

KÉPZÉSI PROGRAM

Fitness instruktork

Fitness Instructor

Fitnesstrainer

PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10144002

A PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGJELENÉSÉNEK DÁTUMA: 2021.01.08.

A képzési program tartalma kizárólag a fejlécben szereplő képző tulajdonát képezi, minden módosítás, közzététel, terjesztés vagy kereskedelmi hasznosítás a képző kifejezett hozzájárulása nélkül a 1999. évi LXXVI. törvény a szerzői jogról és a Polgári Törvénykönyv megsértését jelenti.

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program alapadatai

1.1.1.	Képzés magyar nyelvű megnevezése:	Fitness instruktork
1.1.2.	Képzés angol nyelvű megnevezése: (Title of training)	Fitness Instructor
1.1.3.	Képzés német nyelvű megnevezése: (Titel der Ausbildung)	Fitnessstrainer
1.2.	A képzés célja:	A képzés célja, hogy a résztvevők a tanulási folyamat során elsajátítsák a fitness instruktork szakképesítés megszerzéséhez szükséges ismereteket és kompetenciákat, valamint képesek legyenek azok alkalmazására.
1.3.	A képzés célcsoportja:	A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a képzési programmal elérhető ismeretek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.4.	A képzés során megszerezhető kompetenciák:	<ul style="list-style-type: none">• Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.• Kiszámolja az egyén BMI indexét, alpanyagcseréjét, kalóriaigényét.• A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.• Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.• Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.• Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.• Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.• Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.• Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.• Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.• Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.• Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.• Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.• Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.

	<ul style="list-style-type: none">• Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírás alkalmaz.• Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.• Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselemeit.• Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.• Csoportos fitness instruktork feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.• Ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.• Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.• Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.• Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.• A pulzusz mérés segítségével meghatározza az edzés célok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.• Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.• Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.• Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.• A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.• Alkalmazza a rendgyakorlatokat.• Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.• Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.• Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát• Gyakorlatokat tervez rajzírással.• Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeként• Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.• Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzés céllal órákat tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.• A felismert edzés ártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.• Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.• A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.• A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.• Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusz mérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).• Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.).
--	--

	<ul style="list-style-type: none">• Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.• Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlistát.• A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.• Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.• Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnek megfelelően.• A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.• Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.• Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.• Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.• A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit.• Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.• A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.• Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.• Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.• Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.• Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.• Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.• Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.• Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.• Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.• A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.• Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.• Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).• Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.
--	---

2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai végzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai végzettség:	nem szükséges
2.3.	Szakmai gyakorlat:	nem szükséges
2.4.	Egészségügyi alkalmasság:	szükséges
2.5.	Előzetesen elvárt ismeretek:	nem szükséges
2.6.	Egyéb feltételek:	--

3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	200
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	A felnőttképzési szerződésben rögzített érték szerint.

4. A képzés tananyagegységei

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése:	Óraszám:
4.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	40
4.2.	Edzéselmélet és gimnasztika	40
4.3.	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás	120
Összesen:		200

4.1. Tananyagegység

4.1.1.	Megnevezése:	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétét igénylő kontaktórák, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka. A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.

4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszám:	40
4.1.6.	Beszámítható óraszám: ¹	20
4.1.7.	Tartalma:	<ul style="list-style-type: none"> • A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitnessz alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések. • Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok. • Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre. A védettség kialakulásának folyamat, az immunitás típusai. Az immunológiai alapfogalmak, a nyirokrendszer anatómiai felépítése, a fehér-vérsejtek típusai, biológiai szerepe, az antigén és az antitest fogalma, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. • A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során, a sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése. A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmak és sérülései, épségének megővését szolgáló alapelvek, a gyulladásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok. • A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata. • A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok. • A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere. • Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek. A helyes táplálkozási szabályai és a folyadékpótlás fontossága. • Az energia szolgáltató folyamatok. • A szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes

¹ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		<p>felépítése.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése, alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer. • A szakmai jelölés- és fogalomrendszer. A csoportos fitness instruktork munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége. • A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája. • Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések. • A népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolata.
4.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.2. Tananyagegység

4.2.1.	Megnevezése:	Edzéselmélet és gimnasztika
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Edzéselmélet és gimnasztika tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<p>A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétet igénylő kontaktórás, egyéni vagy csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.</p> <p>A képzésben részt vevő személyes jelenlétet nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.</p>
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.2.5.	Óraszám:	40
4.2.6.	Beszámítható óraszám: ²	20
4.2.7.	Tartalma:	<ul style="list-style-type: none"> • A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. • Az edzésnapló tartalmi elemei. • A gyakorlatok hatása és azok szakszerűen elemzése.

² Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órázámba beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		<ul style="list-style-type: none"> • A saját sportági mozgásforma jellemzői. • Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai. • A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szenzitív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. • Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. • A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek ismeretei. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzésszerek. • Az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalma. A teljesítmény fogalma és összetevői, az anamnézis módszerei, dokumentációja, motorikus tesztek, próbák. • Az edzésprogram összeállításához szükséges edzésszerek. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek. • Az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentősége. • A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere. Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái. • Az ember egymásra épülő természetes mozgásai. • Rendgyakorlatok. • Testnevelési játékok. • Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei. • Szakleírás és szaknyelv használata. • A rajzírás szabályai. • A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.
4.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

4.3. Tananyagegység

4.3.1.	Megnevezése:	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő – személyes vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló – jelenlétet igénylő kontaktórás, egyéni vagy

		<p>csoportos képzés munkaformái lehetnek: frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.</p> <p>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás) munkaformái lehetnek: távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.</p>
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<p>A tananyagegység/modul/képzési rész/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport vagy az egyén igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projekt módszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.</p>
4.1.5.	Óraszám:	120
4.3.6.	Beszámítható óraszám: ³	60
4.3.7.	Tartalma:	<ul style="list-style-type: none"> • Fitness instruktork portfólió tartalma és követelményei. • A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek. • A korosztályos élettani sajátosságok, a speciális populáció mozgásigényei, prevenció fogalma. • Sportsérülések, edzésártalmak, megelőzésének lehetőségei. • A fitness létesítmény szolgáltatásai és programjai. • A motorikus képességek fejlesztésének módszertana a szenzitív időszakok szerint. • A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei. • A pulzusmérő óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok. • A munkához kapcsolódó dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai. • A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia. • Tervezési folyamat és foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. Edzés tervezés, edzéselvek és edzés módszerek, valamint az edzéselmélet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése. • Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere. • A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere, a gimnasztikai rajzírás szabályai. • Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, a

³ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható, egyéb esetben nem releváns.

		<p>gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, a hibás feladatvégzés, a hibajavítás módszertana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismeretei. • A fizikai teljesítményszintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök. • A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások. • A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései. • A fizikai képességek fejlesztésének eszközei. • Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe. • A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei. • Különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és – fejlesztésének módszerei. • Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek. • A leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészeti, traumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségei, felnőtt és gyermekkorban. • Egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elvei és módszerei. • A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei. • Különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramok. • A fitnesswellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok. • Szakterülete modern kutatási eredményei. • A sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása. • A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. • A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételei összehangolásának módjai.
4.3.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	<p>A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltétel(ek) teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.</p>

5. Csoportlétszám

5.1	Maximális csoportlétszám: ⁴ (fő)	40 fő
-----	---	-------

⁴ Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

(valamint, ha a képzés számonkérést tartalmaz, akkor a számonkérés módja, pótlás lehetősége és annak módja, továbbá a képzés befejezésének feltétele)

6.1.⁵

Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés résztvevő kérésére biztosított.

A képzésben résztvevő előrehaladását képzés közben fejlesztő értékelés keretében értékeljük. A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.

A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai lehetnek: Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés, Feladatlap kitöltése, (ön)ellenőrző kérdések.

A fejlesztő értékelés nem tartalmaz számonkérést, nem tartozik hozzá minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.

A képzéshez számonkérés (vizsga) kapcsolódik, mely a képzés befejezésének feltétele.

A számonkérés a képzési programban meghatározott tanulási eredmények elérésének vizsgálatára irányul, a felnőttképző intézmény szervezésében valósul meg és a tanúsítvány kiállításának feltétele. A számonkérés a képzés végén kerül megtartásra, feladatait, követelményeit és értékelési szempontjait a képző intézmény állítja össze a képzés céljának és tartalmának megfelelően.

1) A számonkérés módja

A képzés jellegéhez illeszkedően, a képző intézmény döntése alapján az alábbi számonkérési módon valósul meg:

- portfólió

Fitness instruktork portfólió: a résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum, mely a képzés teljes időtartama alatt készül, a résztvevő 2 példányban nyújtja be az intézménynek.

A portfólió tartalma:

1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások
2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók stb.).
 - Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve
 - A képzésben résztvevő saját edzésnaplója: a képzésben résztvevő saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása
3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése.

2) Minősítések

A számonkérésen megszerezhető minősítések:

- Megfelelt
- Nem felelt meg

A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelmények, elvárások:

- Megfelelt, ha:

⁵ A képzési program 6.1. pontjában a felnőttképző intézmény szervezésében megvalósuló értékelő rendszer kerül bemutatásra. A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról a 12/2020. (II. 7.) Korm. rendeletben szabályozottak szerint, vizsgáztatási engedéllyel rendelkező akkreditált szakképzési vizsgaközpont szervezheti. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a képzési program előzetes minősítésekor hatályos programkövetelményben érhető el.

	<p>1) a portfólió minden kötelező elemet tartalmaz (Bevezetés, Makrociklus terv, Edzésnapló, Összefoglaló)</p> <p>és</p> <p>2) a szakmai dokumentumok tartalma koherens, a tanult módszertani elveknek megfelel.</p> <ul style="list-style-type: none">Nem felelt meg, ha:<ul style="list-style-type: none">1) a portfólióból hiányzik bármelyik kötelező tartalmi elem és/vagy2) a szakmai tervek súlyos módszertani hibákat tartalmaznak, vagy nem alkalmasak gyakorlati megvalósításra. <p>3) Pótlás, javítás lehetősége</p> <ul style="list-style-type: none">„Nem felelt meg” minősítés esetén a résztvevő kérésére egy alkalommal megismételhető.Elmulasztott számonkérés a résztvevő kérésére egy alkalommal pótolható. <p>A javítás és pótlás időpontját/határidejét a képző intézmény határozza meg, lebonyolítása az 1)-es pontban leírtakkal azonos módon történik.</p> <p>4) A képzés befejezésének feltétele: a számonkérés (vizsga) „Megfelelt” minősítésű teljesítése.</p> <p>Megfelelt minősítés esetén a Portfóliót a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesíti, a portfólió egy eredeti, aláírással ellátott példányát visszaadja a résztvevőnek.</p>
--	--

7. A képzés zárása

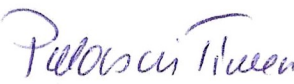
7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának, a képzés befejezésének feltételei:	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele(i): <ul style="list-style-type: none">a képzésen való részvétel - a képzésben résztvevővel kötött felnőttképzési szerződésben meghatározott hiányzás mértékének, illetve a megengedett hiányzás mértékének túllépése esetén a képzésben részt vevő személyt érintő következményeknek a figyelembevételével,a felnőttképző intézmény szervezésében megvalósuló számonkérés (vizsga) Megfelelt minősítésű teljesítése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<ul style="list-style-type: none"> • A képzési program tartalmához illeszkedő felsőfokú végzettségű oktató, vagy • felsőfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • a képzési program tartalmához illeszkedő középfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 3 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • középfokú végzettségű és a képzési program tartalmához illeszkedő legalább 5 éves szakmai tapasztalattal rendelkező oktató, vagy • legalább 10 éves, a képzési program tartalmához illeszkedő szakmai tapasztalattal rendelkező oktató.
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel vagy megállapodással.
8.3.	Tárgyi feltételek:	<p>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem és a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: (flipchart) tábla vagy kivetítő, résztvevői és oktatói létszámnak megfelelő asztal és szék, • laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés. <p>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén:</p> <ul style="list-style-type: none"> • intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési program megvalósításához szükséges szoftverek; • képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés. <p>Eszközjegyzék: Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.</p>
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	<p>A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony, vagy más megállapodás alapján biztosítja.</p> <p>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.</p>
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	Nincsenek.

8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	--
------	---	----

9. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2026.08.04.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Pádárné Mátraházi Noémi
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000035
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) (magyar, angol és német nyelvű) megnevezése	Fitness instruktör
	Fitness Instructor
	Fitnessstrainer
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	Palocsai Tímea Éva E/2022/000065
Szakértői megállapítások	
<p>1 A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek és szakmai oktatás vagy szakmai képzés esetén a szakképzésről szóló törvénynek és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló kormányrendeletnek.</p> <p>2 A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.</p> <p>3 A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva.</p>	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2026.08.04.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádárné Mátraházi Noémi FSZ/2020/000035
Felnőttképzési szakértő aláírása/elektronikus aláírás	