Laptop / számítógép
6.26.	Anatómiai szemléltető eszközök
6.27.	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

Az előzetesen megszerzett tudás legfeljebb a képzés összes óraszámának 50 %-áig számítható be.