

PROGRAMKÖVETELMÉNY KÉPESÍTŐ VIZSGÁRA VONATKOZÓ KIVONATA

Képesítő vizsga megnevezése: **Csoportos fitness instruktork**

Szakképesítés azonosító száma: 10144003

Ágazat megnevezése: Sport

Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:
1014 Sportok

A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása

A képesítő vizsgára bocsátás feltétele: A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről, a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek: -

Írásbeli vizsga

A vizsgatevékenység megnevezése: Csoportos fitness instruktork központi írásbeli vizsga

A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása

A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. A kérdések élettani ismeretek, elsősegélynyújtás, edzésmélet, gimnasztika, csoportos 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: 90 perc

A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 40 %

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

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

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

Igaz-hamis állítások	10 db	5%
----------------------	-------	----

Egyszeres feleletválasztás	10 db	20%
Többszörös feleletválasztás	10 db	15%
Zárt végű szöveg-kiegészítés	10 db	10%
Fogalom párosítás	5 db	20%
Ábrafelismerés és kiegészítés	2 db	10%
Illesztési feladatok	5 db	20%

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

Projektfeladat

A vizsgatevékenység megnevezése: Csoportos fitness instruktorképzés portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása

A vizsgázó a projektfeladat során kettő feladatot végez el:

- 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) Egy tetszőlegesen választott kondicionális képesség fejlesztésére irányuló csoportos óra részletes terve
 - (3) 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 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát.

B) Az edzésprogram lebonyolítása

A vizsgázó a vizsgabizottság által jóváhagyott gyakorlati tételsorból húzott csoportos órátípust vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet. Minden tétel tartalmaz zenére vezetett csoportos órarészeket: egy bemelegítő, egy fő rész, egy tónusfokozó és egy levezető/nyújtó gyakorlatsort, melyek bemutatásának egymáshoz viszonyított időbeli arányáról a vizsgabizottság dönt.

A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 perc, amelyből 10 perc a portfólió véde, 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 aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 60 %

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%
Sportági mozgásforma oktatása	50%

mely 50% az alábbi részértékelést tartalmazza:

Verbális kommunikáció	10%
Non-verbális kommunikáció	10%
Gyakorlatanyag	10%
Gyakorlatok sorrendje	10%
Végrehajtás technikája	10%
Célmegvalósítás	10%
Hibajavítás	10%
Zenehasználat, ritmusérzék	10%
Motiváció, órai hangulat	10%
Módszertan	10%



Szakmai beszélgetés:

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

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

A képesítő vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok: a vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.