

23/2018. (VII. 18.) EMMI rendelet az emberi erőforrások minisztere ágazatába tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről szóló 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelet módosításáról  
Hatályos: 2018.08.02-től

## **A 165. sorszámú Csoportos fitness instruktorképzés 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: 200-250

### **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, munkakörök, foglalkozás, foglalkozások

|        | A                 | B   | C   |
|--------|-------------------|---|---|
| 3.1.1. | <b>FEOR száma</b> | 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 fitnesz irányzatok mozgásanyagának felhasználásával.

A részszakképzéssel rendelkező képes:

- a foglalkozás jellegének megfelelő zenét választani
- a csoport tudásszintjének megfelelő gyakorlatanyagot összeállítani
- a terhelésintenzitást adekvát módon szabályozni

23/2018. (VII. 18.) EMMI rendelet az emberi erőforrások minisztere ágazatába tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről szóló 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelet módosításáról

Hatályos: 2018.08.02-től

- a gyakorlatokat technikailag helyesen, esztétikusan bemutatni
  - a csoporttagokat motiválni
  - a hibákat felismerni, kijavítani
  - a sérüléseket megelőzni
  - szükség esetén elsősegélynyújtási feladatokat ellátni
  - kellemes csoportlégbört 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. | <b>A kapcsolódó szakképesítés, részsakképesítés, szakképesítés-ráépülés</b> |                              |                        |
| 3.3.2. | <b>azonosító száma</b>  | megnevezése                  | a kapcsolódás módja    |
| 3.3.3. | 54 813 01   | Fitness-wellness instruktork | szakképesítés          |
| 3.3.4. | 55 813 01   | Személyi edző                | szakképesítés-ráépülés |

#### 4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK

|      | A  | B                                |
|------|--|----------------------------------|
| 4.1. | <b>A részsakképesítés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti</b> |                                  |
| 4.2. | <b>azonosító száma</b>   | megnevezése                      |
| 4.3. | 10323-12   | Egészségügy és elsősegélynyújtás |
| 4.4. | 10324-12   | Edzéselmélet és gimnasztika      |
| 4.5. | 10335-16   | 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. | <b>A szakképesítés szakmai követelménymoduljainak</b> |                                  |                                       |
| 5.2.2. | <b>azonosító száma</b>                                | 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. | 10335-16  | 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

23/2018. (VII. 18.) EMMI rendelet az emberi erőforrások minisztere ágazatába tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről szóló 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelet módosításáról

Hatályos: 2018.08.02-től

A vizsgafeladat ismertetése: A legjellemzőbb csoportos órafajták (Például alapóra, alakformáló óra, gerincgimnasztika, stretching, eszközös órák) és az aktuális fitness trendnek megfelelő órátípusok egy-egy részletének levezetése

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 szakképesítéssel kapcsolatos előírások a <http://nive.hu/> weblapon érhetők el a Vizsgák menüpont alatt.

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

## 6. ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK

|       | A   |
|-------|---|
| 6.1.  | <b>A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék</b> |
| 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   |

*23/2018. (VII. 18.) EMMI rendelet az emberi erőforrások minisztere ágazatába tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről szóló 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelet módosításáról*  
*Hatályos: 2018.08.02-től*

## 7.<sup>1</sup> EGYEBEK

A szakmai vizsgabizottságban való részvételre kijelölt szakmai szervezet:  
Nemzeti Diák, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség

---

<sup>1</sup> Módosította: 23/2018. (VII. 18.) EMMI rendelet 1. § (4), 4. melléklet 4.2.