**A 19. sorszámú Csoportos fitness instruktor megnevezésű részszakképesítés szakmai és**

**vizsgakövetelménye**

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

1.1. A részszakképesítés azonosító száma: 51 813 02

1.2. Részszakképesítés megnevezése: Csoportos fitness instruktor

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C |
| 3.1.1. | **FEOR száma** | **FEOR megnevezése** | **A részszakképesítéssel betölthető munkakör(ök)** |
| 3.1.2. | 3722 | Fitnesz- és rekreációs programok irányítója | Fitness oktató |
| 3.1.3. | Aerobik oktató |
| 3.1.4. | Csoportos fitness instruktor |

3.2. A részszakképesítés munkaterületének rövid leírása:

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

A részszakképesítéssel 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 csoportlégkört 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, részszakképesítés, szakképesítés-ráépülés** | | |
| 3.3.2. | **azonosító száma** | **megnevezése** | **a kapcsolódás módja** |
| 3.3.3. | 54 813 01 | Fitness-wellness instruktor | szakképesítés |

**4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | A | B |
| 4.1. | **A részszakképesítés 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, 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 részszakképesítéssel 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