

FELNŐTTKÉPZÉSI SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY

1. a) A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGNEVEZÉSE

Astanga jóga 1. sorozatának oktatója

b) SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGNEVEZÉSE

Astanga jóga 1. sorozatának oktatója

Szakmai programkövetelmény azonosító száma:	SzPk-00260-20-03 4 03 3
Szakmai programkövetelmény érvényessége	2020-01-23

2. A SZAKMAI VÉGZETTSÉGGEL MEGSZEREZHETŐ KOMPETENCIÁKKAL

új, önálló tevékenység, munkaterületi feladat végezhető el

3. A SZAKMAI PROGRAMKÖVETELMÉNY MODULRENDSZERŰ

igen

programkövetelmény modul azonosító száma	modul megnevezése
SzPk-00260-20-03 4 03 3 /M-01	Az astanga jóga elméleti alapjai
SzPk-00260-20-03 4 03 3 /M-02	Az astanga jóga oktatásának módszertana
SzPk-00260-20-03 4 03 3 /M-03	Az astanga jóga első sorozatának ismerete

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

szakmai előképzettséghez nem kötött

Égészségügyi alkalmassági követelmények

szükséges, éspedig:

Foglalkoztatás-egészségügyi alkalmassági

Előírt gyakorlati idő

szükséges, és pedig:

Legalább egy év astanga jóga foglalkozáson való igazolt részvétel vagy az astanga jóga első sorozatának bemutatása felvételi eljárás keretében.

Egyéb feltételek

nem szükséges

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

Az Astanga jóga 1. sorozatának oktatója képes egyéni és csoportos foglalkozásokat tartani az astanga jóga első sorozatából. Alaposan ismeri a sorozat elemeit, azokat bemutatni képes. Átlátja az astanga jóga komplex rendszerét, azt magabiztosan tudja átadni és személyre szabottan módosítani, ha a helyzet úgy kívánja. Népszerűsíti a jóga fizikai és mentális szinten megjelenő pozitív hatásait, az egészséges életmódot és a preventív életvitel előnyeit.

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	Astanga Jóga Oktató

9. A SZAKMAI VÉGZETTSÉG MEGSZERZÉSÉHEZ SZÜKSÉGES KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÖSSZÓRASZÁMA, 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 összóraszám	170	200
Elméleti képzés idő aránya (%)	30	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	70	

A képzés "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

10. A TERVEZETT KÉPZÉS MUNKAERŐ-PIACI RELEVÁNCIÁJA

A jóga növekvő népszerűségnek örvend. Jelenleg számtalan jógastúdió és irányzat megtalálható a piacon. Ezek közül az Astanga Jóga a legdinamikusabb tradicionális irányzat, ami eszközszerével képes a rohanó világban élő nyugati ember igényeit kielégíteni. Emellett fizikai és mentális szinten egészségmegőrző hatásával képes segíteni a mindennapokban. Ezen programkövetelmény célja olyan jóga oktatók képzése, akik megfelelően támogatni tudják az astanga jóga útjára lépőket.

11. 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

3.1. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00260-20-03 4 03 3 /M-01
A programkövetelmény modul megnevezése	Az astanga jóga elméleti alapjai

3.1.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	30	40
Elméleti képzés idő aránya (%)	70	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	30	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.1.2. 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 a jóga fogalmát. Tisztában van annak történetével és irányzataival. Tudja a jóga négy fő útját és azok mai fennmaradt irányzatait.	Alkalmazza a jóga fogalmát a gyakorlásában. Átlátja és érthetően át tudja adni a jóga alapfogalmait.	Nyitott és érdeklődő, annak érdekében, hogy minél jobban megértse a jóga alapvető fogalmait. Elkötelezett a saját gyakorlása iránt.	Önállóan gyakorol.
Ismeri az astanga jóga fogalmát. Tisztában van történetével.	Képes átlátni és átadni az astanga jóga fogalmát és történetét.	Érdeklődik az astanga jóga mélyebb megértése iránt.	Saját egyéni gyakorlásában alkalmazza az astanga jóga alapjait.
Ismeri az astanga jóga eszközrendszerét. Tisztában van az 5 alapvető eszközével (ászana, vinyásza, dristi, bandha, ujjayi).	Képes alkalmazni az astanga jóga 5 eszközét.	Törekszik arra, hogy ezeket helyesen alkalmazza.	Önállóan képes alkalmazni és bemutatni ezeket.

Ismeri az egészséges életmód alapjait. Tisztában van annak alappilléreivel (étkezés, mozgás, alvás).	Képes salkalmazni az egészséges életmód alapvető irányelveit.	Ezeket meggyőződéssel tudja megosztani a gyakorlókkal.	Saját életében törekszik a jógikus életmód megvalósítására.
Ismeri a vinyásza rendszer fogalmát. Tudja, hogy a vinyásza rendszer mit jelent az astanga jógában. Tisztában van a vinyásza, vagyis összekötő mozdulatsor típusaival.	Szakszerűen képes bemutatni az összekötő mozdulatsort. Képes átadni a vinyásza rendszer alapjait.	Igyekszik kiemelni a vinyásza rendszer, mint alapvető rendszerelv fontosságát az astanga jógában.	Saját gyakorlásában a tradicionális vinyásza számolást alkalmazza.
Ismeri a dristi fogalmát. Tisztában van a dristik, vagyis fókuszpontok szerepével és annak fajtaival.	Képes átadni a dristi vagyis fókuszpont kulcsfontosságát és bemutatni alkalmazásukat. Képes az órákon a gyakorlókat a megfelelő póz-fókuszpont párosba vezetni.	Törekszik a fókuszpontok helyes kivitelezésére.	Saját gyakorlásában alkalmazza a dristiket.
Ismeri a bandha vagyis izomzárak fogalmát. Ismeri a 3 fő bandhát és szerepüket. (Torokzár, köldökzár és gyökérzár.)	Képes bemutatni és szavakkal körülírni a 3 fő bandhát.	Igyekszik minél többféleképpen leírni és rávezetni a gyakorlókat a bandhák gyakorlására és tudatosítására.	Felelősséget vállal, hogy a gyakorlók biztonságban érezzék magukat a tudatosítás közben. Saját gyakorlásában alkalmazza a bandhákat.
Ismeri az ujjayi légzést. Érti ennek a hangos légzésnek a működését és tisztában van a hatásaival.	Képes bemutatni és a rávezetni a gyakorlókat erre a légzésre.	Törekszik a hangos légzés fontosságának kiemelésére és annak helyes kivitelezésére.	Saját gyakorlásában alkalmazza az ujjayi légzést.
Ismeri a Jóga-szútrákat. Ismeri a mű felépítését és tartalmát.	Képes megérteni a művet és népszerűsíteni azt. A gyakorlókat az olvasására motiválja.	Nyitott és elhivatott a jóga mélyebb filozófiai megértése iránt.	Önállóan, saját fejlődése érdekében rendszeresen tanulmányozza a jóga-szútrákat.
Ismeri a parampara, vagyis tanítói láncolat fogalmát. Átlátja és tisztában van az astanga jóga tanítói láncolataival.	Képes átadni a parampara rendszer lényegét és bemutatni annak fontosságát a gyakorlásban.	Elfogadja és tiszteletben tartja a tanító-tanítvány kapcsolat fontosságát. E hagyomány ápolását népszerűsíti a gyakorlók körében is.	Saját tanítója van, akit elfogad és a gyakorlásban követ.
Ismeri a Holdnapok jelentőségét. Tisztában van a Holdnapok jelentőségével a gyakorlásban.	Az órákon képes felhívni a holdnapok fontosságára a figyelmet.	Fontosnak tartja ennek a hagyománynak a tiszteletét.	A saját gyakorlásának ritmusát is a Holdnapokhoz igazítja.
Ismeri a jóga 8 ágát. Tisztában van a jóga 8 ágával, azok tartalmával és fontosságukkal.	Képes átadni a jóga 8 ágának a fogalmait és azok tartalmát. Képes párhuzamot vonni egyes ágak és a jóga gyakorlásban tapasztaltak között.	A jóga 8 ágát igyekszik átadni a gyakorlóknak, azok figyelmét rendszeresen felhívja, a jóga filozófiai hátterére is.	Saját életében és gyakorlásában rendszeresen tudatosítja a jóga 8 ágát.

Ismeri a jámákat és jelentésüket. Ismeri az 5 jámát és tudja azok jelentését és szerepüket a gyakorlásban.	Képes értelmezni és elmagyarázni mind az 5 jámát.	Órái során igyekszik tudatosítani a gyakorlóknak is a jáma elvek fontosságát.	A gyakorlását és az életét a jámák elevei szerint igyekszik vezetni és élni.
Ismeri a nijamákat és jelentésüket. Ismeri az 5 nijámát és tudja azok jelentését és szerepüket a gyakorlásban.	Képes értelmezni és elmagyarázni mind az 5 nijámát.	Órái során igyekszik tudatosítani a gyakorlóknak is a nijáma elvek fontosságát.	A gyakorlását és az életét a nijámák elevei szerint igyekszik vezetni és élni.
Ismeri a nyitó és záró mantrákat. Fejből tudja az óra elején és végén elhangzó mantrákat.	Képes önállóan énekelni és vezeti a csoportot a mantrák közös zengetésében.	Szem előtt tartja a mantrák magyar tartalmának átadását a csoportban.	Saját gyakorlása elején és végén is éneklő a mantrákat.

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

Nem

3.2. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00260-20-03 4 03 3 /M-02
A programkövetelmény modul megnevezése	Az astanga jóga oktatásának módszertana

3.2.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	20	30
Elméleti képzés idő aránya (%)	60	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	40	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.2.2. 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 a vezetett órátípus felépítését. Tisztában van vele, hogy annak mi a célja.	Képes vezetett órát vezetni. Képes az órát olyan módon vezetni, hogy minden gyakorló követni tudja azt.	Igyekszik érthetően és egyértelműen fogalmazni.	Saját gyakorlását és oktatói képességeit úgy fejleszti, hogy maga is jár vezetett órákra.
Ismeri a mysore órátípus felépítését. Tisztában van vele, hogy annak mi a célja.	Képes mysore órát vezetni. Képes minden résztvevővel ugyanolyan figyelmet fordítani.	Igyekszik egyértelmű és személyreszabott igazításokat adni, hogy megvalósulhasson a mysore óra valódi célja.	Rendszeresen önállóan gyakorol mysore stílusban.
Ismeri és tisztában van az etikai alapelvekkel.	Képes megfelelő hozzáállással viselkedni a gyakorlók felé.	Igyekszik nyugodt, kellemes légkört teremteni.	Felelős azért, hogy a gyakorlók biztonságos, kellemes légkört tapasztaljanak meg a gyakorlás során.

Tisztában van azokkal az óravezetési eszközökkel, amiket egy órátartás során használhat.	Képes pontosan és érthetően fogalmazni. Képes úgy vezetni az órát, hogy a résztvevők ne esessenek ki az óra menetéből. Képes átlátni a különböző szintű gyakorlók képességeit és azok szerint esetlegesen differenciálni. .	Igyekszik az órát úgy vezetni, hogy azt mindenki követni tudja.	Felelősséggel tartozik az iránt, hogy a különböző gyakorlókhoz alkalmazkodva határozza meg az eszközeit.
Tisztában van és ismeri azokat az eszközöket, amikkel motiválni tudja a gyakorlókat.	Képes használni azokat az eszközöket, amik a gyakorlók motivációját szolgálja.	Igyekszik szóbeli és javítás instrukcióit úgy megfogalmazni, meg hogy azzal motiválja a gyakorló csoportot.	Felelős azért, hogy a gyakorlók ne érezzék magukat kellemtelenül, ha egy gyakorlatot nem tudnak elvégezni.
Tisztában van azzal, hogy oktatóként milyen kommunikációs technikákat alkalmazzon egy csoport irányítása közben.	Képes megfelelően kommunikálni a gyakorlókval.	Igyekszik megfelelő hangnemben és hozzáállással kommunikál a gyakorlókval.	Minden élethelyzetében követi az általános kommunikációs alapelveket ismeretlenekkel szemben is.
Helyesen be tudja mutatni a pózokat. Ismeri azok módosításait.	Képes helyesen bemutatni a pózokat.	A pózok bemutatásánál arra törekszik, hogy minden gyakorló értse azt.	Felelősséggel tartozik, hogy az utána bemutatott pózok helyesen legyenek végrehajtva.
Ismeri és alkalmazni tudja a pózok igazításait.	Képes a pózokat kiigazítani a helyes pozícióra.	Igyekszik az igazítások közben nem csak a helyességet, de a személyre szabottságot is szem előtt tartani.	Felelősséggel tartozik a gyakorlók biztonságáért az igazítások közben.
Ismeri a hölgy napok anatómiai és filozófiai hátterét. Azok fontosságát át tudja adni a gyakorlókval.	Tisztában van a teendővel, ha egy hölgy gyakorló éppen női napjait éli.	Felhívja a figyelmet, hogy mely pózokat mellőzze a női gyakorló, ha női napjait éli.	Ha nő az oktató, akkor saját gyakorlásában is tiszteltetben tartja menstruációs folyamatát.
Ismeri a relaxációs technikákat és azok célját.	Alkalmazni tudja azokat az óra végi relaxáció során.	Igyekszik úgy vezetni a relaxációt, hogy a gyakorlók könnyedén és biztonságban tudják tartani, hogy belemerüljenek a relaxációba.	Felelős, hogy a relaxáció során a gyakorlók el tudják engedni magukat.
Ismeri az anatómia alapjait. Tisztában van a gerinc, a fontosabb ízületek és az idegrendszer felépítését. Az órákon minden gyakorlót anatómiai szempontból is megfigyel és ahhoz mérten igazítja őket.	Képes felmérni a gyakorlók alapvető egészségügyi állapotát. Képes meghúzni azt a határt, amikor egy gyakorló egészségügyi állapota, már szakképzett más szakterületen dolgozó ember hatáskörébe tartozik.	Igyekszik az anatómiai összefüggésekre is figyelni órátartás közben.	Saját gyakorlásában is szem előtt tartja az anatómiai alapismereteket.

Ismeri a prevenció fontosságát és azt, hogy melyik pózban, hogyan tudja megelőzni a sérüléseket. Tisztában van vele, hogy a már kialakult és szakember által diagnosztizált sérülések mi képpen illeszthetők be a jóga gyakorlatokba.	Képes az órákon szem előtt tartani a prevenciót és a szerint differenciálni az óravezetést, ha megkívánja a helyzet.	Igyekszik kiemelt figyelmet fordítani a sérülések megelőzésére.	Felelős azért, hogy minden gyakorlónál egyénileg felmérje azt, hogy mire szükséges figyelnie.
---	--	---	---

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll

Nem

3.3. PROGRAMKÖVETELMÉNY MODUL RÉSZLETES BEMUTATÁSA

A programkövetelmény modul azonosító száma	SzPk-00260-20-03 4 03 3 /M-03
A programkövetelmény modul megnevezése	Az astanga jóga első sorozatának ismerete

3.3.1. A KÉPZÉS KÉPZÉSI FORMÁTÓL FÜGGŐ MINIMÁLIS ÉS MAXIMÁLIS ÓRASZÁMA, ÉS AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI IDŐ ARÁNYA

A modul "Egyéni felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

A modul "Csoportos felkészítés" képzési formában megvalósítható?

Igen

Csoportos felkészítés	Minimum	Maximum
A képzés óraszám	120	130
Elméleti képzés idő aránya (%)	15	
Gyakorlati képzés idő aránya (%)	85	

A modul "Távoktatás" képzési formában megvalósítható?

Nem releváns

3.3.2. 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 astanga jóga napüdvözet A gyakorlatsorát.	Képes bemutatni és levezetni az astanga jóga napüdvözetének A verzióját. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja a napüdvözet A gyakorlatsorát.
Ismeri az astanga jóga napüdvözet B gyakorlatsorát.	Képes bemutatni és levezetni az astanga jóga napüdvözetének B verzióját. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja a napüdvözet B gyakorlatsorát.

Ismeri az astanga jóga álló gyakorlatait.	Képes bemutatni és levezetni az astanga jóga első sorozatának álló gyakorlatait. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja az álló gyakorlatsort.
Ismeri az astanga jóga ülő gyakorlatait.	Képes bemutatni és levezetni az astanga jóga első sorozatának ülő gyakorlatait. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja az ülő gyakorlatsort.
Ismeri az astanga jóga levezető gyakorlatait.	Képes bemutatni és levezetni az astanga jóga első sorozatának levezető gyakorlatait. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja a levezető gyakorlatsort.
Ismeri a hátrahajlításra rávezető és azt mélyítő technikákat.	Képes bemutatni és levezetni a hátrahajlításra rávezető falas technikákat. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja a hátrahajlító gyakorlatokat.
Ismeri a vinyásza, vagyis összekötő mozdulatsorok technikáit.	Képes bemutatni és levezetni a rávezető technikákat, amik az összekötő mozdulatsoroknál segítenek. Képes kezdő és haladó verziók bemutatására is.	Igyekszik érhetően magyarázni és megfelelően, a biztonságot szem előtt tartva szemléltetni, hogy minden képességű gyakorló követni tudja az órát.	Rendszeresen önállóan fejleszti a saját gyakorlását, így gyakorolja a vinyásza gyakorlatokat.

A képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll
Nem