

1. A SZAKMA MEGNEVEZÉSE (HU)

10144002 Fitness instruktör

2. A SZAKMA MEGNEVEZÉSÉNEK FORDÍTÁSA (EN)

Fitness instructor

(A MEGNEVEZÉS FORDÍTÁSA TÁJÉKOZTATÓ JELLEGŰ)

3. A KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK LEÍRÁSA

- A fitness instruktör a fitness és wellness klubok edzőterem részlegében teremtő feladatot lát el;
- képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzescélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni;
- felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken, 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.

4. A SZAKMAI KÉPZÉS BESOROLÁSA A KÉPZÉSI TERÜLETEK EGYSÉGES OSZTÁLYOZÁSI RENDSZERÉBE

1014 Sportok

(*) Megjegyzések:

¹ Eredeti nyelven. | ² A megnevezés fordítása tájékoztató jellegű. | ³ Szükség esetén kitöltendő. Az oklevél-kiegészítő és a szakmai bizonyítvány-kiegészítő további információkat nyújt a végzettségről, és önmagában nem rendelkezik jogi státusszal. A formátum a készségekre és képesítésekre vonatkozó jobb szolgáltatások nyújtásának közös keretéről (Europass) szóló Európai Parlament és a Tanács (EU) 2018/646 (2018. április 18.) határozatán és a 2241/2004 / EK határozat hatályon kívül helyezéséről szóló dokumentumon alapul.

©Európai Unió, 2002-2020 | europass.cedefop.europa.eu ©

5. A KÉPESÍTŐ BIZONYÍTVÁNY HIVATALOS ALAPJA

A képesítő bizonyítványt kiállító szerv neve és státusza	A képesítő bizonyítvány elismeréséért felelős nemzeti hatóság neve és státusza Innovációs és Technológiai Minisztérium		
A képesítő bizonyítvány szintje (nemzeti vagy nemzetközi) MKKR szint: 4 EKKR szint: 4 Digitális Kompetencia Keretrendszer szint: 4	Osztályzási skála/Vizsgakövetelmények Ötfokú: 5 jeles 4 jó 3 közepes 2 elégséges 1 elégtelen		
A képesítő bizonyítvány sorozatjele: CXK A sorszáma: 123456 A képesítő bizonyítvány kiállításának időpontja: 2023.12.07	A képesítő vizsga elméleti és gyakorlati tantárgyainak megnevezése és osztályzata az ötfokú skálának megfelelően		
	írásbeli		
	Fitness instruktorközponti írásbeli vizsga	100%	5
	projektfeladat		
Fitness instruktorképzés portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása	100%	5	
Képesítő vizsga eredménye	100%	5	
Továbblépés az oktatás következő szintjére Felsőfokú oktatás	Nemzetközi megállapodások		
Szakképzés folyamatára vonatkozó egyéb információ 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet			
Jogi alap 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról, 319/2020. (VII. 1.) Korm. rendelet a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet módosításáról, 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról, 292/2023. (VII. 6.) Korm. rendelet a szakképzésben lezajlott átalakítás utólagos hatásvizsgálatából adódó kormányrendelet-módosításokról.			

6. A KÉPESÍTŐ BIZONYÍTVÁNY MEGSZERZÉSÉNEK HIVATALOSAN ELISMERT MÓDJAI

Az ágazati alapképzés és a szakmai elméleti és gyakorlati oktatás leírása	A teljes program százalékos megoszlása
Teljes képzési idő	250 óra

Belépési követelmények:

- Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
- Egészségügyi alkalmassági követelmény: szükséges

További információk:

ÍRÁSBELI VIZSGATEVÉKENYSÉGEK

A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. A kérdések élettani ismeretek, elsősegélynyújtás, edzéselmélet, gimnasztika, egyéni kondicionálás, valamint az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretekre irányulnak. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, többszörös feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerése és kiegészítése, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

PROJEKT FELADATOK

A) Portfólió: a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül. A portfólió tartalma: 1.) Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások 2.) Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.). Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve. A vizsgázó saját edzésnaplója: a tanuló saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása 3.) Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése A portfólió megvédése: A vizsgázó a vizsgabizottság előtt bemutatja portfóliója tartalmát. B) Az edzésprogram lebonyolítása A vizsgázó a gyakorlati tételsorból húzott egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet. Minden tétel tartalmaz: egy bemelegítő, egy adott izomcsoportot erősítő és nyújtó vagy csoportos funkcionális edzésvezetésre irányuló, valamint egy állóképesség fejlesztő feladatot. Szakmai elbeszélgetés a vizsgabizottsággal.

A Programkövetelmények és Rendszerkövetelmények elérhetősége: <https://ikk.hu>

Jelen képesítő bizonyítvány-kiegészítő a szakképzésért felelős miniszter által nyilvántartásba vett programkövetelmény alapján került kidolgozásra.

Nemzeti Referencia Pont: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal: <https://nrk.nive.hu>

A vizsgaszervező vezetője:
Kiállítás dátuma: 2023.12.07

P. H.