

Fitness-wellness instruktork

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 01

Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: **2**

A képzés megkezdésének feltétele: érettségi végzettség

Elméleti képzési idő aránya: 40 % Gyakorlati képzési idő aránya: 60 %

Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama: 160 óra

Az előzetesen megszerzett tudás legfeljebb a képzés összes óraszámának 50 %-áig számítható be.

A szakképesítéssel legjellemzőbben betölthető munkakör, foglalkozás: Fitness instruktork, Fitness aerobik oktató

Modulok:

10323-12	Egészségügy és elsősegélynyújtás
10324-12	Edzéselmélet és gimnasztika
10334-12	Aqua tréning
10336-12	Fitness termi kondicionálás
10335-12	Csoportos fitness órák
10338-12	Speciális órátípusok és foglalkozásformák
10337-12	Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben

A komplex szakmai vizsgára bocsátás feltételei:

Az iskolai rendszerű szakképzésben az évfolyam teljesítését igazoló bizonyítvány.

A komplex szakmai vizsga vizsgatevékenységei és vizsgafeladatai:

Gyakorlati vizsgatevékenység

A) A vizsgafeladat megnevezése: **Aqua tréning**

Különböző (kisvízes-nagyvízes, eszközös-eszköz nélküli, egyéni-páros gyakorlatok stb.) vízi foglalkozások, órátípusok egy-egy részletének levezetése: erőfejlesztés, állóképesség fejlesztés, izületi mozgékonyág fejlesztés, koordinációfejlesztés, aqua aerobik, vízi játékok, speciális vízi programok

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

B) A vizsgafeladat megnevezése: **Csoportos fitness órák**

Különböző órátípusok egy-egy részletének levezetése: aerobik alapóra, step, zsírégető óra, alakformáló óra változatos eszközökkel, gerincgimnasztika, stretching

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

C) A vizsgafeladat megnevezése: **Egyéni kondicionálás**

Edzésterv készítése megadott paraméterek alapján, az edzésprogram egy részének levezetése (gyakorlatok ismertetése, bemutatása, hibajavítás)

A vizsgafeladat időtartama: 45 perc

D) A vizsgafeladat megnevezése: **Ügyfélszolgálat**

Különböző helyzetgyakorlatok megoldása: tájékoztatás a szolgáltatásokról, problémamegoldás, panaszkezelés, pénzforgalom lebonyolítása, biztonsági előírások ismertetése, termékértékesítés és eladásösztönzés, tájékoztató anyagok készítése

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

E) A vizsgafeladat megnevezése: **Speciális órátípusok**

Speciális órátípusok, foglalkozások egy-egy részletének levezetése: korcsoportos foglalkozások, küzdősport (vagy harcművészet) alapú zenés fitness órák, wellness órák (pl. jóga, pilates alapú fitness órák), táncos órák, kerékpáros órák

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

Szóbeli vizsgatevékenység

A) A vizsgafeladat megnevezése: **Egészségügy, edzéselmélet, gimnasztika**

A szervrendszerek anatómiája, működése és sportadaptációja, különböző életkorú egyének biológiai, terhelésélettani, lélektani sajátosságai, krónikus betegek sportolása, testalkat, testösszetétel és testsúlyszabályozás, edzés és energiaforgalom, sportártalmak megelőzése, kondicionális képességek fajtái és fejlesztése, a koordináció és mozgásszerkezet, mozgástanulás, gimnasztikai gyakorlatelemzés és - tervezés, rajzírás alkalmazása

B) A vizsgafeladat megnevezése: **Célcsoport- és foglalkozástan**

Célcsoportok (gyermek és idős korosztály, várandós nők) sajátosságai, a speciális órák és foglalkozások elméleti hátere