

FELNŐTTKÉPZÉSI SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY

1. a) A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGNEVEZÉSE

Fitnesz életmód és táplálkozási tanácsadó

b) SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGNEVEZÉSE

Fitnesz életmód és táplálkozási tanácsadó

Szakmai programkövetelmény azonosító száma:	SzPk-00213-19-03 4 03 3 /1
Szakmai programkövetelmény érvényességének kezdete	2019-02-14

2. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁKKAL

egy adott tevékenység, munkaterületi feladat magasabb szinten gyakorolható

3. A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MODULRENDSZERŰ

nem

4. AZ OKJ-BAN SZEREPLŐ AZON SZAKMACSOPORT, AMELYBE A PROGRAMKÖVETELMÉNY BESOROLHATÓ

3 - Oktatás

5. AZ EKKR-HEZ KAPCSOLÓDÓ MAGYAR KÉPESÍTÉSI KERETRENDSZER SZERINTI SZINTJÉNEK MEGHATÁROZÁSÁRA ÉS BESOROLÁSÁRA VONATKOZÓ MEGJELÖLÉSE

4 - szint

6. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG JELLEGÉTŐL FÜGGŐEN A KÉPZÉS MEGKEZDÉSÉHEZ SZÜKSÉGES BEMENETI FELTÉTELEK

Iskolai előképzettség

érettségi végzettség

Szakmai előképzettség

a javaslatban szereplő, OKJ szerinti szakmacsoportba tartozó szakképesítés(ek), és pedig

- 54 813 01 Fitness-wellness instruktork - 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével) - 55 813 01 Személyi edző - 52 813 02 Tánc instruktork - 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 51 813 01 Aqua tréner - 51 813 02 Csoportos fitness instruktork - 51 813 03 Fitness instruktork - 52 813 01 0100 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével) - 52 813 01 0010 52 02 Sportedző (sportág megjelölésével) - 52 813 01 0001 54 01 Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével) - 33 8962 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével) - 52 8962 01 Sportedző (a sportág megjelölésével)

Egészségügyi alkalmassági követelmények

szükséges, és pedig:

foglalkozás-egészségügyi alkalmassági vizsgálat

Előírt gyakorlati idő

nem szükséges

Egyéb feltételek

szükséges, és pedig:

A képzés megkezdhető felsőfokú testkulturális szakképzettség és gyógytornász szakképzettség birtokában is.

7. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL ELLÁTHATÓ LEGJELLEMZŐBB TEVÉKENYSÉG, VAGY MUNKATERÜLET RÖVID LEÍRÁSA

A Fitness életmód és táplálkozási tanácsadó tanácsaival segíti a klienst az egészséges életmód elérésében, megtartásában. Fitness életmód, illetve táplálkozási tanácsadás keretén belül elmagyarázza a hozzá fordulónak, hogy mire és milyen mennyiségben van szüksége a szervezetnek ahhoz, hogy egészséges és kiegyensúlyozott legyen. Javaslatot tesz a kliensnek a megfelelő tápanyagtartalmú és megfelelő minőségű étrendre, edzésformát javasol. A hozzá fordulókat tanácsokkal látja el a táplálkozás tudatosságának javítása érdekében.

8. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL BETÖLTHETŐ MUNKAKÖR MEGNEVEZÉSE ÉS BESOROLÁSA

FEOR főcsoport megnevezése	FEOR száma	Foglalkozás megnevezése	A szakmai végzettséggel legjellemzőbben ellátható tevékenység, munkaterület
3. Egyéb felsőfokú vagy középfokú képzettséget igénylő foglalkozások	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója	Fitness életmód és táplálkozási tanácsadó

9. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A képzés "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A képzés "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszáma	100	150
Elméleti képzés idő aránya (%)	50	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	50	

A képzés "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

10. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK LEÍRÁSA

A legjellemzőbb tevékenység vagy munkaterület ellátásához szükséges szakmai kompetenciákat leíró szakmai ismeretek, készségek és személyes kompetenciák, társas kompetenciák és módszerkompetenciák tanulási eredmények szerinti leírása

Tudás	Képesség	Attitűd	Felelősség, autonómia
Ismeri az egészség fogalmát, az egészséges táplálkozás alapelveit, fontosságát. Ismeri a táplálkozási szokások elemzésének módszerét.	Elemzi a kliens táplálkozási szokásait, feltárja mennyire érvényesülnek a kliens étkezési szokásaiban az egészséges táplálkozás alapelvei.	Figyelembe veszi a hozzá fordulók egészségi állapotát, egészséges táplálkozással kapcsolatos célját, erőforrásait.	Munkája során önállóan feltárja a kliens táplálkozási szokásait.
Ismeri az emésztés és a felszívódás folyamatát, az evés és a pszichológiai válasz közötti összefüggést.	Elmagyarázza a hozzá fordulónak az evés és a pszichológiai válasz közötti összefüggéseket.	Nyitott az egészséges táplálkozással kapcsolatos új ismeretek befogadására.	Az egészséges táplálkozással kapcsolatos javaslatokat önállóan teszi meg, szükség esetén továbbküldi a klienst más szakemberekhez.
Ismeri az evés és a hormonegyensúly kapcsolatát.	Képes a hozzá fordulónak elmagyarázni a táplálkozás és a hormonegyensúly közötti összefüggéseket.	Empatikus, asszertív kommunikációra törekszik a tanácsadás során.	
Tudja a testmozgás szerepét az egészségmegőrzésben.	Képes szakszerűen érvelni a testmozgás fontossága mellett a tanácsadás során.	Megértő és empatikus a hozzá fordulók testmozgással kapcsolatos lehetőségeit tekintve.	
Ismeri a megfelelő edzésforma kiválasztásának szempontjait.	A kliens alkatanak, egészségi állapotának megfelelő edzésformát javasol.	Törekszik a kliens igényeinek és lehetőségeinek megfelelő edzésformát javasolni.	Önállóan és felelősségteljesen edzésformát javasol a hozzá forduló személyeknek.
Tudja az optimális edzésgyakoriságra vonatkozó szabályokat.	Javaslatot tesz a kliensnek a kiválasztott edzés gyakoriságára.	Figyelembe veszi a kliens egészségi állapotát az edzés gyakoriságának meghatározásakor.	Önállóan és felelősségteljesen tesz javaslatot a kliensnek a kiválasztott edzésforma gyakoriságára.
Ismeri a bemelegítés, nyújtás szerepét, fontosságát.	Érvel a bemelegítés, nyújtás fontossága mellett a tanácsadás során.	Elkötelezett a bemelegítés, nyújtás szabályainak betartása mellett.	

Ismeri a pulzuskontroll fogalmát, módszerét, az elérendő pulzusérték meghatározásának módját, eszközeit.	Segít meghatározni a kliensnek, hogy az elérendő célhoz milyen pulzusértékek tartoznak és eszközt javasol a pulzuskontroll módszerének alkalmazásához.	Elkötelezett a személyre szabott terhelésszabályozás alapelveinek betartása mellett.	Önállóan tesz javaslatot a pulzus szabályozását segítő eszközökre.
Ismeri a stressz tűrés fontosságát, a stresszkezelési technikákat.	Stresszkezelési technikákat javasol és mutat be a kliensnek.	Pontosan, szakszerűen törekszik bemutatni a különböző stresszkezelési módszereket.	Felelősségteljesen tesz javaslatot a kliensnek a stresszkezelési technikák alkalmazására.
Ismeri a testalkattípusokat (tiszta típusok, kevert típusok) és azok jellemzőit.	Meghatározza, hogy a hozzá forduló személy mely testalkattípusba tartozik.	Pontosságra törekszik a testalkattípus meghatározásakor.	Önállóan határozza meg a kliens testalkattípusát.
Ismeri a mikrotápanyagok típusait, azok jellemzőit: vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak.	Meghatározza az adott kliensnél a vitaminok és ásványi anyagok szükséges bevitelét.	Elkötelezett a vitaminok megfelelő arányú bevitelével.	Önállóan határozza meg a kliensnél a mikrotápanyagok szükséges bevitelét.
Ismeri a makrotápanyagok típusait, azok jellemzőit: fehérjék, szénhidrátok, rostok és keményítők, zsírok (többszörösen telítetlen, egyszeresen telítetlen, telített).	Javaslatokat állít össze az adott kliensnél a makrotápanyagok megfelelő arányú bevitelére.	Elkötelezett az iránt, hogy megfelelő arányban kerüljenek be a makrotápanyagok a szervezetbe.	Önállóan javaslatot tesz a makrotápanyagok megfelelő arányú bevitelére.
Tudja a Glikémiás index fogalmát, lényegét, befolyásoló tényezőit.	Képes meghatározni az egyes élelmiszerek glikémiás indexét.	Pontosságra, precizításra törekszik a Glikémiás index meghatározása során.	Keresi az együttműködés lehetőségét a kollégáival, az együttműködés során elfogadja a kölcsönös függési helyzeteket.
Tudja a testtömeg index fogalmát, számítását.	Alkalmazza a testtömeg index számítást az egészséges testsúly, túlsúlyosság vagy soványosság meghatározása érdekében.	Precizításra törekszik a testtömeg-index meghatározása során.	Önállóan és felelősségteljesen alkalmazza a testtömeg indexre vonatkozó számításokat.
Ismeri a kalóriaszámítás menetét.	Kiszámolja a kliens optimális napi kalóriaszükségletét.	Pontosságra törekszik a kalóriaszámítás során.	Önállóan kiszámolja a kliens napi kalóriaszükségletét.
Tudja a testösszetétel mérés folyamatát, szerepét a fogyásban, sportolásban.	Elmagyarázza a kliensnek a testösszetétel mérés lényegét.	Törekszik a kliens kérdéseire szakszerű, egyértelmű választ adni.	Szükség esetén felelősségteljesen javasolja a testösszetétel mérést a kliensnek.
Ismeri az ételintolerancia és alapanyagcsere típus mérés folyamatát.	Elmagyarázza a hozzá fordulóknak az ételintolerancia és az alapanyagcsere típus mérés szerepét.	Törekszik az ételintoleranciával kapcsolatos új kutatási eredmények folyamatos nyomon követésére.	Szükség esetén önállóan javaslatot tesz az ételintolerancia és alapanyagcsere típus mérés lefolytatására.

Ismeri az életmód és táplálkozási tanácsadás helyes sorrendjét.	Szakszerűen levezeti az életmód és táplálkozási tanácsadásokat.	Magára nézve kötelezőnek fogadja el a táplálkozási tanácsadás helyes sorrendjének betartását.	Önállóan és felelősségteljesen vezeti az életmód és táplálkozási tanácsadásokat.
Ismeri az egyes állati és növényi eredetű élelmiszerek összetevőit és a szervezetre gyakorolt hatását.	A kliens számára ideális étrend tervezésekor figyelembe veszi az egyes élelmiszerek szervezetre gyakorolt hatását.	Elkötelezett a kliens számára legmegfelelőbb étrend összeállításában.	A kliens igényeire és lehetőségeire tekintettel tesz javaslatot az étrendre.
Ismeri a korszerű ételkészítési technológiákat.	Elmagyarázza kliensének a korszerű ételkészítés módszereit.	Érdeklődik az új ételkészítési technológiák iránt.	
Ismeri az étrendtervezés alapvető szabályait.	Képes az adekvát információk birtokában megfelelő étrendet tervezni.	Elkötelezett az igényes, minőségi munkára.	Személyes felelősséget vállal döntéseiért és tevékenységéért.
Ismeri a különböző táplálkozási irányzatokat és leggyakoribb teória étrendeket.	Képes a különböző étrendek mélyreható elemzésére.	Az egészséges táplálkozás tudományosan alátámasztott ismeretei alapján értékeli a speciális étrendeket.	
Ismeri a sporttevékenység előtti, közbeni és utáni energiapótlás legjobb módjait.	Meghatározza a sportolás előtt, közben és utána fogyasztandó ételek fajtáját, mennyiségét és az étkezés időpontját.	Kiemelt jelentőséget tulajdonít a sporttevékenységhez közvetlenül kapcsolódó étkezés minőségének és mennyiségének.	
Tisztában van a sportági célokat támogató étrend fajtáival.	Sportági célokat támogató étkezési tervet állít össze.	Elkötelezett a sportági célok és az egészséges táplálkozás szempontjainak összeegyeztetésében.	

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll
Nem

11. A TERVEZETT KÉPZÉS MUNKAERŐ-PIACI RELEVÁNCIÁJA

A Fitnesz életmód és táplálkozási tanácsadó programkövetelmény hiánypótló. Modern világunkban egyre nagyobb igény van olyan Fitnesz életmód és táplálkozási tanácsadókra, akik szolgáltatás keretében rávezetik az embereket az egészséges életmódra, táplálkozásra, felhívják a figyelmüket a mozgás fontosságára. A Fitnesz életmód és táplálkozási tanácsadó szakmai végzettséggel rendelkezők szerepe prevenciós szempontból kulcsfontosságú, jelentősen hozzájárulnak a krónikus betegségek megelőzéséhez, az egészségtudatos magatartás kialakulásához, a korszerű, kiegyensúlyozott táplálkozás megismertetése, a mozgás fontosságának tudatosítása által.

12. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉT IGAZOLÓ DOKUMENTUM KIADÁSÁNAK FELTÉTELEI

1. a képzés felnőttképzési szerződésben megjelölt óraszámának hetven százalékán való részvétel, és
2. a szakmai záró beszámoló sikeres teljesítése