

<p style="text-align: center;"><b>III. FITNESS TERÁPIA</b> <b>SZAKIRÁNYÚ TOVÁBBKÉPZÉSI SZAK</b> <b>KÉPZÉSI ÉS KIMENETI KÖVETELMÉNYEI</b></p>
--

**1. A szakirányú továbbképzési szak megnevezése:**

Fitness terápia

**2. A szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:**

Fitness Terapeuta

**3. Szakirányú továbbképzés képzési területe:**

Sporttudomány

**4. A felvétel feltételeként meghatározott alapképzési és mesterképzési szakok és szakképzettségek megnevezése:**

Sporttudományi képzési terület alap – illetve mesterképzési szakjain szerzett végzettség és szakképzettség. A Tanító- testnevelés és sport műveltségterületen szerzett végzettség és szakképzettség.

**5. A képzési idő: 2 félév**

**6. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma: 60**

**7. A képzés célja, az elsajátítandó szakmai kompetenciák:**

A képzés célja: a hallgatók képesek legyenek a képzés befejeztével fitness trénerként a munkaerőpiacon önállóan megjelenni és elhelyezkedni. Szakmai felkészültségükkel garantálni tudják a fitness terápia legmagasabb minőségét a társadalmi elvárásoknak megfelelően. Az interdiszciplináris oktatási forma, valamint a hangsúlyosan megjelenő mozgásszervi rehabilitációs ismeretek modul olyan kompetenciákat kapcsol össze és mélyít el (ortopédiai és belgyógyászati betegségek elmélete és mozgásszervi rehabilitációs gyakorlati ismeretek), amelyek a fitness terápia tevékenységen túl vállalkozás kialakítására is alkalmassá teheti a fitness terapeutát.

**a) Az elsajátítandó szakmai kompetenciák:**

- funkcionális anatómiai és élettani ismeretek
- ortopédiai ismeretek
- belgyógyászati betegségek ismerete
- mozgásszervi és kardio-respiratorikus rehabilitáció
- a testformálás elmélete
- táplálkozási ismeretek
- testsúlyszabályozás
- az egészség értelmezése és az életmód
- sportsérülések, sportbalesetek, elsősegélynyújtás
- fitness terápia, speciális egészségfejlesztő programok
- a nyújtás, izomlazítás, ellazulás
- masszázs
- kommunikációs ismeretek
- reklámelméleti ismeretek
- a megjelenés kultúrája

**b) A szakképzettség birtokában végzetek ismerik:**

- a megváltozott életmód következtében kialakuló egészségkockázatot,
- a hipoaktív és feszültségekkel teli életmód egészségügyi következményeit,
- az életmódbetegségek kialakulásának mozgásprogrammal történő megelőzését,
- a speciális mozgásprogram összeállítását a már kialakult ortopédiai és belgyógyászati betegségek figyelembevételével,
- az egyes elváltozások kerülendő / ellenjavallt / gyakorlatait,
- az adekvát terhelés mértékét,
- egyéni és csoportos foglalkozások szervezését, vezetését.

**c) A szakképzettség birtokában a végzetek alkalmasak:**

- egyéni és csoportos preventív mozgásprogramok szervezésére, foglalkozásvezetésre, személyre szabott korrekciós gyakorlatsor tervezésére, és betanítására különböző életkorban és szakterületeken (oktatási intézmények, wellness központ, egészségügy,),
- szárazföldi és vízben végzett foglalkozások megszervezésére és lebonyolítására,
- a helytelen életmód következtében kialakuló egészségkockázati tényezők felismerésére, ezek hatásainak speciális mozgásprogram összeállításával történő csökkentésére, a súlyos szövődmények megelőzésére,
- helyes életvezetési tanácsok megfogalmazására.
- a helytelen életmód indukálta egészségkockázati tényezők felismerésére,
- az életmódbetegségek kialakulásának megelőzésére,
- az egyén egészségi állapotának felmérésére, és a terhelhetőségi szintjének megállapítására,
- egyéni és csoportos preventív és korrekciós mozgásprogram összeállítására és vezetésére az élet különböző területein.

**d) A szakképzettség birtokába rendelkeznek:**

- szakirányú képesítésükre épülő korszerű sporttudományi és egészségügyi ismeretekkel,
- az adekvát mozgás megelőző, gyógyító szerepének ismeretével,
- a minőségi Fitness terápia tevékenység szakmai elkötelezettségével,
- a Fitness terápia szervezési – vezetési feladataikból adódó analízáló és szintetizáló képességgel

**e) A szakképzettség gyakorlásához szükséges személyes adottságok és készségek:**

- kreativitás, intuíció és módszeresség,
- elhivatottság, elkötelezettség,
- hitelesség, testi ügyesség, jó kondíció, fittség,
- megbízhatóság,
- szervezőkészség,
- kapcsolatteremtő- és fenntartó készség,
- motiváló készség,
- empátikus készség,
- kooperációs készség,
- jó kommunikációs készség,
- a szakmai továbbképzéshez való pozitív hozzáállás,
- nyitottság, tolerancia,
- önismeret,
- sikerorientáltság,
- meggyőző- és prezentációs készség

**8. A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditérték:**

Szakmai alapozó ismeretek

24 kredit

- Funkcionális anatómia és terhelés élettan, Sportegészségügy, sportsérülések, elsősegély, Sportvállalkozástan, marketing, Kommunikációs ismeretek, Sporttáplálkozás, Testsúlyszabályozás és testformálás , Prevenció

Differenciált szakmai ismeretek

36 kredit / 32 + 4 /kredit

Ortopédiai ismeretek I.-II, Belgyógyászati ismeretek I.-II., Mozgásszervi és kardio- respiratorikus rehabilitáció gyakorlat I.-II. ,Fitness

irányzatok elmélete, és gyakorlata, Relaxáció, Hidroterápia, Streching

## 9. Szakdolgozat kredit értéke:

4 kredit

## 10. Tanterv és tantárgyi programok:

A képzési kimeneti követelmények alapján kidolgozott mintatantervet és a tantárgyi programot a szak képzési programja tartalmazza.

## 11. Tanulmányi kötelezettségek, értékelési és ellenőrzési módszerek, eljárások:

### *Éves tanulmányi terv*

Szorgalmi időszak: a főiskola tanévenként kiadott időrendi útmutatója szerint:

1-2 félévben

Konzultációs óraszám: =150 óra

Vizsgaidőszak: félévenként 5 hét

A tanulmányokra vonatkozó hallgatói jogokat és kötelezettségeket a főiskola Tanulmányi és vizsgaszabályzata tartalmazza.

### *Számonkérési formák és a hallgatók terhelése*

Félév	Konzultációs óraszám	Követelmények		Félévi kreditpont
		Vizsga	Gyakorlati jegy	
1.	78	6	4	30
2.	72	3	5	30
<b>Összesen:</b>	150	9	9	60

### **Az ismeretek ellenőrzési rendszere**

Az ismeretek ellenőrzési rendszere a mintatantervben előírt – részben egymásra épülő, részben egymástól független – gyakorlati jegyek megszerzéséből, vizsgák legalább elégséges értékű teljesítéséből, záróvizsgából, a szakdolgozat elkészítéséből és annak záróvizsgán történő megvédéséből tevődik össze.

### **Szakdolgozat**

A szakdolgozat a szakirányú képzettségnek megfelelő, eredményében írásosan is megjelenő, alkotó jellegű a **Fitness terápia témakörén belül elkészített írásbeli feladat**, melynek

realizálása a hallgató tanulmányaira támaszkodva, a magyarországi és a nemzetközi szakirodalom tanulmányozásával és a konzulens oktató irányításával kidolgozható. A munkafeladat (szakdolgozat) igazolja azt, hogy a hallgató képes az elsajátított ismeretanyag gyakorlati alkalmazására, az elvégzett munka és eredmények szakszerű összefoglalására, a témakörbe tartozó feladatok kreatív megoldására, önálló szakmai munka végzésére.

A szakdolgozat vonatkozó témáinak meghirdetését a **Testnevelési és Sporttudományi Intézet** végzi, melyben megjelenik a minőségbiztosítás a speciális szakismereteken keresztül.

A témákat elsősorban a sporttudományok és egészségügy kapcsolódási területeinek szintjéről kell kiírni.

A szakdolgozat készítéséhez **sport és egészségügyi műveltségterületi szakkonzulens**t kell kijelölni.

A szakdolgozat témameghirdetése és a hallgató témaválasztása 30 kredit teljesítését követően történik.

**Sikeres szakdolgozat kreditértéke 4 kreditpont.**

## **A záróvizsga**

### ***A záróvizsgára történő bejelentkezés feltételei***

- a tantervben rögzített tantárgyak legalább **elégséges (2)** szintű teljesítése (60 kreditpont teljesítése)
- a bíráló által elfogadott szakdolgozat

### ***A záróvizsga részei***

- a szakdolgozat védeése
- szóbeli vizsga a mintatanterv által meghatározott alábbi tantárgyakból:

**Funkcionális anatómia és terhelésélettan**

**Sportvállalkozástan**

**Ortopédiai és belgyógyászati ismeretek a kapcsolódó rehabilitációs**

**gyakorlati ismeretekkel**

**Sportegészségügy, sportsérülések, elsősegély**

**Táplálkozás tan / Sport és alternatív táplálkozás tan, Dietetika /**

## *A záróvizsga eredménye*

A vizsgáztató bizottság által a szakdolgozat védésére adott érdemjegy és a szóbeli vizsgákra adott érdemjegyek számtani középértékének átlaga, két tizedes pontossággal.

### **12. Korábban szerzett ismeretek beszámítási rendje:**

E fejezet 4. pontjában a felvétel feltételeként megjelölt egyfelől: **testnevelő – edző és sportszervező alapképzési, illetve rekreáció szervező és egészségfejlesztő (BSc.) – másfelől: középiskolai, továbbá: tanító szak testnevelés műveltségterületen** tanult azon tárgyak **elismerhetők**, melyek e szak tantervének ekvivalencia oszlopában szerepelnek.

**Más felsőoktatási intézménynél** a fentebb felsorolt sporttudományi képzési területen oklevelet szerzett hallgatóknál **beszámíthatók** a Fitness terápia szak szakirányú továbbképzési szak **tantervében szereplő azon tantárgyak**, melyek **legalább 75%-os ismeretanyag átfedést tartalmaznak**.