**A 124. sorszámú Fitness-wellness instruktor megnevezésű szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye**

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

1.1. A szakképesítés azonosító száma: 54 813 01

1.2. Szakképesítés megnevezése: Fitness-wellness instruktor

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

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

3.2. A szakképesítés munkaterületének rövid leírása:

A fitness-wellness instruktor 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, részszakképesítés, szakképesítés-ráépülés** |
| 3.3.2. | **azonosító száma** |  **megnevezése** | **a kapcsolódás módja** |
| 3.3.3. | 51 813 01 | Aqua tréner  | részszakképesítés |
| 3.3.4. | 51 813 02 | Csoportos fitness instruktor | részszakképesítés  |
| 3.3.5. | 51 813 03 | Fitness instruktor  | részszakképesítés  |
| 3.3.6. | 51 813 04 | Fitness-wellness asszisztens | részszakképesítés  |
| 3.3.7. | 55 813 01 | Személyi edző  | szakképesítés-ráépülés  |
| 3.3.8. | 55 813 02 | Tánc instruktor  | 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 óratípusok 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 óratípusok 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 vizsgafeladatai:

5.3.1. Gyakorlati vizsgatevékenység

A) A vizsgafeladat megnevezése: Aqua tréning

A vizsgafeladat ismertetése: Különböző (kisvizes-nagyvizes, eszközös-eszköz nélküli, egyéni-páros gyakorlatok stb.) vízi foglalkozások, óratípusok egy-egy részletének levezetése: erőfejlesztés, állóképesség fejlesztés, izületi mozgékonyság 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 óratípusok 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 óratípusok

A vizsgafeladat ismertetése: Speciális óratípusok, 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, edzéselmélet, 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.