

**Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és
Kollégium**
6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.
Nyilvántartási szám: B/2022/000535

10144002

Fitness instruktork

képzési program

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1	A szakmai képzés megnevezése	Fitness instruktork
1.2	A programkövetelmény megnevezése	Fitness instruktork
1.3	A programkövetelmény azonosító száma	10144002

1.4. A képzés célja

A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a Fitness instruktork szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.

1.5. A képzés célcsoportja

A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

A szakmai képzésben résztvevő a képzés eredményes elvégzésével képes lesz

2.1.	A fitness instruktork szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness klubok, szabadidőközpontok, tornatermek, szabadtéri sportolásra alkalmas területen stb.), valamint igény esetén tanórán kívül nevelési és oktatási intézményekben. Tevékenysége révén nő a társadalom egészséges életmód kialakításával kapcsolatos ismeretköre és motivációja, valamint saját testünk edzettségi és egészségi állapotára irányuló figyelmünk és igényünk. A testkulturális ágazat ma már jelentős szerepet tölt be az életünkben, így gazdasági érintettsége sem elhanyagolható. Az egyre jobban urbanizálódó társadalom növekvő igénye a testkultúrában jártas szakemberek jelenléte a szabadidősportban és a nevelési és oktatási intézményekben.
------	--

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
3.2.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges

4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Jelenléti ív
------	-----------------------------	--------------

Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.

Nyilvántartási szám: B/2022/000535

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Összes óraszám	200 óra
------	----------------	---------

6. A tananyagegységek

	Tananyagegység megnevezése
6.1.	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
6.2.	Edzésmélelet és gimnasztika
6.3.	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás

6.1. Tananyagegység

6.1.1.	Tananyagegység megnevezése	Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás
6.1.2.	Tananyagegység célja	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
6.1.3.	Tartalma (a foglalkozások megnevezésével)	<p>F Élettani ismeretek és elsősegélynyújtás 40 óra</p> <p>A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitnessz alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezések.</p> <p>Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok.</p> <p>Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatása a nyirokkeringésre. A védettség kialakulásának folyamat, az immunitás típusai. Az immunológiai alapfogalmak, a nyirok-rendszer anatómiai felépítése, a fehér-vérsejtek típusai, biológiai szerepe, az antigén és az antitest fogalma, az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása.</p> <p>A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során, a sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése. A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmak és sérülései, épségének megővését szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok.</p> <p>A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata.</p>

Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.

Nyilvántartási szám: B/2022/000535

		<p>A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok.</p> <p>A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere.</p> <p>Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek.</p> <p>A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során, a sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése.</p> <p>A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai.</p> <p>A mozgató szervrendszer ártalmi és sérülései, épségének megóvását szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága.</p> <p>A biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói a különféle baleseti szituációkban. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok.</p> <p>A balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használata.</p> <p>A balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályok.</p> <p>A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere.</p> <p>Az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer, a testtömegszabályozás, testösszetétel megváltoztatására irányuló alapelvek.</p>
6.1.4.	Terjedelme	40 óra
6.1.5.	Munkaformák	Egyéni munka, Frontális munka, Csoport munka
6.1.6.	Képzési módszerek	Visszacsatolás, értékelés, Előadás, Magyarázat, Megbeszélés, Kérdés
6.1.7.	Beszámítható óraszám (kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén)	Nem releváns
6.1.8.	Az előzetes tudás mérése és beszámításának lehetőségei és módja	
6.1.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Nem releváns

6.2. Tananyagegység

6.2.1.	Tananyagegység megnevezése	Edzéselmélet és gimnasztika
--------	----------------------------	------------------------------------

**Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és
Kollégium**

6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.

Nyilvántartási szám: B/2022/000535

6.2.2.	Tananyagegység célja	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Edzéselmélet és gimnasztika tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
6.2.3.	Tartalma (a foglalkozások megnevezésével)	<p>F Edzéselmélet és gimnasztika 40 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> • A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. • Az edzésnapló tartalmi elemei. • A gyakorlatok hatása és azok szakszerűen elemzése. • A saját sportági mozgásforma jellemzői. • Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai. • A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szenzitív időszakai, a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. • Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. • A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek ismeretei. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéseszközök. • Az edzettség, edzés és edzésrendszerek fogalma. A teljesítmény fogalma és összetevői, az anamnézis módszerei, dokumentációja, motorikus tesztek, próbák. • Az edzésprogram összeállításához szükséges edzések. Potenciális ügyfelek edzettségi állapotának, igényeinek megfelelő edzésprogramokról szóló ismeretek. • Az állóképesség fejlesztéshez használt pulzuszám mérés jelentősége. • A mozgástanulás, mozgásszabályozás folyamata. A mozgásszerkezet jellemzői. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere. Az általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái. • Az ember egymásra épülő természetes mozgásai. • Rendgyakorlatok. • Testnevelési játékok. • Az általános bemelegítés jelentése, az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata, valamint a bemelegítés fajtái, a gimnasztikai bemelegítés sportágspecifikus tartalmi lehetőségei. • Szakleírás és szaknyelv használata. • A rajzírás szabályai. • A test tengelyei és az általuk páronként meghatározott síkok.
6.2.4.	Terjedelme	40 óra
6.2.5.	Munkaformák	Frontális munka, Csoport munka, Egyéni munka
6.2.6.	Képzési módszerek	Előadás, Magyarázat, Megbeszélés, Kérdezés, Visszacsatolás, értékelés

**Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és
Kollégium**
6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.
Nyilvántartási szám: B/2022/000535

6.2.7.	Beszámítható óraszám (kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén)	Nem releváns
6.2.8.	Az előzetes tudás mérése és beszámításának lehetőségei és módja	
6.2.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Nem releváns

6.3. Tananyagegység

6.3.1.	Tananyagegység megnevezése	Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás
6.3.2.	Tananyagegység célja	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő az Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás tananyagegység ismereteit elsajátítsa
6.3.3.	Tartalma (a foglalkozások megnevezésével)	<p>F Egyéni és csoportos funkcionális kondicionálás 120 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> • A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardiógépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek. • A korosztályos élettani sajátosságok, a speciális populáció mozgásigényei, prevenció fogalma. • Sportsérülések, edzésártalmak, megelőzésének lehetőségei. • A fitness létesítmény szolgáltatásai és programjai. • A motorikus képességek fejlesztésének módszertana a szenzitív időszakok szerint. • A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei. • A pulzusmérő óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok. • A munkához kapcsolódó dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai. • A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia. • Tervezési folyamat és foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. Edzés tervezés, edzéselvek és edzés módszerek, valamint az edzéselmélet alapfogalmai és azok gyakorlatba történő átültetése. • Az emberi szervezet felépítése, működése, az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása, a fáradás, fáradság, pihenés, regeneráció élettani háttere. • A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei. • A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere, a gimnasztikai rajzírás szabályai. • Az adott sportmozgás pontos végrehajtásának szabályai, a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszerek, a hibás

Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.

Nyilvántartási szám: B/2022/000535

		<p>feladatvégzés, a hibajavítás módszertana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismeretei. • A fizikai teljesítményszintjének megállapítására szolgáló korszerű módszerek és eszközök. • A munka elvégzéséhez szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások. • A sportspecifikus állapotfelmérés folyamata, lépései. • A fizikai képességek fejlesztésének eszközei. • Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe. • A konfliktuskezelés hatékony módszerei, eszközei. • Különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és – fejlesztésének módszerei. • Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek. • A leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészeti, traumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségei, felnőtt és gyermekkorban. • Egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elvei és módszerei. • A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei. • Különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramok. • A fitnesswellness létesítmény szolgáltatásai és az általa nyújtott programok. • Szakterülete modern kutatási eredményei. • A sporttevékenység pszichológiai és edzéseméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása. • A tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelvei, lépései. • A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételei összehangolásának módjai.
6.3.4.	Terjedelme	120 óra
6.3.5.	Munkaformák	Frontális munka, Csoport munka, Egyéni munka
6.3.6.	Képzési módszerek	Előadás, Magyarázat, Megbeszélés, Kérdés, Visszacsatolás, értékelés
6.3.7.	Beszámítható óraszám (kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén)	Nem releváns

**Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és
Kollégium**
6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.
Nyilvántartási szám: B/2022/000535

6.3.8.	Az előzetes tudás mérése és beszámításának lehetőségei és módja	
6.3.9.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	Nem releváns

7. Csoportlétszám

7.1	Maximális csoportlétszám	25 fő
-----	--------------------------	-------

8. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Rendszeres számonkérés.

9. A képzés zárása

9.1.	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltételei	A képzésen való aktív részvétel. Portfólió és edzésprogram összeállítása.
9.2.	A képesítő vizsgára bocsátás feltételei	Tanúsítvány kiállítása.

10. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

10.1.	Személyi feltételek	Elmélet: a képzési tartalomnak megfelelő szakos tanári szakképzettséggel, ennek hiányában a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel rendelkező oktatók vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább öt éves szakmai gyakorlattal rendelkező oktatók - Gyakorlat: a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább öt éves szakmai gyakorlattal rendelkező oktatók
10.2.	Személyi feltételek biztosításának módja	Munkaszerződéssel vagy megbízási, illetve vállalkozási szerződéssel.
10.3.	Tárgyi feltételek	Valós idejű tantermi kontaktóra tárgyi feltételei: - Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok) - erősítő gépek - kardió gépek - elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök. Az önálló felkészüléshez és valós idejű online órákhoz a résztvevő számára előírt feltételek: - Saját számítógép - Internet hozzáférés - Hangszóró - Mikrofon - Webkamera A valós idejű online órákhoz az oktató számára előírt feltételek: - Saját számítógép - Internet hozzáférés - Hangszóró - Mikrofon - Webkamera
10.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A valós idejű tantermi kontakt óra biztosítása: Saját vagy bérelt oktatóterem, eszközök, gépek. A résztvevők számára előírt tárgyi

Kiskunhalasi SzC Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium
6100 Kiskunfélegyháza, Kossuth Lajos utca 34.
Nyilvántartási szám: B/2022/000535

		feltételeket a résztvevők maguknak biztosítják. Az oktatók számára előírt tárgyi feltételeket a résztvevők maguknak biztosítják
10.5.	Egyéb speciális feltételek	Fitness instruktorképzés portfólió készítése, mely a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A képzési program a hatályos Programkövetelmény szerint került összeállításra.

Kiskunfélegyháza, 2024. augusztus 30.

ZÁRADÉK

A Fitness instruktorképzési programot a Kiskunhalasi Szakképzési Centrum Kiskunfélegyházi Kossuth Lajos Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium intézmény igazgatójaként az oktatói testület számára elfogadásra javaslom.

Kiskunfélegyháza, 2024. augusztus 30.

Szabolcs Fekete

igazgató



A fentnevezett képzési programot a szakképzésről szóló 2019. évi LXXX. törvény 51. § (2) bekezdés 1. pontjában foglaltak alapján az intézmény oktatói testülete 2024. augusztus 30-án tartott értekezleten elfogadta.

Podor János
hitelesítő oktatói testületi tag

Sipos-Szei Katalin
hitelesítő oktatói testületi tag

