

KÉPZÉSI ÉS KIMENETI KÖVETELMÉNYEK

FITNESS-WELLNESS INSTRUKTOR SZAKMA

1. A szakma alapadatai

- 1.1 Az ágazat megnevezése: Sport
- 1.2 A szakma megnevezése: Fitness-wellness instruktork
- 1.3 A szakma azonosító száma: 5 1014 20 01
- 1.4 A szakma szakmairányai: -
- 1.5 A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje:5
- 1.6 A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje:5
- 1.7 Ágazati alapoktatás megnevezése: Sport
- 1.8 Kapcsolódó részsakmák megnevezése: -
- 1.9 Szakmai oktatás (ágazati alapoktatás és szakirányú oktatás együttes) foglalkozásainak száma (egybefüggő szakmai gyakorlat nélkül):
 - 1.9.1 Tanulói jogviszonyban: 5 éves technikumi oktatásban legalább 2100 óra megtartott foglalkozás (közismereti tartalom nélkül), 2 éves kizárólag szakmai vizsgára történő felkészítésben legalább 2100 óra megtartott foglalkozás.
 - 1.9.2 Felnőttképzési jogviszonyban: az 1.9.1 pont alapján az adott iskola szakmai programjában felnőttképzési jogviszonyban folyó oktatásra meghatározott foglalkozásszám, amelynek 1/4-e kötelezően ágazati alapoktatásra fordítandó.
- 1.10 Egybefüggő szakmai gyakorlat időtartama: Szakképző iskolai oktatásban: -, Technikumi oktatásban: 70 óra, Kizárólag szakmai vizsgára történő felkészítésben: 70 óra

A szakmai oktatás teljes időtartama tanulói és felnőttképzési jogviszonyban egyaránt az 1.9 és 1.10 pontok alatti oktatási idők összege.

2. A szakma keretében ellátható legjellemzőbb tevékenység, valamint a munkaterület leírása

Széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness, wellness klubok, szállodák wellness részlegei, uszodák, szabadidőközpontok, tornatermek stb.). 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. A sportfoglalkozások vezetésén túl az érintett létesítményekben ügyfélszolgálati, recepciós és marketingkommunikációs feladatokat is ellát. Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitness-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness-wellness létesítmény 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: aerobik oktató, fitness-wellness asszisztens, aqua tréner,

fitnesz oktató, aquafitness oktató, vízi aerobik oktató, csoportos fitnesz instruktork, fitnesz aerobik oktató, teremedző, fitnesz instruktork, kondicionáló edző, sportanimátor, fitnesz asszisztens, wellness asszisztens.

3. A szakmához rendelt legjellemzőbb FEOR szám

Szakma megnevezése	FEOR-szám	FEOR megnevezése
Fitness-wellness instruktork	3722	Fitnesz- és rekreációs programok irányítója
	4222	Recepció

4. A szakképzésbe történő belépés feltételei

4.1 Iskolai előképzettség: alapfokú iskolai végzettség

4.2 Alkalmassági követelmények:

4.2.1 Foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat: szükséges

4.2.2 Pályaalkalmassági vizsgálat a szakirányú oktatás megkezdése előtt: szükséges

A pályaalkalmassági vizsgálat során a motoros képességek, valamint tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úzás felmérése történik.

5. A szakmai oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek

5.1 Eszközjegyzék ágazati alapoktatásra

- Tantermi tábla
- Projektor
- Laptop/számítógép
- Tablet vagy okostelefon
- Bioimpedancia analízátor
- Pulzusmérő sport óra
- Videokamera
- Anatómiai szemléltető eszközök
- Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök
- Az újraélesztés gyakorlásához szükséges eszközök
- Internet kapcsolat

5.2 Eszközjegyzék szakirányú oktatásra

- A gyakorlati feladatok végrehajtásához szükséges sporteszközökkel felszerelt tornaterem
- Uszoda
- Vízben alkalmazott segédeszközök
- Aerobik terem
- Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok)
- Erősítő, kardió gépek
- Irodai ügyvitel lebonyolítására alkalmas eszközök
- Pénzforgalmi tevékenység lebonyolításához szükséges eszközök
- CD lejátszó
- Hangosító rendszerek
- Bioimpedancia analízátor
- Pulzusmérő sport óra
- Videokamera
- Tablet/okostelefon
- Projektor

- Laptop/számítógép
- Internet kapcsolat
- Tantermi tábla
- Anatómiai szemléltető eszközök
- Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök
- Kaliper

6. Kimeneti követelmények

6.1 Az ágazati alapoktatás szakmai követelményeinek leírása

A tanuló az ágazati alapoktatás során elsajátítja a szakma gyakorlásához elengedhetetlen elméleti ismereteket, és gyakorlati tevékenysége során a résztvevők előképzettségéhez, a korosztályhoz igazítva alkalmazza azokat. Ezen ismeretek birtokában, a motoros képességek fejlesztésére irányuló gyakorlati foglalkozások előkészítését, bemelegítését megtervezi és levezeti. Betartja a balesetvédelmi szabályokat, a szaknyelvet pontosan alkalmazza. A sportszakmai terminológiát használva a kommunikációs helyzetnek és az életkori sajátosságoknak megfelelően, hatékonyan kommunikál. Az általa összeállított feladatot, a feladatvégzés helyességét ellenőrzi, hibát javít.

6.2 Ágazati alapoktatás szakmai követelményei

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1	Betartja a munka-, tűz-, környezetvédelmi szabályzatot, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a munka-, tűz-, környezet-, balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsolódó eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, gépek, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.
2	A felismert edzésártalmak tüneteinek 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.
3	Kezeli a szakterületen használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videokamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analízátor, egészségi állapot monitorozására)	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés módszertani szempontból értelmezi a	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.

	alkalmas applikációk stb.).	szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.		
4	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.
5	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.	Kommunikációjában felelősen meggyőződik a megértésről
6	Elősegíti az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakítását.	Tisztában van a helyes táplálkozási szokásokkal és a folyadékpótlás fontosságával.	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését. Tudatosan védi a környezetét, a hulladékokat szelektív módon gyűjti és tárolja.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésre.
7	Bemelegítést 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 foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit.	Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.
8	A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a	Ismeri az edzés-tervezést, edzéselveket és edzés-módszereket, valamint az	Elkötelezett az edzőmunka szakmaiságának megőrzése és a minőségorientált munkavégzés iránt.	Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítéseket.

	használandó eszközlístát.	edzésmélet alapfogalmait és azok gyakorlatba történő átültetését.		
9	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 mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.
10	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.
11	Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően.	Ismeri a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét, a gimnasztikai rajzírás szabályait.	Törekszik a gimnasztika mozgásanyagának használatkor a minőségi és mennyiségi tényezők edzéscélhoz való igazítására.	Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét a változatos edzéscélok eléréséhez.
12	A választott 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 edzéscél elérése érdekében.	Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önállóan korrigálja a hibás feladatvégzést.

6.3 Szakirányú oktatásszakmai követelményei

Sorszám	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
1	Anyanyelvén és legalább egy élő idegen nyelven hatékonyan kommunikál szóban és	Munkaterületéhez kapcsolódóan ismeri az ügyfelekkel és partnerekkel írásban és szóban történő hatékony kapcsolatépítés	Nyitott a szakmai kapcsolatépítésre (pl.: orvossal, maszszőrrel), együttműködésre és kommunikációra, ezeket	Véleményét több forrásból tájékozódva, tényekre alapozottan fogalmazza meg, szakmai véleményéért

	írásban a munkaterületén.	és kapcsolattartás alapelveit. Érti a kommunikáció és az ügyfél kezelés összefüggéseit. Legalább egy élő idegen nyelven ismeri munkaterületének szakkifejezéseit.	kezdeményezi is magyar és idegen nyelven.	felelősséget vállal.
2	Az anatómiai, korszerű sport-, egészségügyi ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket.	Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségügy alapvető ismereteit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fent szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).
3	Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi.	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 felelősen felülvizsgálja és elemzi.
4	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.
5	A sportspecifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait	Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.	Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét	Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét.

	fejlesztendő készségeit, képességeit.		szakemberhez irányítja.	
6	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 képességfejlődéséért.
7	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.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
8	Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.	Ismeri a konfliktuskezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	
9	Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értekeit.	A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
10	Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni. Tudatosan védi a környezetét, a hulladékokat szelektív módon gyűjti és tárolja.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzést, látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
11	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni,	Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek

		lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.	komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
12	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.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.
13	Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően.	Ismeri a csoportos 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.
14	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.	Irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.
15	Elkészíti és kiválasztja a potenciális ügyfél igényének, testalkatának, képességének megfelelő, egészségügyi állapotához illeszkedő edzésprogramokat.	Ismeri a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzésmódokat, órátípusokat.	Törekszik az adott edzésprogram végrehajtásához szükséges legalkalmasabb eszköz kiválasztására.	Felelősen hozza sportszakmai döntéseit az edzésprogramok tervezésekor, figyelembe véve az adatokat, tényeket.
16	A zenés edzésprogramok gyakorlatanyagát összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja	Ismeri a zenés edzésprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munka mellett.	Önállóan és felelősséggel tervezi, szervezi, értékeli a zenés edzésprogramokat, illetve javítja az előforduló hibákat.
17	A vízi edzésprogramok gyakorlatanyagát	Ismeri a vízi edzésprogramok		

	összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja.	tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.		
18	Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardiogépek rendeltetés-szerű használatát.	Alaposan ismeri a létesítményben használható egyéni erőfejlesztő és kardiogépek használatát.		Felelősséget vállal a létesítmény eszközeiért, azok szakszerű és rendeltetés-szerű használatáért.
19	Ügyfélszolgálati feladatokat lát el. Szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott termékeket.	Ismeri a marketing-kommunikáció elemeit, a sportlétesítmény szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott termékeket, azok hatásait.	Felkészültség, innovatív gondolkodás jellemzi. Elkötelezett a fitness wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett. Az egyes értékesítési utak és módok választásánál szem előtt tartja a fenntarthatósági szempontokat.	Felelősen ajánl programot, szolgáltatást, termékeket az ügyfeleknek.
20	Szakszerűen ismereti a fitness-wellness 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.
21	Pénzforgalmat bonyolít, a sportlétesítmény használatára jogosító eszközöket kezeli.	Alkalmazói szinten ismeri a munkaterületével összefüggő gazdasági-pénzügyi ismereteket, szabályokat, eljárásokat.	Munkáját szabálykövetően, precízen végzi.	Felelősséget vállal az általa kezelt eszközökért és pénzért.
22	A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.
23	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.

24	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.
25	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.

7. Ágazati alapvizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai

7.1 Az ágazati alapvizsgára bocsátás feltétele: a tanuló, illetve a képzésben részt vevő személy ágazati alapvizsgára az ágazati alapoktatásban való részvétele alapján bocsátható.

7.2 Írásbeli vizsga

7.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Írásbeli sport ágazati alapvizsga**

7.2.2 A vizsgatevékenység leírása:

A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerés és -kiegészítés, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

7.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

7.2.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

7.2.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A javítás az írásbeli feladathoz rendelt javítási-értékelési útmutató alapján történik.

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

- Igaz-hamis állítások 5%
- Egyszeres feleletválasztás 35%
- Zárt végű szöveg kiegészítés 10%
- Fogalompárosítás 20%
- Ábrafelismerés és -kiegészítés 10%
- Illesztési feladatok 20%

A pontozás során minden feladatrész (item) megoldása 1%-ot ér.

7.2.5.1 Az értékelés százalékos formában történik.

7.2.5.2 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló, illetve a képzésben részt vevő személy a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

7.3 Gyakorlati vizsga

7.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Bemelegítés megtervezése és levezetése**

7.3.2 A vizsgatevékenység leírása:

A képző intézmény által összeállított tételsor olyan bemelegítő feladatokat tartalmaz, amelyek a különböző kondicionális, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyosság fejlesztését készítik elő. A vizsgatevékenység teljesítése során a vizsgázó 15 perc tervezési munka után 20 percben vezeti le a bemelegítést futófeladatokkal, gimnasztikai gyakorlatokkal, majd 10 percben értékeli feladatmegoldását.

7.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 45 perc

7.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

7.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

7.3.5.1 Az értékelés százalékos formában történik.

A bemelegítés tervezése	30%
A bemelegítés levezetése	50%
Önreflektív tevékenységelemzés	20%

A maximális kritériumszint eléréséhez:

- A tanuló változatos, jól átgondolt, a célcsoport igényeinek maximálisan megfelelő programot állít össze.
- A tanuló a tervezéskor kitűzött céloknak megfelelően vezeti a bemelegítést.
- A tanuló maximálisan szem előtt tartja az ideális térhasználat szempontjait.
- A tanuló ügyel az optimális időkihasználásra.
- A tervezett bemelegítés sportszakmailag pontos, precíz.
- A tanuló kommunikációjának minősége az ügyfelekkel szituációnak és életkori sajátosságoknak megfelelő, hatékony.
- A tanuló bemelegítés levezetése szakszerű, bemutatása precíz, hibajavítása pontos.
- A tanuló a sportszakmai terminológiát pontosan használja.
- A tanuló a feladat végrehajtásakor a biztonsági előírásokat maximálisan betartja.
- A tanuló a saját tevékenységét reálisan, önállóan értékeli.

7.3.5.2 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló, illetve a képzésben részt vevő személy a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

7.4 Alapvizsgával betölthető munkakör FEOR száma

Ágazati alapkutatás megnevezése	FEOR-szám	FEOR megnevezése	Alapvizsgával betölthető munkakör(ök), tevékenységek
Sport	-	-	-

7.5 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei: -

8. A szakmai vizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai

8.1 Szakma megnevezése: **Fitness-wellness instruktork**

8.2 Szakmai vizsgára bocsátás feltétele:

- 8.2.1 A szakmai vizsga megkezdésének feltétele a portfólió elkészítése, valamint a vizsgaközpontnak történő leadása a szakmai vizsga megkezdése előtt legalább 10 nappal. A vizsgaközpont a portfólió leadására korábbi időpontot is meghatározhat.
- 8.2.2 Valamennyi előírt képzési évfolyam és az egybefüggő szakmai gyakorlat eredményes teljesítése.
- 8.2.3 Szakmához kötődő további sajátos követelmények: -

8.3 Központi interaktív vizsga

8.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Fitness-wellness instruktork szakmai ismeret**

8.3.2 A vizsgatevékenység leírása:

A vizsgatevékenység a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres és többszörös feleletválasztás, fogalompárosítás, ábrafelismerés és kiegészítése, valamint ábraillesztési feladatok.

Mindegyik feladattípus esetében az interaktív vizsgarendszer által előre megadott válaszlehetőségek közül kell kiválasztani a megfelelő válasz(oka)t.

8.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

8.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 20%

8.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

Az értékelés a központi interaktív vizsga összeállított javítási-értékelési útmutatója alapján történik.

A központi interaktív vizsga feladatainak felépítése:

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

- | | |
|----------------------------------|-----|
| • Igaz-hamis állítások | 10% |
| • Egyszeres feleletválasztás | 20% |
| • Többszörös feleletválasztás | 15% |
| • Fogalompárosítás | 20% |
| • Ábrafelismerés és -kiegészítés | 15% |
| • Illesztési feladatok | 20% |

A pontozás során minden feladatrész (item) megoldása 1%-ot ér.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

8.4 Projektfeladat

8.4.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Fitness-wellness instruktork projektfeladat**

8.4.2 A vizsgatevékenység leírása:

A) Portfólió:

A vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szakoktató által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A portfólió tartalma:

- (1) Választott óratípus terve
- (2) Wellness hétvége szervezése

(3) A vizsgázó saját edzésnaplója: a vizsgázó saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása

B) A portfólió megvédése és fitness program lebonyolítása

A vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percen bemutatja portfóliója tartalmát. Ezután a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tétel sorokból (Aqua tréning, Csoportos és speciális órátípusok, Egyéni kondicionálás, Ügyfélszolgálat) húzott fitness programot vezet.

8.4.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 100 perc,

amelyből 10 perc a portfólió véde, 20 perc a sportági mozgásforma levezetése vizsgafeladatonként (Aqua tréning, Csoportos és speciális órátípusok, Egyéni kondicionálás, Ügyfélszolgálat) és 10 perc a szakmai beszélgetés, amely magában foglalja a vizsgázó reflexióját az oktatással kapcsolatban.

8.4.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 80%

8.4.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A portfólió értékelése:

Választott órátípus terve	5%
Wellness hétvége szervezése	10%
A vizsgázó 1 éves saját edzésnaplója	5%

Sportági mozgásforma oktatása vizsgafeladatonként

Aqua tréning	10%
Csoportos és speciális órátípusok	20%
Egyéni kondicionálás	20%
Ügyfélszolgálat	10%

Szakmai beszélgetés:

Szaknyelv alkalmazása	10%
Hibajavítás, értékelés	5%
Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása	5%

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

8.5 A szakmai vizsga vizsgatevékenységeinek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

Közreműködők, akik végrehajtják a vizsgázó által megtervezett és vezetett foglalkozást.

8.6 A szakmai vizsga vizsgatevékenységeinek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek:

A vizsgázó által összeállított vizsgafeladat lebonyolításához szükséges eszközök:

- Uszoda
- Vízben alkalmazott segédeszközök
- Aerobik terem
- Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok)
- Erősítő, kardió gépek
- CD lejátszó
- Hangosító rendszerek
- Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök

- 8.7 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei: -
- 8.8 A szakmai vizsga végeredményébe az ágazati alapvizsgát az alábbi súlyarányal kell beszámítani: Ágazati alapvizsga: 10%, Szakmai vizsga: 90%
- 8.9 A vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok:
A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.
9. **A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek:** -

Jelen képzési és kimeneti követelmény alkalmazása a szakképzésről szóló 2019. évi LXXX. törvény 11.§ (4) bekezdése alapján a jóváhagyás napját követő naptól kötelező.

Csák János
kultúráért és innovációért felelős miniszter nevében és megbízásából