

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1.	Képzés megnevezése ¹	Csikung tanfolyam - Csung Jüan Csikung első szintje
1.2.	OKJ azonosító ²	
b	Szakmai, vagy nyelvi programkövetelmény azonosítója ³	
1.4.	Nyelvi képzés esetén a képzés típusa, fajtája, szintje ⁴	
1.5.	Képzés nyilvántartásba-vételi száma ⁵	
1.6.	A képzés célja	
1.7.	A képzés célcsoportja	

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

2.1.	Mozgáskoordináció, állóképesség fejlesztése
2.2.	Relaxáció, stressztűrő képesség javítása
2.3.	

3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	Végzettség nélküli
3.2.	Szakmai végzettség	
3.3.	Szakmai gyakorlat	
3.4.	Egészségügyi alkalmasság	
3.5.	Előzetesen elvárt ismeretek	
3.6.	Egyéb feltételek	

4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Jelenléti ív a foglalkozások elején
4.2.	Megengedett hiányzás	20 %
4.3.	Egyéb feltételek	

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Elméleti órák száma ⁶	6
5.2.	Gyakorlati órák száma ⁷	6

¹Azonos a KÉRELEMBEN, BEJELENTÉSBEN feltüntetett megnevezéssel

A képzési program megnevezésének tartalmaznia kell:

„A” képzési körbe tartozó képzés esetén a szakképesítés OKJ szerinti azonosító számmal ellátott megnevezését,

„B” képzési körbe tartozó képzés esetén a vonatkozó felnőttképzési szakmai programkövetelmény azonosító számmal ellátott megnevezését,

„C” képzési körbe tartozó képzés esetén a vonatkozó felnőttképzési nyelvi programkövetelmény képzési programban meghatározott kimeneti szintje szerinti, azonosító számmal ellátott megnevezését.

² Amennyiben « A » képzési kör került megjelölésre

³ Amennyiben « B », vagy « C » képzési kör került megjelölésre

⁴ Nyelvi képzés típusa: kontaktórák képzés vagy az Fktv. 1. § (3) bekezdése alapján megvalósuló képzés esetén kontaktórák képzés vagy távoktatás; fajtái: általános nyelvi képzés, egyéb nyelvi képzés vagy kombinált nyelvi képzés

⁵ Engedély megszerzését követően kell beírni

⁶ Megegyezik az összes tananyagegység elméleti óraszámával

⁷ Megegyezik az összes tananyagegység gyakorlati óraszámával

5.3.	Összes óraszám ⁸	
------	-----------------------------	--

6. A képzés formájának meghatározása (A, B és D kör szerinti képzések esetén egyéni felkészítés, csoportos képzés és távoktatás, C kör szerinti kontaktóras képzés esetén csoportos képzés és egyéni felkészítés)⁹

6.1.	A képzés formája	
------	------------------	--

7. A tananyagegységek¹⁰

A tananyagegység megnevezése	
7.1.	A csikung elmélete és gyakorlata
7.2.	Gimnasztika, dinamikus gyakorlatsor
7.3.	Statikus gyakorlatok

7.1. Tananyagegység

7.1.1.	Megnevezése ¹¹	A csikung elmélete
7.1.2.	Célja	A képzés célja, hogy a résztvevő megismerje a csikung eredetét, történetét.
7.1.3.	Tartalma	Ebben a tananyagegységben a résztvevők megismerkednek a csikung elméleti háttérével.
7.1.4.	Megvalósítás során alkalmazott módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés
7.1.5.	Terjedelme	2 óra
7.1.6.	Elméleti órák száma	2 óra
7.1.7.	Gyakorlati órák száma	
7.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	

7.2. Tananyagegység

7.2.1.	Megnevezése ¹²	Gimnasztika, dinamikus gyakorlatsor
7.2.2.	Célja	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el a dinamikus mozgásos gyakorlatsort. Megértse és megismerje a gyakorlatok elméleti háttérét.
7.2.3.	Tartalma	A résztvevők megtanulják a dinamikus gyakorlatokat. Ízületek átmozgatása, izmok feszítése és elernyesztése, nyújtása.
7.2.4.	Megvalósítás során alkalmazott módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, házi feladat

⁸ Megegyezik az összes tananyagegység összes óraszámával

⁹ Nyelvi képzés kivételével egy képzési forma adható meg

¹⁰ További sorokkal bővíthető

¹¹ Megegyezik a 7.1. sorban feltüntetett megnevezéssel

¹² Megegyezik a 7.2. sorban feltüntetett megnevezéssel

7.2.5.	Terjedelme	6 óra
7.2.6.	Elméleti órák száma	3 óra
7.2.7.	Gyakorlati órák száma	3 óra
7.2.8.	A tananyag egység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	

7.3. Tananyag egység

7.3.1.	Megnevezése ¹³	Statikus gyakorlatok
7.3.2.	Célja	A képzés célja, hogy a résztvevő sajátítsa el a statikus gyakorlatokat. Megértse és megismerje a gyakorlatok elméleti hátterét.
7.3.3.	Tartalma	Izmok lazítása, az elme, a gondolatok lecsendesítése, relaxáció.
7.3.4.	Megvalósítás során alkalmazott módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, házi feladat
7.3.5.	Terjedelme	4 óra
7.3.6.	Elméleti órák száma	2 óra
7.3.7.	Gyakorlati órák száma	2 óra
7.3.8.	A tananyag egység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	

8. Csoportlétszám¹⁴

8.1	Maximális csoportlétszám (fő)	25
-----	-------------------------------	----

9. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

(amennyiben a képzés OKJ szerinti szakképesítés megszerzésére irányul, az értékelő rendszer leírásának a modulzáró vizsgák teljesítményértékelését is tartalmaznia kell)

Folyamatos nyomon követés és ellenőrzés a képzés alatt, az egyéni feladatmegoldások során.

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tanult gyakorlatok sikeres bemutatása.
-------	--	--

11. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

11.1.	Személyi feltételek	A képzés legalább 3 fő esetén indul.
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Előzetes regisztráció.

11.2.	Tárgyi feltételek	Fűthető, hűthető, legalább 35 m ² -es székekkel felszerelt terem. Projektor, kivetítő vászon.
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A helyszín tulajdonosával való szóbeli vagy írásbeli egyeztetés.
11.3.	Egyéb speciális feltételek	
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	

Horváth Ákos



.....
Intézmény képviselője

.....
Intézmény képviselőjének aláírása