



## **PROGRAMKÖVETELMÉNY KÉPESÍTŐ VIZSGÁRA VONATKOZÓ KIVONATA**

Képesítő vizsga megnevezése: **Fitness instruktork**

Szakképesítés azonosító száma: 10144002

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: 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, 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: 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%
Fogalompárosítás	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: 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) 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 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.

11.3.3 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.

11.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 60 %

11.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A portfólió értékelése:

Választott makrociklus edzésterve	10%
A vizsgázó 1 éves saját edzésnaplója	15%
Sportági mozgásforma oktatása	40%

Szakmai beszélgetés:

Funkcionális anatómiai ismeretek	20%
Szaknyelv alkalmazása	5%
Hibajavítás, értékelés	5%,
Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása	5%

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

11.4 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

- a vizsgatevékenység végrehajtásával kapcsolatos személyi feltétel: 4-6 fő közreműködő, akik végrehajtják a vizsgázó által megtervezett és vezetett foglalkozást;
- a vizsgabizottság összetételére vonatkozó személyi feltétel: a sportigazgatási szerv által delegált két fő vizsgáztató.

11.5 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek: Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.

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

11.7 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.

11.8 A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek: -

<b>12 A szakmai képzés megszervezéséhez kapcsolódó különös, egyedi, speciális feltételek</b>
--

-