

**335. A Csoportos fitness órák megnevezésű, 10335-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:**

**Feladatprofil:**

Népszerűsíti a működési körét érintő csoportos fitness irányzatokat  
Célszerűen és biztonságosan használja a csoportos órákon alkalmazható, korszerű fitness eszközöket  
Megtervezi az óra egyes részeit, összeállítja a megfelelő gyakorlatokat  
Az adott foglalkozás jellegének megfelelő stílusú és ütemszámú zenét használ  
Ellenőrzi az adott órátípus megtartásához szükséges eszközök állapotát  
A foglalkozás jellegének megfelelő bemelegítést és levezetést alkalmaz  
Megteremti a zene és mozgás ritmikai összhangját  
Összeállítja és betanítja a csoport tudásszintjének megfelelő koreográfiát  
Szakszerűen és esztétikusan bemutatja a gyakorlatokat  
Motivációs technikákat alkalmaz  
A résztvevők igényéhez, aktuális állapotához igazodva módosítja a tervezett gyakorlatokat  
Felismeri és differenciáltan foglalkoztatja a terhelés szempontjából egyéni bánásmódot igénylő személyeket  
Speciális foglalkoztatási igény esetén figyelembe veszi az egészségügyi szakszemélyzet által meghatározott javaslatokat  
Célszerűen és hatékonyan megoldja az interperszonális helyzeteket  
Felismeri és javítja a technikai és a tartáshibákat  
Kiemelt figyelmet fordít a sérülések megelőzésére és az ízületek védelmére  
Közreműködik a vendégkör kialakításában és a foglalkozások népszerűsítésében  
Továbbképzéseken vesz részt, a tanultakat munkája során hasznosítja

**Tulajdonságprofil:**

Szakmai kompetenciák:

*szakmai ismeretek:*

Zeneelmélet és zenehasználat  
Csoportos fitness órák fajtái  
Csoportos fitness órák felépítése  
Az óravezetés módszertana  
A koreográfiaépítés módszertana  
Az alapóra felépítése és mozgásanyaga  
A step óra felépítése és mozgásanyaga  
Alakformáló órák  
Zsírégető órák  
Testtartásjavítás és gerincgimnasztika  
Rugalmas ellenállások alkalmazása a fitness programokban  
Óriáslabda gyakorlatok  
Súlyzós gyakorlatok  
A fitness órákon alkalmazható speciális eszközök  
Zenés-csoportos köredzés a fitness órán  
Stretching technikák alkalmazása a fitness órákon  
Relaxációs gyakorlatok

*szakmai készségek:*

Köznyelvi és szakmai beszédképesség  
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása  
Mozgásképesség  
Ritmusérzék

Személyes kompetenciák:

Fittség  
Mozgáskoordináció  
Fejlődőképesség, önfejlesztés

Társas kompetenciák:

Prezentációs készség

Motiváló készség  
Kapcsolatfenntartó készség

Módszerkompetenciák:

Kreativitás, ötletgazdagság  
Körültekintés, elővigyázatosság  
Figyelemmegosztás