

ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



Dr. Csire Péter

**Humán erőforrás és Civilkapcsolati Főosztály
Főosztályvezető**



Lukács Zsuzsanna

**Sport és Stratégiai Főosztály
Főosztályvezető**



**Szóbeli vizsgakérdések
az OKJ 52 813 01 0001 54 01 számú
Rekreációs mozgásprogram-vezető (fitness instruktorkirány)
szakképesítés-ráépülés szakmai vizsgájához**

**Vizsgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:
0433-06 A fitness instruktorkirány speciális tevékenységi köre**

**Vizsgarészhez rendelt vizsgafeladat megnevezése:
0433-06/2 Eszközök használata a fitnesz programokban. Az eszközök élmény-
és hatásfokozó szerepe és mértéke**

1. Ismertesse a step aerobik irányzat általános sajátosságait, a zene és az eszköz jellemzőit, valamint az órátípus élettani és edzéselméleti vonatkozásait! Részletezze a step alapóra felépítését, és mozgásanyagát!
2. Ismertesse a variáció, kombináció és a koreográfia fogalmát, valamint a koreográfiakészítés általános szabályait és módszereit! Részletezze a step alaplépések variációit, az alap step koreográfia sajátosságait és mozgásanyagát!
3. Ismertesse a haladó step koreográfia sajátosságait és mozgásanyagát! Mutassa be a speciális step órátípusokat!
4. Mutassa be a rugalmas ellenállások (részletesen a gumiszalag) alkalmazási lehetőségeit a fitness programokban! Ismertesse az eszközhasználatból adódó speciális élettani hatásokat, az eszközök típusait és jellemző gyakorlatait!
5. Mutassa be az óriáslabda (gimnasztikai labda, fitness labda stb.) alkalmazási lehetőségeit a fitness programokban! Ismertesse az eszközhasználatból adódó speciális élettani hatásokat, az eszköz jellemzőit és az óriáslabdán végezhető gyakorlatokat!
6. Ismertesse az alakformálás elméleti háttérét (élettan, edzéselmélet)! Mutassa be az alakformáló fitness órák sajátosságait és módszertani szabályait! Mondjon legalább 3 alakformáló gyakorlatot fő izomcsoportonként! Elemesse az érintett izmok - ízületek működését a helyes technikai végrehajtás függvényében!
7. Ismertesse a csoportos, zenés, fitness foglalkozáson alkalmazható súlyzók fajtáit, azok jellemzőit, és a súlyzós órák sajátosságait! Részletezze az eszköz-specifikus foglalkozások gyakorlatanyagát és edzés módszertanát!
8. Mutassa be a zenés fitness órákon alkalmazható speciális erősítő eszközök legújabb generációját (Flexi-bar, Xco, Gymstick stb.)! Ismertesse az eszközök sajátosságait és tipikus gyakorlatait!
9. Ismertesse az aqua fitness fogalmát, kialakulását és gyakorlatanyagának speciális hatásait! Mutassa be a sekélyvízi és a mélyvízi aqua fitness órák mozgásanyagát, illetve speciális segédeszközait! Melyek az órátartás feltételei és milyen képzési, továbbképzési lehetőségeket ismer?
10. Mutassa be a zenés fitness órákon alkalmazható speciális koordinációs eszközök legújabb generációját (Core-board, Aero-step, Movin-step, Disc'o sit, Disc'o Sport, Togu Jumper, Bosu stb.)! Ismertesse az eszközök sajátosságait és tipikus gyakorlatait! Hogyan járulnak hozzá ezek az eszközök az ún. központi (core) izmok fejlesztéséhez?
11. Ismertesse a zenés csoportos teremkerékpározás kialakulásának folyamatát!

Mutassa be az óratípus terhelésélettani sajátosságait és a motoros képességek fejlesztésében betöltött szerepét! Beszéljen az óra felépítéséről, a fő részben alkalmazható edzés módszerekről és az óra vezetés módszertanáról!

12. Sorolja fel a zenés csoportos teremkerékpározás használatának előnyeit! Ismertesse a kerékpár felépítését és beállítási lehetőségeit! Részletezze a kézpozíciókat és az egyes technikák helyes végrehajtását! Beszéljen a légzéstechnikáról, a zenehasználatról és a hatékony edzői kommunikációról a kerékpárórán!

13. Mi a fight tréning? Ismertesse sajátosságait! Mutassa be a mozgásanyag alapját képező küzdősportokat! Milyen képzési és továbbképzési lehetőségeket ismer?

14. Ismertesse a capoeira, illetve a capoeira aerobik sajátosságait és történetét! Részletezze a capoeira aerobik mozgásanyagát, zenéjét és vendégkörét! Milyen képzési és továbbképzési lehetőségeket ismer?

15. Mutassa be a zenés csoportos köredzés sajátosságait és gyakorlatait fitness órán! Ismertesse a softball és a súlylabda normál csoportos, illetve a medicinlabda köredzéses hasznosítási lehetőségeit! /Speciális óratípusok I./

16. Ismertesse a Pilates módszer lényegét, történetét, alapelveit, edzésformáit és a talajon végzett Pilates alapgyakorlatokat! /Speciális óratípusok II./

17. Mutassa be a gerincgimnasztika alkalmazásának indokait, feltételeit, és hatásait! Részletezze a gerincgimnasztika óra felépítését és gyakorlatanyagát! /Speciális óratípusok III./

18. Ismertesse a nyújtó-lazító és a slide óra sajátosságait! Mutassa be az ugrókötél és a Flowin súrlódásos tréning alkalmazási lehetőségeit a csoportos fitness órán! /Speciális óratípusok IV./

19. Mutassa be az egyes fitness szövetségek versenyrendszerét (történetét, versenykategóriáit, versenyszabályait)! Ismertesse a versenyzők felkészítésével foglalkozó fitness edző feladatait! Beszéljen az edzés és a versenyzés pszichológiai vonatkozásairól!

20. Ismertesse a fitness instruktorképzéssel kapcsolatos feladatait! Mutassa be a fitness instruktorképzés követelményeit! Részletezze a mozgástanítást, a verbális és non-verbális cueing, valamint a hibajavítás módszertanát!