

**Fitness instruktork (10144002)**

## KÉPZÉSI PROGRAM

### 1. A képzési program

1.1.	<b>Képzés megnevezése</b>	Fitness instruktork	
1.2.	<b>Ágazat megnevezése</b>	Sport ágazat	
1.3.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014	
1.4.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés megnevezése	Fitness instruktork 10144002	
1.5.	Szintjének besorolása	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint:	4
		A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint:	4
		A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint:	4
1.6.	A szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése	A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához. A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képzéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet	
1.7.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása	Nem áll szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt	
1.8.	<b>A képzés célja</b>	A képzést elvégzők széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában alkalmassá válnak önállóan tervezni, szervezni és vezetni funkcionális csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben és tanórán kívül nevelési és oktatási intézményekben. Az egyre jobban urbanizálódó társadalom növekvő igénye a testkultúrában jártas szakemberek jelenléte a szabadidősportban és a nevelési és oktatási intézményekben.	
1.9.	<b>A képzés célcsoportja</b>	Érettségi végzettséggel rendelkezők, akik kedvet éreznek edzőként, szervezőként dolgozni. Ez a szakképesítés számukra jó lehetőség elhelyezkedni a sok szakembert felszívni képes munkaerőpiacon.	

### 2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	A fitness instruktork a fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremtő feladatot lát el. Képes az ügyfél testalkati és fitneszi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzés célokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni.
------	--

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardiogépeken, valamint különböző edzéseszközökkel végzett edzéseket, vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram módosítására. A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet. Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzetségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot. Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint. Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: fitnessoktató, csoportos funkcionális instruktork, teremvező, fitness instruktork, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.

**Programkövetelmény-modul neve: Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás**  
**Programkövetelmény-modul sorszám: 1**

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
2.2. Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiniókat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.	A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.	Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzetségi állapotára.
Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét.	Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet	Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.	Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végzi el a táplálkozást érintő számításokat.

**Fitness instruktork (10144002)**

		számára szükséges tápanyagokat.		
	A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést.	<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre.</p> <p>Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival.</p> <p>Ismeri az immunológiai alapfogalmait, a nyirokrendszer anatómiai felépítését, a fehérvérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános-, a sejttes- és az antitestes immunválasz kialakulását</p>	A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.	Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.
	Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	<p>Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére.</p> <p>Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait.</p> <p>Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával.</p> <p>Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja.</p> <p>Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési</p>	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

	protokollok ismeretanyagát.		
Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.
Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak.	Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	Munkája során kötelező érvényűnek tekinti saját magára a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.	A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket.
Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.	Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezékét, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi háttérét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet.
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket testsúlyszabályozás kérdésében.	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelveket. Tisztában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. A testsúly szabályozás ismereteit a saját testén demonstrálja.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésre. Felhívja a sportolók figyelmét a testsúlyszabályozás fontosságára.
-	Ismeri az energiaszolgáltató folyamatokat, melyeket különböző mozgásformákra értelmez.	-	-

**Fitness instruktork (10144002)**

		Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését.		
	Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.	Ismeri az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszerét.	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	
	Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitness instruktork munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét.	Törekszik a szak- nyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
	Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.		
	Szakszerűen elvégzi a vérzéscsillapításnak megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Ismeri a vérzéscsillapítási módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.		Munkája során az elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.
	Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.	Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket és a testmozgással való kapcsolataikat.	Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.	Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.

**Fitness instruktork (10144002)**

<b>Programkövetelmény-modul neve: Edzéselmélet és gimnasztika</b>			
<b>Programkövetelmény-modul sorszám: 2</b>			
<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.	Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.	-	Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
Elemzi és értékeli az edzésstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.
Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.	Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szakszerűen elemzi.	Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.	Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására.
Bemutatja a saját sportági mozgásforma mozgáselméit.	Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit.	Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.	Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására.
Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness óratípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.
Fitness instruktork feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokozmoszében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

Ízületi mozgékonyosság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyosság fejlesztésére irányuló módszereket.
Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.	Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzésszereket.	Elítéli a doppingszerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt.	Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingszerek használatának elítéléséről.
Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.	Tisztában van az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalmával. Ismeri a teljesítmény fogalmát és összetevőit, az anamnézis módszereit, dokumentációját, motorikus teszteket, próbákat.	Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettségét anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett.	Önállóan végzi az anamnézishoz szükséges méréseket.
Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.	Ismeri és felsorolja az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselveket. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretekkel rendelkezik.	Elkötelezett az edzéselvek szakszerű alkalmazása mellett. Törekszik az egyéni sajátosságokat szem előtt tartani.	Az edzésterhelést felelősséggel a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felelősségének tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.
A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzés célok eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.	Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentőségét.	Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett	
Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.	Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgásszerkezet jellemzőit.		

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz, és tart edzést.	Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.	A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.	Önállóan edz, és vezet edzést.
Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét. Ismeri az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtáit	Elkötelezett a gimnasztika alapú képességfejlesztés és mozgásképzés mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.
A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.	Ismeri az ember egymásra épülő természetes mozgásait.	Elkötelezett a természetes mozgások egymásra épülését használó módszerek mellett.	Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.
Alkalmazza a rendgyakorlatokat.	Ismeri a rendgyakorlatokat.	Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.	Önállóan vezet rendgyakorlatokat.
Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.	Ismeri a testnevelési játékokat.	Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.	Önállóan vezet testnevelési játékokat.
Helyesen felépített általános gimnasztikai bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.	Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.	Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságra épülő szabályait.	Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.
Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használat mellett.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.



**Fitness instruktork (10144002)**

Gyakorlatokat tervez rajzírással.	Ismeri a rajzírás szabályait.	Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használata mellett.	Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatsort tervezni.
Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületeként.	Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.	-	-

**Programkövetelmény-modul neve: Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás**

**Programkövetelmény-modul sorszáma: 3**

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használata mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardiógépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.
Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzés-céllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.	Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát	-	Az egyének felkészültségének megfelelő edzést tervez és vezet.
A felismert edzésártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
Szakszerűen tájékoztat a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismertetése mellett.	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.
A motorikus képességek fejlesztésének szisztematikus időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szisztematikus időszakok szerint.	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.		
	Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzsmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzsmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzésmódszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.
	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.
	Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
	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.	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozásszervezés, -vezetés alapelveit, lépéseit. Ismeri az edzéstervezést, edzéselveket és edzésmódszereket, valamint az edzésmódszertan alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzésmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

<p>A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.</p>	<p>Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.</p>	<p>Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>	<p>Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.</p>
<p>Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.</p>	<p>Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.</p>	<p>Szem előtt tartja a bemelegítés alapelveit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.</p>	<p>Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.</p>
<p>Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.</p>	<p>Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.</p>	<p>Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatakor a minőségi és mennyiségi tényezők edzéscélhoz való igazítására.</p>	<p>Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzéscélok eléréséhez.</p>
<p>A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.</p>	<p>Ismeri az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszertanát.</p>	<p>Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérülések elkerülése és a kívánt edzéscél elérése érdekében.</p>	<p>Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.</p>
<p>Az anatómiai, korszerű sport-, egészség tudományi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.</p>	<p>Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészség tudomány alapvető ismereteit.</p>	<p>Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.</p>	<p>Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez, és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).</p>
<p>Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsírszázalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.</p>	<p>Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszereket és eszközöket.</p>	<p>Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja.</p>	<p>Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus eredményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi.</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról.
A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit.	Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében - ha szükséges - az ügyfelét szakemberhez irányítja.	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét.
Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlesztéséért.
A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt.	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktuskezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészség- fejlesztő programokat tervez, valósít meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és -fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értékeit.	A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.

**Fitness instruktork (10144002)**

<p>Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.</p>	<p>Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.</p>	<p>Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.</p>	<p>Önálló döntéseket fogalmaz meg, és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzéstárgyatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.</p>
<p>Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.</p>	<p>Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.</p>	<p>Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.</p>	<p>Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.</p>
<p>Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.</p>	<p>Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.</p>	<p>Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A testkultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű</p>	<p>Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.</p>
<p>Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óratípusát illetően.</p>	<p>Ismeri a csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.</p>	<p>Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek.</p>	<p>Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat.	Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket.	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
Szakszerűen ismeri a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat.	Elkötelezett a fitness wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.
A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.	Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával.	Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.	Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.
Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozásszervezés, -vezetés alapelveit, lépéseit.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket.
Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

**3. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei**

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai előképzettség	-
3.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges
3.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama	-
3.5.	Egyéb feltételek	Számítógép internetkapcsolattal/mobilalkalmazások és felhasználó szintű használatuk, e-mailcím és e-mail-kezelés.

**4. A képzésben való részvétel feltételei**

4.1.	Részvétel követésének módja	A képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő kontaktórás foglalkozásokon a képzésmenedzsment rendszer könyvelt részvételi adatai alapján (elektronikus dokumentum). A személyes jelenlétet igénylő foglalkozásokon a résztvevő aláírásával ellátott jelenléti íven – az igazolás szakmai gyakorlatról nyomtatványon. Az önálló felkészülés (irányított önálló tanulás) során a részvétel, vagyis az önálló felkészüléssel töltött képzési órák számának igazolása a Kimutatás önálló tanulásról nyomtatványon. A felnőttképző meghatározott óraszámú, otthoni felkészülésre kijelölt képzési részek után a kontaktórákon szóbeli számonkéréssel ellenőrzi az önálló felkészülés eredményességét. Amennyiben résztvevő egy adott, meghatározott óraszámú képzési rész esetén a számonkérést „Megfelelt” minősítéssel teljesítette, úgy kell tekinteni, hogy az adott képzési részre fordítandó óraszámot résztvevő önálló felkészüléssel töltötte. Megfelelt: legalább 60 %-os teljesítmény. Nem felelt meg: 60 % alatti teljesítmény.
4.2.	Megengedett hiányzás	A tananyagegységenként a foglalkozások 20 százaléka, kivéve számonkérések órái
4.3.	Egyéb feltételek	Számítógép internetkapcsolattal/mobilalkalmazások és felhasználó szintű használatuk, e-mailcím és e-mail-kezelés. A feltételek megléte a résztvevő online képzésre jelentkezésével igazoltnak tekintendő.

**5. Tervezett képzési idő**

5.1.	Óraszám	212
------	---------	-----

A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban? (A megfelelő válasz aláhúzendő.) igen/nem

Jelen képzési program távoktatásban történő megvalósítást ír elő? (A megfelelő válasz aláhúzendő.) igen/nem

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

**6. A képzés tananyagegységei**

(Fktv. 2. § 10. tananyagegység: a képzési program felépítését adó, önálló tartalommal bíró képzési egység)

	A tananyag-egység óraszámja	a megtanítandó és elsajátítandó témakörökhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma				A beszámítható óraszám (önálló felkészülés óraszámja)	Konzultáció egyénenként az oktatóval formája (a megfélelő(k) aláhúzendő(k)): telefonos személyes online, formája: e-mail, Zoom, Skype, chat, Facebook stb.	
		Kontaktórák száma (Fktv. 2. § B. kontaktkóra: a képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő tanóra)		Valós időjű online órák				
		Új ismeret	Konzultáció	Számonkérés	Új ismeret			Konzultáció
6.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	42			30		2	10
6.2.	Fitness instruktorkor portfólió készítése	10			5		5	0
6.3.	Edzéselmélet és gimnasztika	40			30		0	10
6.4.	Fügyni és csoportos funkcionális kondicionálás	120	80		40		0	0
összesen:		212	80	0	105	0	7	20



**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

**6.1. Tananyagegység, vagyis a megajánítandó témakör**

6.1.1. Megnevezése	<b>Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás</b>			
6.1.2. Célja	<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
<p>Szerzessen alapvető ismereteket a funkcionális anatómiáról, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszerről. Legyen képes az ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként bemutatni. Ismerje az energiaszolgáltató folyamatokat különböző mozgásformákra értelmezni. Tudja kiszámolni a BMI-indexet, ismerje a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, tudjon tanácsot adni a helyes táplálkozási szokások kialakításához. Értsen sérülés esetén szakszerű beavatkozáshoz, újraélesztési protokollhoz, tudja a balesetvédelmi szabályokat</p>	<p><b>Készségek, képességek</b></p> <p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak.</p>	<p><b>Ismeretek</b></p> <p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiniciókat, a fitnessz alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikó-faktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.</p>	<p><b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b></p> <p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p><b>Önállóság és felelősség mértéke</b></p> <p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzetségi állapotára.</p>
<p><b>Megszerezhető kompetenciák</b></p>	<p><b>Készségek, képességek</b></p> <p>Kiszámolja az egyén BMI indexét, alap- anyagcseréjét, kalóriaigényét.</p>	<p><b>Ismeretek</b></p> <p>Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.</p>	<p><b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b></p> <p>Töröcszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.</p>	<p><b>Önállóság és felelősség mértéke</b></p> <p>Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktör (10144002)**

	<p>Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre.</p> <p>Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival.</p> <p>Ismert az immunológiai alapfogalmait, a nyirokrendszer anatómiai felépítését, a fehérvérsejtek típusait, biológiai szerepét, az antigén és az antitest fogalmát, az általános-, a sejt- és az antitestos immunválasz kialakulását</p>	<p>A higiéniai szempontokat szem előtt tartja.</p>	<p>Betartja és betartatja a házirendben foglalt higiéniai szabályokat.</p>
<p>A fitness teremben található eszközök használatánál elvégzi a fertőtlenítést</p>	<p>Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére.</p> <p>Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait</p> <p>Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megővését szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával.</p> <p>Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a</p>	<p>Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak.</p> <p>Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul.</p> <p>Vészhelyzetben példamutatóan viselkedik, megbízatosan, az elhárításra fókuszálva jár el.</p>	<p>Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktör (10144002)**

			<p>biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja.</p> <p>Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.</p>	<p>Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.</p>	<p>Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.</p>
<p>Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.</p>	<p>Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkacsuközök rendeltetésszerű használatának módját.</p>	<p>Ismeri a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>Munkája során kötelező érvényűnek tekinti saját magára a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket.</p>	
<p>Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja.</p>	<p>Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a tesztrészek magyar és latin nevezékét, definíciók tartalmi háttérét.</p>	<p>Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.</p>	<p>Önállóan szerez és ad át ismereteket.</p>		
<p>Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket</p>	<p>Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló</p>	<p>Elkötelezett az egészséges életmód szemléltetésnek terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. A</p>	<p>Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére.</p>	<p>Felhívja a sportolók figyelmét</p>	

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

testszabályozás kérdésében.	alapelveket. Tiszában van a helyes táplálkozási szabályaival és a folyadékpótlás fontosságával.	testszabályozás ismereteit a saját testén demonstrálja.	a testszabályozás fontosságára.
-	Ismeri az energiaszolgáltató folyamatokat, melyeket különböző mozgásformákra értelmez.	-	-
-	Ismerteti a szervezet létfontartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését.	-	-
Önállóan tájékozódik a táj-anatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert.	Ismeri az egyes szerv rendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok táj-anatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrend- szert.	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	-
Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket.	Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a fitness instruktorkor munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttérét, jelentőségét.	Törekszik a szak- nyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.	Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.
Bemutatja a funkcionális anatómia lényegét képező ízületi mozgáslehetőségeket ízületenként.	Ismeri a főbb izomcsoportok funkcionális anatómiáját, melyet az izom által átívelt ízület(ek) vonatkozásában képes értelmezni.	-	-
Szakszerűen elvégzi a	Ismeri a vérzéscsillapítási	-	Munkája során az

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

6.1.4.	<p><b>Tartalom</b></p> <p>Az alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, az óraszám, az alkalmazott képzési módszerek</p>	<p>vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.</p>	<p>módszereket. Ismeri a traumás sérüléseket.</p>	<p>elsősegélynyújtást felelősségének tudatában végzi.</p>	
		<p>Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.</p>	<p>Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteket és a testmozgással való kapcsolataikat.</p>	<p>Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségére, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.</p>	<p>Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére.</p>
	<p><b>Tananyagegység tematikai egységei</b></p>	<p><b>Tematikai egység tartalmi elemei</b></p>	<p><b>Tematikai egység óraszám</b></p>	<p><b>Munkaformák</b></p>	<p><b>A tanulási eredmények fejlesztését szolgáló módszerek, eszközök, feladatok</b></p>
	<p>Egészségtan</p>	<p>Sport és életmód. A tápcsatorna felépítése. Egészséges táplálkozás. Az immunrendszer felépítése és működése. Sporttípusok, sportsérülések megelőzése</p>	<p>5</p>	<p>Valós idejű online jelenléti frontális</p>	<p>Online előadás, magyarázat</p>
	<p>Elsősegélynyújtás</p>	<p>A sérült vizsgálati és újraélesztési protokoll. Sebzések, sebellátás. Traumás sérülések. Balesctvédelmi szabályok. A bemocogítás, levezetés, pihenésre fordított idő jelentősége.</p>	<p>5</p>	<p>Valós idejű online jelenléti frontális csoportos</p>	<p>Online előadás, megbeszélés</p>
	<p>Funkcionális anatómia</p>	<p>Szöveti struktúrák élettani vetületei. A vérrendszer felépítése és működése. Izomrendszer. Keringési rendszer. Légzőrendszer. Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek</p>	<p>20</p>	<p>Valós idejű online jelenléti frontális</p>	<p>Online előadás, magyarázat</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Sztv. szerinti (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Sztv.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

		működésnek összehangolásában			
		Fitness instruktorkor I.	10	Egyéni munkaforma	Irányított önálló tanulás. A tananyag Funkcionális anatómia fejezetének feldolgozása
	Számonkérés	Funkcionális anatómia, sportegészségügy, edzésmélett, gimnasztika	2	Valós idejű online jelenléti egyéni munkaforma	Írásbeli feladatlap megoldása online
6.1.5.	<b>A tananyagegységhez rendelt óraszám</b>	42			
6.1.6.	<b>A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei</b>	<p>Szummatív értékelés: A 6.1-6.3-6.4. tananyagegység tartalmánál meghatározott elméleti témakörre alapján összeállított 90 perces írásbeli feladatlap (élettani ismeretek, elsősegélynyújtás, edzésmélett, gimnasztika, egyéni kondicionálás, valamint az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretek) legalább 51 %-osra értékelhető megoldása online a képzés utolsó foglalkozásán. Minősítése: MEGFELELT/NEM FELELT MEG.</p> <p>A tananyagegység elvégzésének igazolása: tananyagegység számonkérésének jegyzőkönyve nyomtatványon rögzítve.</p>			

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

**6.2. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör**

6.2.1. <b>Megnevezése</b>		<b>Fitness instruktorkor portfólió készítése</b>			
6.2.2. <b>Célja</b>	Ismerje a portfólió összeállításának menetét, szabályait. Legyen képes a tanulmányi haladásáról, eredményeiről, munkáiból összcájlított dokumentumot összeállítani.				
6.2.3. <b>Megszerezhető kompetenciák</b>	<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	
	Fitness instruktorkor portfóliót készít.	Ismeri a portfólió készítésének menetét, elemeit, a megjelenítés módját, a programkövetelményben előírtakat.	A tanulmányi haladásának, eredményeinek teljeskörű és igényes megjelenítésére törekszik.	A portfóliót önállóan állítja össze, a dokumentumot a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár hitelesíti.	
6.2.4. <b>Tartalma</b> Az alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, óraszám, az alkalmazott képzési módszerek	<b>Tananyagegység tematikai egységei</b>	<b>Tematikai egység tartalmi elemei</b>	<b>Tematikai egység óraszám</b>	<b>Munkaformák</b>	<b>A tanulási eredmények fejlesztését szolgáló módszerek, eszközök, feladatok</b>
	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.). (1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve (2) A résztvevő saját edzésnaplóját: a tanuló saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti	5	Valós idejű online jelenléti frontális, csoportos	Online előadás, magyarázat, közös megbeszélés

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01.-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerinti (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

			fejlesztésének nyomon követése, dokumentálása 3. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése			
	Számonkérés		Portfólió	5	Valós idejű online jelenléti, csoportos	A leadott portfólió értékelése
6.2.5.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	10				
6.2.6.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Szummatív értékelés: A tananyagegység tartalmánál meghatározott dolgozat (Fitness instruktorkor portfólió) leadása az utolsó képzési nap előtti 7. napig. MEGFELELT minősítést az a dolgozat kap, amelyet legalább közepesre (3-asra) értékelte az oktató - a képzés utolsó foglalkozásán. A tananyagegység elvégzésének igazolása: tananyagegység számonkérésének jegyzőkönyve nyomtatványon rögzítve.				



**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

**6.3. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör**

6.3.1. Megnevezése	<b>Edzéselmélet és gimnasztika</b>			
6.3.2. Célja	Ismerje meg a terhelés hatásmechanizmusát, szabályozásának lehetőségeit, kapjon képet a motoros képességek rendszeréről, azok összefüggéseiről. Ismerje meg az elfáradás, a túledzettség sajátosságait. Tapasztalatokat szerezzen a fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Sajátítsa el a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szak kifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. Válasszon ki általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására.			
6.3.3. Megszerezhető kompetenciák	<p><b>Készségek, képességek</b></p> <p>Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzést terhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti.</p> <p>Elemzi és értékeli az edzésterveket (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.</p>	<p><b>Ismeretek</b></p> <p>Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.</p> <p>Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit</p> <p>Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szakszerűen elemzi.</p> <p>Ismeri a saját sportági mozgásforma jellemzőit</p> <p>Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzőit, hatásait.</p>	<p><b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b></p> <p>-</p> <p>Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.</p> <p>Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.</p> <p>Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért alapos a foglalkozások előkészítésében.</p> <p>Törekszik a legmegfelelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.</p>	<p><b>Önállóság és felelősség mértéke</b></p> <p>Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.</p> <p>Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.</p> <p>Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására.</p> <p>Önállóan képes saját mozgásforma bemutatására.</p> <p>Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Sztv. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Sztv.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

	<p>Fitness instruktorkor feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak figyelembevételével tart sportfoglalkozást.</p>	<p>Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.</p>	<p>Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.</p>	<p>Saját mikrokozmoszát felismeri és felismeri, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.</p>
<p>Ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.</p>	<p>Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.</p>	<p>Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.</p>	<p>Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló módszereket.</p>	
<p>Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.</p>	<p>Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzésszükségeket.</p>	<p>Eltéli a doppingszerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt.</p>	<p>Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingszerek használatának elítéléséről.</p>	
<p>Az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek segítségével ellenőrzi és nyomon követi.</p>	<p>Tisztában van az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalmával. Ismeri a teljesítmény fogalmát és összetevőit, az anamnézis módszereit, dokumentációját, motorikus teszteket, próbákat.</p>	<p>Elkötelezett az egyén fizikai állapotát és az edzettséget anamnézis és tesztek révén történő pontos elvégzése mellett.</p>	<p>Önállóan végzi az anamnézishoz szükséges méréseket.</p>	
<p>Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokat. Az edzéselveket saját és mások edzésénél is szem előtt tartja.</p>	<p>Ismeri és felsorolja az edzésprogram összeállításához szükséges edzéselveket. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretekkel rendelkezik.</p>	<p>Elkötelezett az edzéselvek szakszerű alkalmazása mellett. Törekszik az egyén sajátosságait szem előtt tartani.</p>	<p>Az edzésterveket felismeri a sportoló egészségi állapotához és edzettségi állapotához igazítja. Felismeri a tudatában ajánl edzésprogramot. Önállóan alkalmazza a</p>	

  
 Szigno helye

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktork (10144002)**

	<p>A pulzusmérés segítségével meghatározza az edzések eléréséhez szükséges edzés- és célzónát.</p> <p>Felhasználja a mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.</p>	<p>Ismeri az állóképesség fejlesztéshez használt pulzusmérés jelentőségét.</p> <p>Részletesen ismeri a mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamatát. Ismeri a mozgástervezet jellemzőit</p>	<p>Elkötelezett a pulzus alapú állóképességfejlesztés mellett</p>	<p>mozgástanítás folyamatában a mozgástanulás, mozgásszabályozás ismereteit.</p>
<p>Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz, és tart edzést.</p>	<p>Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.</p>	<p>A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.</p>	<p>Önállóan edz, és vezet edzést.</p>	
<p>Gimnasztikai gyakorlatokat helyes technikával mutat be.</p>	<p>Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét. Ismeri az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtáit</p>	<p>Elkötelezett a gimnasztika alapú képességfejlesztés és mozgásképzés mellett.</p>	<p>Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket.</p>	
<p>A természetes mozgásokra építve tanít új mozgásokat.</p>	<p>Ismeri az ember egymásra épülő természetes mozgásait.</p>	<p>Elkötelezett a természetes mozgások egymásra épülését használó módszerek mellett.</p>	<p>Önállóan alkalmazza a gimnasztikai alapú képességfejlesztést, és a természetes mozgásokon alapuló módszereket. Önállóan vezet rendgyakorlatokat.</p>	
<p>Alkalmazza a rendgyakorlatokat.</p>	<p>Ismeri a rendgyakorlatokat.</p>	<p>Elfogadja a rendgyakorlatok pedagógiai szerepét az oktatás folyamatában.</p>		
<p>Ha a módszertan megkívánja testnevelési játékokat alkalmaz az edzésen belül.</p>	<p>Ismeri a testnevelési játékokat.</p>	<p>Elkötelezett a játékos képességfejlesztés mellett.</p>	<p>Önállóan vezet testnevelési játékokat.</p>	
<p>Helyesen felépített általános gimnasztikai</p>	<p>Ismeri az általános bemelegítés jelentését, az általános bemelegítés</p>	<p>Munkája során betartja a bemelegítés fokozatosságára</p>	<p>Önállóan vezet gimnasztikai bemelegítést.</p>	

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

		<p>bemelegítést tart. Speciális esetben sportági tartalommal kiegészítve.</p> <p>Gyakorlatokat tervez és instruál a szakleírás és a szaknyelv segítségével. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát</p> <p>Gyakorlatokat tervez rajzírással.</p> <p>Demonstrálja a tengelyeket, síkokat a testen, ízületekenként.</p>	<p>blokkjainak mozgásanyagát és folyamatát, valamint a bemelegítés fajtáit. a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségeit.</p> <p>Ismeri a szakleírás és szaknyelv használatát. Alkalmazza a munkája során a szakleírás és szaknyelv használatát</p> <p>Ismeri a rajzírás szabályait.</p> <p>Ismeri a test tengelyeit és az általuk páronként meghatározott síkokat.</p>	<p>épülő szabályait.</p> <p>Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatára mellett.</p> <p>Elkötelezett a gimnasztikai szaknyelv, szakleírás, és rajzírás használatára mellett.</p> <p>-</p>	<p>Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.</p> <p>Önállóan képes rajzírással gimnasztikai gyakorlatort tervezni.</p> <p>-</p>
<p>6.3.4.</p>	<p><b>Tartalma</b> Az alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, óraszámja, az alkalmazott képzési módszerek</p>	<p><b>Tananyagegység tematikai egységei</b></p> <p>Terhelés</p>	<p><b>Tematikai egység tartalmi elemei</b></p> <p>A terhelés során a szervezetben végbemenő változások. Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben. Terhelés hatása a mozgató, a légzési szervrendszerre, a keringési rendszerre. A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata. A terhelés és a táplálkozás kapcsolata. Különböző életkorok terheléscéltani sajátosságai. Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesegek terhelésének sajátossága. A teljesítményfokozás</p>	<p><b>Tematikai egység óraszámja</b></p> <p>5</p>	<p><b>Munkaformák</b></p> <p>Valós idejű online jelenléti frontális</p> <p><b>A tanulási eredmények fejlesztését szolgáló módszerek, eszközök, feladatok</b></p> <p>Online előadás, magyarázat</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

	Edzésmélelet	Edzésméleleti alapfogalmak. Motoros képességek. Edzésmódszertan. Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők.	2	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat
A mozgástanulás	A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései. A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek. A mozgástanulás alapfelfrétélei, jellemzői. A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai. A Meiml-Schnabel-féle mozgástanulási modell.	3	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat	
Edzésprogramok	Motoros képességfejlesztés: Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése. Állóképesség fejlesztése tartós, intervall, ellenőrző (vagy verseny) módszerekkel. Az izületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással. Az izületi mozgékonyág passzív fejlesztése. A mozgáscréklés (kínosztézis) fejlesztése. Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. A ritmusérzék fejlesztése. A reagálási képesség fejlesztése. A téri tájékozódási képesség fejlesztése. Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. A differenciáló képesség fejlesztése. Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése. Állóképesség fejlesztése tartós, intervall, ellenőrző (vagy verseny)	10	Valós idejű online jelenléti frontális, csoportos	Online előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés	

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Sztv. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Sztv.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

		<p>módszerrel. Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással. Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése. A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése. Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. A ritmusérzék fejlesztése. A reagálási képesség fejlesztése. A tér tájékozódási képesség fejlesztése. Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. A differenciáló képesség fejlesztése. Általános és speciális erőfejlesztés. Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés. Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés. Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok. Intermediális (izokinetikuss) erőfejlesztő gyakorlatok. Maximális erő fejlesztése. Gyorsasági erő fejlesztése. Állóképességi erő fejlesztése. A reagálás gyorsaságának fejlesztése. A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése. Gyorsulási képesség fejlesztése. Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése. Gyorsasági állóképesség fejlesztése.</p>			
		<p>Gimnasztika alapfogalmait (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.), mozgásrendszere. A gimnasztika szaknyelve. A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyeci,</p>	<p>5</p>	<p>Valós idejű online jelenléti frontális, egyéni munkaforma</p>	<p>Online előadás, magyarázat, szemléltetés, egyéni rajzolás kiadott feladatok alapján</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

				<p>ezek változtatási lehetőségei. A test síkjai, tengelyei. A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete. Mozgások rajzírása. A rajzírásban használt jelek. A kiinduló helyzetek rajzírása (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, egyéb támaszok, függések és vegyes helyzetek). Lendítések, lengetések. Húzások, csúsztatások. Emelések, leengedések. Emelkedések, ereszkedések. Hajlítások, nyújtások. Döntések, dőlések. Fordítás, forgatás. Fordulat, forgás. Körzések. Összetett törzsmozgások. Utánmozgások, rugózások. Helyetcsere. Szökdelések, szökkenés, ugrások. Helyváltoztatások. Dobások. Emelések, hordások. Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással. Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek</p>			
				<p>Gimnasztikai gyakorlattervezés, -vezetés: Az ember természetes mozgásai. Járás, futás. Ugrások, dobások. Emelések, hordások. Küzdő gyakorlatok. Mászások, függeszkedések. A testrészek és a mozgásos szakkefejezések összekapcsolása. A fej és a nyak mozgásai. Karmozgások. Vállöv és a kéz mozgásai. Egyszerűsített</p>	5	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat, szemléltetés

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

	<p>izomterkép. Az antigravitációs izmok. Összetett karmozgások erősítésének lehetőségei. Lábmozgások. A lábfej mozgásai. Lábizmok erősítésének lehetőségei. Törzsizmok működése és funkciója. Törzsizmok erősítésének lehetőségei. A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei. A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei. Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával. Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával. Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával. Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával. Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése. Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával. Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával. Ízületi mozgékonyság fejlesztése gimnasztikával. Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok. 32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése.</p>				
<p>Fitness instruktork II.</p>	<p>Edzéscelmélet, gimnasztika</p>	<p>10</p>	<p>Egyéni munkaforma</p>	<p>Irányított önálló tanulás, A tananyag Edzéscelmélet,</p>	



**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

					gimnaszika fejezetének a feldolgozása
6.3.5.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	40			
6.3.6.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Szummatív értékelés: A 6.1.6. részeként A tananyagegység elvégzéséről nem állítunk ki külön igazolást.			

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

6.4. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.4.1. Megnevezése	<b>Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
6.4.2. <b>Célja</b>	Ismerje meg az adekvát, képzettséget és életkort figyelembe vevő képességfejlesztési módszereket. Sajátítsa el az edzés (foglalkozási) tervezésnek módszertani alapjait. Tudja a csoportos mozgásprogramokat megtervezni, -szervezni, órát vezetni. Fel tudja mérni a fizikai állapotot diagnosztikai eszközökkel, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testsírszázalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékelje és elemesse. Válasszon képesség edzésprogramok összeállítására. A résztvevő közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzen a fitness-szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy részt vegyen az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek. Ismerkedjen meg a kéziszerrel és egyéb szerekkel végzett gimnasztikai gyakorlatok tervezésével, vezetésével és a korszerű, edzőtermekben használt szerekkel (pl. TRX, bosu). Tanulja meg hogyan módosítható az egyes gyakorlatok hatása, a terhelés szabályozása azok használatával. Életkornak, nemnek, előképzettségnek megfelelő módszerekkel oktassa sportági mozgásformákat. Átfogó képe legyen a bemelegítés, a gimnasztika, a motoros képességfejlesztés és a levezetés módszertanáról. Hitelesen kommunikáljon az edzői szerepre jellemző interakciókban, támogató, nyugodt háttérrel biztosítson tanítványai számára. A pedagógiai és a pszichológiai elveket betartva oldja meg feladatait.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.  Ismeri a korosztályos élettani sajátosságokat, a speciális populáció mozgásigényeit, prevenció fogalmát	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardiógépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.  Az egyének felkészültségének megfelelő edzést tervez és vezet.  Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésáraitalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
6.4.3. <b>Megszerezhető kompetenciák</b>	Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet, a preventív szemlélet szem előtt tartásával.  A felismert edzésáraitalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésáraitalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	-  Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

	módszereket és eszközöket.				
	Szakszerűen tájékozott a fitness létesítmény szolgáltatásaival és programjaival kapcsolatban.	Szakszerű ismerettel rendelkezik a fitness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól.	Elkötelezett a fitness létesítmények szolgáltatásainak megismertetése mellett.	A fitness létesítmények szolgáltatásokkal kapcsolatban önálló szakmai véleménye van, melyet, megoszt az ügyfelekkel.	
	A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint.	Célrányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzéssterhelést.	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzéssterhelés adagolásával kapcsolatban.	
	A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.			
	Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés módszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.	
	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások,	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.	

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

	beszámoló, feljegyzések stb.)	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvet használataira.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet
	Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jögen stb.). A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a használandó eszközlistát.	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozásszervezés, -vezetés alapelveit, lépéseit. Ismeri az edzéstervezést, edzéseket és edzésmodszereket, valamint az edzéselmélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. Elkötelezett az edzőmunka szakmaiságának megőrzése, és a minőségorientált munkavégzés iránt.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.
	A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.	Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével.	Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgások foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.
	Általános bemelegítést állít össze és vezet le a sporttevékenységhez igazodó szakmai tartalommal.	Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.	Szem előtt tartja a bemelegítés alapelveit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.	Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.
	Változatos formában használja a gimnasztika	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai	Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatakor	Kreatívan, a célcsoportnak és az edzésétnak

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

	mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzés céljának megfelelően.	rajzírás szabályait	a minőségi és mennyiségi tényezők edzés céljához való igazítására.	megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzés célok eléréséhez.
	A kidolgozott bemelegítést levezényli, ellenőrzi, a hibákat kijavítja.	Ismeri az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszertanát.	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérülések elkerülése és a kívánt edzés cél elérése érdekében.	Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.
	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszínt ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügy ismeretét.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez, és tart fenn szakterületre más szereplővel (orvos, masszázor, dietetikus).
	képzés a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsírszázalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.	Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszereket és eszközöket.	Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja.	Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus eredményeket megfelelően felülvizsgálja és elemzi.
	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzés céljának megfelelően).	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségügyvel kapcsolatos támogató szoftverekről, applikációkról.

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
kópzási programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

	mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat.				
A sport specifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit.	Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciatartárát, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja.	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét.		
Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlesztéséért.		
A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes léghőrt terem.	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	Szakmai felelősségének tudatában fejlesztői a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.		
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktuskezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.			
Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és - fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értékeit.	A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisei.		
Képes az egészségtudatos szemléletmód	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik,	Önálló döntéseket fogalmaz meg, és tart be az		

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

	kialakítására.	ismereteket, elméleteket	melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzéslatogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
	Kiválasztja, összcállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési- keringési, sebészeti- traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségét, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési- keringési, sebészeti- traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
	Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.	Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.	Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A testkultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzetsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.
	Csoportos funkcionális mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óratípusát illetően.	Ismeri a csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.	Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat
	Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú,	Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzetségi szintű	Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel	Önállóan, vezetői irányítás nélkül, irányítja a

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft, E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktorkor (10144002)**

képességű vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra.	egyéneknek megfelelő edzésprogramokat	rendelkező ügyfeleket.	különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramjál.		
Szakszerűen ismerteti a fitness létesítmény szolgáltatásait és programjait.	Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat	Elkötelezett a fitness wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek.		
A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.		
Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.	Tisztában van a sportlevékenység pszichológiai és edzéseméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, szómélyiségfejlesztő hatásával.	Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.	Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.		
Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.).	Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozásszervezés, -vezetés alapelveit, lépéseit.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket.		
Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését		



**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Sztv. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Sztv.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

		Tananyagegység tematikai egységei	Tematikai egység tartalmi elemei	Tematikai egység óraszám	Munkaformák	A tanulási eredmények fejlesztését szolgáló módszerek, eszközök, feladatok	
<p><b>Tartalma</b> Az alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, óraszám, az alkalmazott képzési módszerek</p>	<p>6.4.4.</p>	Edzéstervezés, foglalkozástervezés	<p>Az edzéstervezés alapelvei, lépései. Edzéstervek típusai. Edzésidőszakok tervezése. Edzésdokumentáció, edzésnapló. Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései. Edzéstervezés utánpótlás korúknál, haladóknál, élversenyzőknél.</p> <p>A fitness létesítmény szolgáltatásai. Fitness órátípusok. Feladatok az edzés előtt (létszám, sporteszközök, pálya összeállítás). Az edző helyezkedése. Alakzat kialakítása. Csapatok, csoportok kialakításának lehetőségei, elvei. Feladatok az edzés végén.</p>	5	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat	
		Az edző elemző munkája	<p>Az ellenfél feltérképezése. Edzések hospitálása adott szempontok alapján. Verseny/mérkőzés elemzése adott szempontok alapján. Edzést tartó társ értékelése. Saját edzés értékelése.</p>	1	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat	
		Adminisztratív és dokumentációs feladatok	<p>Jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb., edzésnapló</p>	1	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat, szemléltetés	
		A fitness instruktork eszközei	<p>Pulzusmérő óra, egészségügyi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analízátor, erőfejlesztő és kardió gépek, kézi szerek</p>	2	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat, szemléltetés	
		Sportszakmai együttműködő partnerek	<p>Orvos, masszőr, dietetikus</p>	1	Valós idejű online jelenléti frontális, csoportos	Online előadás, magyarázat, közös megbeszélés	

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01.-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktör (10144002)**

						Online közös megbeszélés
Az edzői kommunikáció, viselkedés	Az edzői szerep jellemzői. Viselkedés az edzésen, hibajavítás, értékelés. Kommunikáció a versenyzővel. Kommunikáció a szülőkkel, a sportvezetőkkel, szponzorokkal	1	Valós idejű online jelenléti csoportos	Online közös megbeszélés		
Pedagógia	Az oktatás-nevelés folyamata. Edzői szerepek. Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői. Tehetség, tehetséggondozás	2	Valós idejű online jelenléti frontális, csoportos	Online előadás, magyarázat, közös megbeszélés		
Pszichológia	A személyiség jellemző jegyei. A sporttevékenység pszichológiai jellemzői.	2	Valós idejű online jelenléti frontális, csoportos	Online előadás, magyarázat, közös megbeszélés		
A motoros képességfejlesztés módszertana	Fizikai állapot felmérés, elemzés <b>Pulzus</b> , típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző típusok funkciói. A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata. Az <b>izomerő</b> fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások. Az <b>állóképesség</b> fejlesztésének módszertana. Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások. A <b>gyorsaság</b> fejlesztésének módszertana. A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások. A <b>koordinációs képességek</b> fejlesztésének módszertana. Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások. <b>Saját sportágára jellemző motoros</b>	8	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat		

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

	<p><b>Képességek</b> oktatása, módszertana. Sportág-specifikus motoros képességfejlesztő foglalkozások tartalma. <b>Sportági alaptechnikák oktatásának módszertana.</b> Sportág-specifikus mozgásformák oktatása. Sportági taktika, stratégia oktatási módszertana <b>Az izületi mozgékonyosság</b> fejlesztésére szolgáló gyakorlatok. <b>A fejlesztés szennyezett időszakai.</b> <b>A bemelegítés módszertana</b> A bemelegítés általános jellemzői, blokkjai. A bemelegítés jellemzői az óvodás korban, kisiskolás korban, serdülőkorban, ifjú- és felnőttkorban. Bemelegítés különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). <b>A levezetés jelentősége, módjai. A relaxáció funkciója, lehetőségei.</b> <b>Eroőfejlesztés</b> az óvodás és kisiskolás korban, serdülőkorban, ifjú- és felnőttkorban. <b>Állóképesség-fejlesztés</b> az óvodás és kisiskolás korban, a serdülőkorban, ifjú- és felnőttkorban. <b>Gyorsaságfejlesztés</b> az óvodás és kisiskolás korban, a serdülőkorban, ifjú- és felnőttkorban <b>A térbeli tájékozódó</b> képesség fejlesztésének gyakorlata. <b>Az egyensúlyozó képesség</b> fejlesztésének gyakorlata.</p>			
Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata		7	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat
Koordinációs képességek fejlesztése		3	Valós idejű online jelenléti frontális	Online előadás, magyarázat

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
közpései programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

	<p><b>A ritmusképesség fejlesztésének gyakorlata. A reagáló képesség fejlesztésének gyakorlata.</b>  <b>A mozgásérzékelés fejlesztésének gyakorlata.</b>  <b>A gyorsasági és állóképességi koordinációs képesség fejlesztésének gyakorlata</b></p>			
<p>Edzés- (foglalkozás-) látogatás, hospitálás, dokumentálás:          Fitnesstermek és fitness órák látogatása. Kezdő és haladó fitneszi edzésprogramok megtekintése.          - külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)          - edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)          - edzés tartalmi eleminek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzésmódszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)          - élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusz mérés az edzésen.)</p>	<p>Valós idejű jelenléti egyéni munkaforma</p>	<p>80</p>	<p>Konkrét gyakorlatok végrehajtása a résztvevő által választott fitnesssteremben szakképzettséggel, rendelkező edző/oktató irányításával</p>	
<p>Gyakorlat</p>				
				<p>Egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő,</p>

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés  
képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)  
**Fitness instruktorkor (10144002)**

6.4.5.	<b>A tananyagegységhez rendelt óraszám</b>	120			
6.4.6.	<b>A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei</b>	Szummatív értékelés. A tananyagegység elvégzése nincs külön értékelve, és a tananyagegység elvégzéséről nem állítunk ki külön igazolást. A tananyagegység elvégzését a gyakorlat teljesítésének igazolása tanúsítja.			

**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

**7. Az előzetes tudás felmérése és beszámításának lehetőségei és módja**

**7.1. A dokumentumokkal nem igazolt tudás beszámítása a képzési folyamatba**

7.1.1.	A felnőttképző az előzetes tudásmérés lehetőségét minden képzési résznél biztosítja az ezt igénylő résztvevőnek. Az előzetes tudásmérés: annak felmérése, hogy a képzésre jelentkező dokumentumokkal nem igazolt tanulmányai vagy megszerzett gyakorlati tapasztalatai alapján képes-e a képzés során elsajátítandó tananyagegység követelményeinek teljesítésére, amelynek eredményeként a követelmények megfelelő szintű teljesítése esetén a tananyagegység elsajátítására irányuló képzési rész alól a képzésre jelentkezőt fel kell menteni (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről: 2. § 3.) A képzésre jelentkező kérésére az előzetes tudásmérést a felnőttképző biztosítja a képzés indulása előtt (11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról: 11. § (2) b) A felnőttképző diagnosztikus méréssel, értékeléssel állapítja meg a résztvevő/jelentkező előzetes tudását abból a célból, hogy a szükséges döntéseket meghozhassa.
--------	---

**8. A zárt rendszerű elektronikus távoktatás kivételével a maximális csoportlétszám**

*(ahány fő oktatásához szükséges tárgyi feltételek rendelkezésre állnak)*

8.1	Maximális csoportlétszám (fő)	80
-----	-------------------------------	----

**9. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása**

Számonkérés tananyagegységként a fentiekben feltüntetettek szerint. A képesítő vizsgára bocsátás feltétele: A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről, a felnőttképző által kiállított tanúsítvány. A szakmai záróbeszámoló: független akkreditált vizsgahelyen, a programkövetelményben feltüntetett képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek megfelelően megszervezve. A sikeres vizsgát <b>képesítő bizonyítvány</b> tanúsítja.
--

**10. A képzés zárása**

10.1.	<b>A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei</b>	A felnőttképző Tanúsítványt állít ki a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. §-a szerint. Kiadásának feltételei: <ul style="list-style-type: none"><li>- A felnőttképzési szerződésben rögzítettek maradéktalan teljesítése.</li><li>- A megengedett mértéket meg nem haladó hiányzás.</li><li>- A tananyagegységek számonkéréscinek sikeres teljesítése, amelynek része a portfólió</li></ul>
-------	---	--

**11. A képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételek, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek és ezek biztosításának módja**

11.1.	Személyi feltételek	Sportszakember felsőfokú végzettséggel vagy edző, fitness instruktork szakképesítés
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Oktatók foglalkoztatása: Megbízási szerződéssel vagy munkaszerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
11.2.	Tárgyi feltételek	Oktatóterem - táblával, lappal, projektorral, internet hozzáféréssel és/vagy online képzésmenedzsment rendszer



**Felnőttképző neve, engedélyszáma: Best-Work Kft., E/2020/000045**

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

**Fitness instruktork (10144002)**

11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A kontaktórák megtartásához szükséges oktatótermeket a felnőttképző tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja. A valós idejű online-tantermi órák megtartásához saját képzésmenedzsment rendszert alkalmaz. A gyakorlatot biztosító fitnessstereum a résztvevő befogadásával rendelkezésre bocsátja a szükséges eszközöket együttműködési megállapodás alapján. Önálló felkészülést támogató saját fejlesztésű tankönyvet bocsátunk a résztvevők rendelkezésére.
11.3.	Egyéb speciális feltételek	-
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-

**Az előzetes minősítés ténye**

A szakértő nyilatkozata	A képzési program előzetes minősítése megtörtént
Az előzetes minősítés helye	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja	2022.05.24.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve	Szarvas Krisztina Julianna
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma	FSZ/2020/000030
Felnőttképzési szakértő aláírása	
Felnőttképző képviselőjének aláírása	

## SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

a Best-Work Kft. által készített képzési program előzetes minősítéséről

Szakértő adatai		
neve:	Szarvas Krisztina Julianna	
nyilvántartási szám:	FSZ/2020/000030 (nyilvántartásba véve: 2020.08.06.)	
kapcsolattartási adatok:	telefonszám: +36 20 359 5929	
	e-mail: krisztina.szarvas@gmail.com	
szakértői vélemény készítésének időpontja:	2022.05.24.	
Felnőttképző		
neve	Best-Work Kft.	
székhelye:	1225 Budapest, Nagytétényi út 233.	
engedélyszáma:	E/2020/000045	
kapcsolattartási adatai:	levelezési cím: 1093 Budapest, Lónyay u. 41.	
	telefonszám: +36 20 359 5929	
	e-mail: krisztina.szarvas@gmail.com	
képviselőre jogosult személy:	Szarvas Krisztina Julianna ügyvezető	
Szakképesítés		
megnevezése:	10144002 számú <b>Fitness instruktorként</b>	
besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014	
óraszám:	212, amelyből a Felnőttképző döntése függvényében maximum 112 óra lehet az interaktív és távolléti kapcsolattal, az online térben megvalósított – valós idejű – képzési rész. A résztvevő személyes jelenlétét igénylő kontaktóra 80. Az önálló tanulás 20 óra.	
a képzés tananyagegységei, óraszámjai:	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	42
	Fitness instruktorként portfólió készítése	10
	Edzéselmélet és gimnasztika	40
	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás	120
Az előzetes minősítés összegzése		
A képzési programot – a jogszabályi előírások szerint – átvizsgáltam, és a rendelkezésemre álló dokumentumok és információk alapján megállapítom, hogy <b>megfelel</b> a jogszabályi követelményeknek, illetve 10144002 számú Fitness instruktorként megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó <b>programkövetelménynek</b> .		
Az előzetes minősítés indokolása		
A képzési program <b>tartalma megfelel</b> a felnőttképzési törvénynek, továbbá a szakképzésről szóló törvénynek és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló kormányrendeletnek. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett <b>célcsoport számára megszerzhető a képzési programban megjelölt kompetenciák</b> . A képzési program erősségének tekinthető, hogy – a felnőttképzési törvény elvárásainak megfelelően – <b>magában foglalja a képzésben résztvevők teljesítményét értékelő rendszer részletes leírását is</b> . A képzési program <b>koherenciája megfelelő</b> . <b>Egyéb megállapítások:</b> - a <b>47 oldalból álló képzési program</b> minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva; - a képzési program <b>utolsó oldalán feltüntetésre került az előzetes minősítés ténye, helye és időpontja</b> , továbbá a felnőttképzési <b>szakértő nyilvántartásában szereplő nyilvántartási száma</b> ; - a papíralapú <b>képzési program mindegyik oldalán szerepel a szakértő szignója</b> , amelynek utolsó oldalát a szakértő aláírásával látta el.		
<b>A szakértő felhívta a Felnőttképző figyelmét</b> arra, hogy: az előzetesen minősített képzési programot a Felnőttképző képviselőjére jogosult személynek a képzési program utolsó oldalán alá kell írnia; A Felnőttképzőnek az előzetes minősítés alapját képező szakértői véleményt – a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 18. § (5) értelmében – mellékelni kell a képzési programhoz;		





A képzés program módosítása esetén a Felnőttképzőnek el kell végeztenie a módosított képzési program előzetes minősítését.



.....  
Szakértő aláírása



.....  
Felnőttképző képviselőjének aláírása