

MESTO Csoport Kft

Engedély száma: E/2021/000064

Képzési program

Fitness instruktorképzés tanfolyamhoz

1.1 Képzés megnevezése	Fitness instruktorképzés
1.2 Programkövetelmény megnevezése	Fitness instruktorképzés
1.3 Programkövetelmény azonosító száma	10144002
1.4 A képzés célja	A szakmai képzés keretén belül megismertetni a tanfolyami résztvevőkkel a fitness instruktorképzés feladat köréhez tartozó - a képzési program tananyag egységeiben felsorolt témákhoz kapcsolódó - elméleti és gyakorlati tudnivalókat
1.5 A képzés célcsoportja	Vállalati vezetők döntése alapján beiskolázott munkavállalók és / vagy a saját elhatározásukból fejlődni, tovább lépni akaró személyek. A képzési program elérhető minden olyan egyén számára is, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető új szakmai képesítés megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.6 Tervezett képzési idő	200 óra
1.7 Maximális csoportlétszám	80 fő

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

A szakképesítéssel rendelkező képes:

A fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladatot ellátni.

Az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális edzéscélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszükségeket és módszereket rendelni.

Felügyelni a különböző erőfejlesztő és kardio gépeken, valamint különböző edzésszükségekkel végzett edzéseket, vagy tanácsot adni az edzésprogram összeállításához, szükség esetén segítséget nyújtani, és technikai hibákat javítani. Megerősíteni az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést adni, indokolt esetben javaslatot tenni az edzésprogram módosítására.

A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervezni és vezetni a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervezni és vezetni.

Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervezni és vezetni.

Segíteni az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.

Tájékoztatást adni az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. Szükség esetén elsősegélyt nyújtani 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: fitness oktató, csoportos funkcionális instruktör, teremedző, fitness instruktör, kondicionáló edző, sportanimátor, fitness asszisztens.

3. A programba való bekapcsolódás és részvétel feltételei

3.1 Iskolai végzettség	érettségi végzettség
3.2 Szakmai előképzettség	-
3.3 Egészségügyi alkalmassági követelmények	szükséges
3.4 Előírt gyakorlat	-
3.5 Részvétel követésének módja	A képzésben résztvevő által aláírt jelenléti ív (és/vagy a képzésben résztvevővel elektronikus úton folytatott szakmai felkészítést ellenőrző, igazoló dokumentum)
3.6 Megengedett hiányzás	20% (A felnőttképzési szerződés azonnali hatállyal felmondható, ha a képzésben részt vevő személy a kontaktórákról a képzési programban meghatározott időnél igazolatlanul többet mulasztott.)
3.7 Egyéb feltételek	A képzésre jelentkező kérheti előzetes tudásának mérését, melynek eredményét figyelembe véve kell a résztvevő számára a képzés óraszámát meghatározni.

4. A tananyag egységei, azok célja, terjedelme és óraszámai

Tananyagegységek		Képzésbe beszámítható óraszám	Ebből
			Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés
4.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás	40	40
4.2.	Edzéselmélet és gimnasztika	40	40
4.3.	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás	120	120
Összesen:		200	200

4.1 Tananyagegység	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás		
Célja	Óraszám	Munkaforma	Módszer
	-	-	-
Az emberi szervezet felépítésének, működésének és szabályozásának bemutatása; ezen belül az egyes szervek működésében, azok összehangolásában, a szervezet szintű integrációban szerepet játszó folyamatok megértése. További cél hogy a résztvevők megismerjék a legfontosabb általános és konkrét feladatokat a hirtelen fellépő egészségkárosodások esetén. Tanulják meg azokat biztonságos és hatékony beavatkozásokat, amelyek segítségével közvetlen életmentő vagy a súlyosbodást megelőző eredményt érhetnek el.			
Tartalom (témakörök) Élettani ismeretek: • A testépítés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszer • Egészségfogalom, egészségdefiniciók • Civilizációs betegség, rizikófaktorok • Népbetegségek jellemző tünetei és a testmozgással való kapcsolataik • Homeosztázis • Testrészek magyar és latin nevezéktana • Létfenntartó és szabályzó szervrendszerének felépítése, alapvető működési folyamatai • A tápcsatorna anatómiája és élettana • A nyirok-rendszer anatómiai felépítése, a fehér-vérsejtek típusai, biológiai szerepük • A főbb izomcsoportok funkcionális anatómiája • Az immunológia alapfogalmai, immunrendszer szerepe, immunitás típusai • Antigén és az antitest fogalma, az általános-, a sejt- és az antitestes immunválasz kialakulása • A védettség kialakulásának folyamata • Az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok • BMI index • Egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben • Alul- és túltápláltság kalóriagénye, minőségi éhezés, hiánybetegségek • A rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre • Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggérendszer Elsősegélynyújtás: • Sportsérülések, sportártalmak formái, tünetei, megelőzésük módja • Sebzések és vérzések típusai • Sérült személy vizsgálati és újraélesztési protokolljai • A mozgató szervrendszer ártalmi és sérülései • Baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói • Balesetvédelmi szabályok és munkaeszközök	40	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.2 Tananyagegység	Edzésmélet és gimnasztika				
Célja	hogyan a résztvevők átfogó és rendszerezett ismereteket kapjanak az edzésmélet és gimnasztika tárgyköréhez kapcsolódóan				
Tartalom (témakörök)	Edzésméleti alapfogalmak: A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései Az edzésmélet története, kialakulásának szakaszai. Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai. Edzésrendszer, edzésszükség fogalma, edzésszükségűk csoportosítása, negatív és pozitív edzésszükségűk. Dopping fogalma. A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompensáció összefüggései. A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei. Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség. Az edzettséget felmérő eljárások. A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőképesség jellemzése. Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői. A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői). Motoros képességek: Motoros képességek fogalma, felosztása. Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség). A kondicionális képességek kapcsolata. A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség). A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kineztezis, mozgásdifferenciáló képesség stb.) Az izületi mozgékonyaság fogalma, típusai. A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai. Az edzés és versenyzés összefüggései: A sportverseny meghatározása, jellemzői. Versenyhelyzet elemzésének szempontjai. Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiség típusokkal. Rajtállapot fogalma, típusai (rajkészség, rajtláz, rajtpáthia). A stratégia és taktika fogalma, jelentősége. Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők Biológiai edzésselve: Pszichológiai edzésselve. A formaidőzés lehetőségei és tényezői. A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők. A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszer Rendgyakorlatok Testnevelési játékok Bemelegítés fajtái, mozgásanyaguk, folyamataik A rajzítás szabályai. A különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott eszközök használatának szabályai. A mozgáshibák jellemzői, javításuknak módszerei.				
Óraszám	-	Munkaforma	-	Módszer	-
	40	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés		Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás	

4.3 Tananyagegység	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás		
Célja	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Tartalom (temakörök)	120	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás
hogyan résztvevők átfogó ismereteket kapjanak az egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás tárgyköréhez kapcsolódóan Az edzettség fogalma, összetevői, mérése Teljesítmény fogalma és összetevői, A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. Kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, Motorikus képességek fejlesztése Teljesítmény növelésére irányuló módszerek és eszközök Az izületi mozgékonyosság, lazaság fejlesztése Alkalmazkodási sajátosságok Az elfáradás szakaszai Pulzusmérés jelentősége Az edzés tervezésének a folyamata, Gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének folyamata Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai			

5. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Képzés közbeni értékelés (értékelési mód fejlesztő formája): A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.

A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai: Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés

A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.

Résztvevő záró értékelése: A záróvizsga a képzés végén történik a képző képzési programjában leírtak szerint.

Megszerezhető minősítések: „Megfelelt” vagy „Nem felelt meg”

„Nem felelt meg” minősítés esetén egy alkalommal lehetőséget biztosít a képző a sikertelen záróvizsga megismétlésére. Abban az esetben, amennyiben a kihirdetett időpontban a tanfolyami résztvevő nem vesz részt a záróvizsgán, vagy annak valamely vizsgatevékenységén, akkor a hiányzása is az adott vizsgatevékenységet illetően sikertelen vizsgának minősül.

A képzés elvégzésével megszerezhető dokumentum: TANÚSÍTVÁNY A képzés elvégzéséről szóló Tanúsítvány kiadásának feltételei:

A tanfolyami résztvevő képzéssel kapcsolatos kötelezettségeinek teljesítése A záró vizsga megfelelt minősítésű teljesítése.

A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

Belső záróvizsga

Írásbeli vizsga

A vizsgázók egy 30 feladatból álló feladatsort oldanak meg.

A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: 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).

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 30 perc

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A javítás képző által összeállított javítási-értékelési útmutató alapján történik.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

A vizsgatevékenység akkor eredménytelen, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám 51 %-ánál

kevesebbet ért el.

Projektfeladat

A vizsgatevékenység megnevezése: Fitness instruktorképzés portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása:

A vizsgázó a projektfeladat során kettő feladatot végez el:

1. **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.).

(1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve

(2) 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 vizsgáztató előtt 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát.

1. **B) Az edzésprogram lebonyolítása**

A vizsgázó a képző által összeállított 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.

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc, amelyből 10 perc a portfólió védelme, 20 perc a sportági mozgásforma vezetése és 10 perc a szakmai beszélgetés, amely magában foglalja a funkcionális anatómiai gyakorlati ismeretek ellenőrzését és a vizsgázó reflexióját az oktatással kapcsolatban.

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A portfólió értékelése:

Választott makrociklus edzésterve 5%

Választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve 10%

A vizsgázó 1 éves saját edzésnaplója 10%

Szakmai beszélgetés 25%

Sportági mozgásforma oktatása 50%

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

A vizsgatevékenység akkor eredménytelen, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám 51 %-ánál kevesebbet ért el.

A belső záróvizsga akkor eredményes, ha a vizsgázó az írásbeli és a projektfeladat vizsgatevékenységeknél is elérte a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át.

A belső záróvizsga akkor eredménytelen, ha a vizsgázó az írásbeli vagy a projektfeladat vizsgatevékenységeknél nem érte el a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át.

6. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

6.1 Személyi feltételek

Képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettség, vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítés. Végzettség hiányában 2 év igazolható szakmai gyakorlat

6.2 Tárgyi feltételek

Általános tárgyi feltételek:

a tényleges csoportlétszámnak megfelelő, felnőtt méretű tanulói asztalok és székek tábla vagy flipchart -- szükség esetén projektor vagy írásvetítő kiegészítő felszerelések: megfelelő világítás és szellőzés, ruhafogas, szemetes, stb. megfelelő kiszolgáló létesítmények: Mosdó - képzési helyszínenként min. egy.

6.3 Egyéb speciális feltételek

6.4 Személyi, tárgyi és egyéb speciális feltételek biztosításának módja

A személyi feltételek megbízási, felhasználási vagy vállalkozási szerződés keretében, a tárgyi feltételek pedig - helyszíntől függően - saját vagy bérelt tulajdonként kerülnek biztosításra.

7. Egyéb kiegészítő információk

A képzésre jelentkező kérésére előzetes tudásmérést biztosítunk.

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.

Szakértői vélemény:

1. A képzési program megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek, valamint a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 11/2020. (II. 7.), továbbá a szakképzésről szóló 2019évi LXXX. törvénynek, valamint a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) kormányrendeletnek.
2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.

Minősítés helye, dátuma: Csolnok, 2022. 06. 25.

Tóthné Hajdu Gabriella
Szakértő neve

FSZ / 2020 / 000008
Szakértői nyilvántartási szám

Tóthné Hajdu Gabriella
Szakértő aláírása

MESTO CSOPORT KFT
2521 Csolnok, Park u. 9.
Adószám: 26769215-2-11
Banksz.: 11740023-24025540

Intézmény képviselőjének aláírása

MESTO CSOPORT KFT
2521 Csolnok, Park u. 9.
Adószám: 26769215-2-11
Banksz.: 11740023-24025540

Szakmai vezető aláírása