***A 166. sorszámú Fitness instruktor megnevezésű részszakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye***

1. AZ ORSZÁGOS KÉPZÉSI JEGYZÉKBEN SZEREPLŐ ADATOK

1.1. A részszakképesítés azonosító száma: 51 813 03

1.2. Részszakképesítés megnevezése: Fitness instruktor

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 részszakképesítéssel legjellemzőbben betölthető munkakör, munkakörök, foglalkozás, foglalkozások

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | A | B | C |
| 3.1.1. | **FEOR száma** | FEOR megnevezése | A részszakképesítéssel betölthető munkakörök |
| 3.1.3. | 3722 | Fitnesz- és rekreációs programok | Fitness instruktor |
| 3.1.4. |  | irányítója | Teremedző |

3.2. A részszakképesítés munkaterületének rövid leírása:

A fitness instruktor a fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzőként tevékenykedik. Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken végzett edzéseket, szükség esetén edzéstervet készít, vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához.

A részszakképesítéssel rendelkező képes

- a kliens testalkati és fittségi állapotát meghatározni

- a kliens aktuális állapotából kiindulva reális edzéscélokat megfogalmazni

- az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni

- az edzésprogram végrehajtását szakszerűen felügyelni

- a gyakorlatokat és a gépek használatát bemutatni

- szükség esetén segítséget nyújtani

- a technikai hibákat kijavítani

- a kliens motivációját megerősíteni

- az edzés eredményességéről pontos visszajelzést adni

- indokolt esetben az edzésprogramot módosítani

- baleset, sérülés esetén elsősegélyt nyújtani

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 |
| 3.3.4. | 55 813 01 | Személyi edző | szakképesítés-ráépülés |

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. | 10336-12 | Fitness termi kondicionálás |

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 részszakképesítés 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. | 10336-12 | Fitness termi kondicionálás | 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: 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 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. | **A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát  meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék** |
| 6.2. | Edzőterem |
| 6.3. | Kézi súlyzók |
| 6.4. | Kétkezes súlyzók |
| 6.5. | Állványok, padok |
| 6.6. | Erősítő gépek (különböző testrészekre) |
| 6.7. | Kardio gépek (különböző mozgásfajtára) |
| 6.8. | Pulzuskövető órák |
| 6.9. | Polifoam szivacs |
| 6.10. | Kiegészítő sport és fitness eszközök (Például gumiszalag) |
| 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.[[1]](#footnote-1) EGYEBEK

A szakmai vizsgabizottságban való részvételre kijelölt szakmai szervezet:

Nemzeti Diák, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség

1. Módosította: 23/2018. (VII. 18.) EMMI rendelet 1. § (4), 4. melléklet 4.3. [↑](#footnote-ref-1)