

KÉPZÉSI PROGRAM

1. A képzési program

1.1.	Képzés megnevezése		Személyi edző
1.2.	Ágazat megnevezése		Sport ágazat
1.3.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:		1014
1.4.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés megnevezése		10145004 Személyi edző
1.5.	Szintjének besorolása	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint:	5
		A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint:	5
		A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint:	5
1.6.	A szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése		A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához. A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képzéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet
1.7.	A szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása		A képzési tartalom szerzői jogai az IWI Project Kft.-t illetik meg.
1.8.	A képzés célja		A képzés célja, hogy a résztvevőket felkészítse a Személyi edző szakmai képesítés megszerzéséhez szükséges képesítő vizsga sikeres teljesítésére.
1.9.	A képzés célcsoportja		A képzés célcsoportja mindazon, legalább érettségi végzettséggel és sport irányú alapképesítéssel és rendelkező személyek, akik a meglévő szakmai ismereteiket fejleszteni és bővíteni kívánják, az edzőterekben személyi edzői szolgáltatást kívánnak nyújtani, segíteni kívánják klienseiket az edzésprogram megtervezésében és egészséges táplálkozással összefüggő kérdésekben ajánlásokat megfogalmazni.

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

<p>2.1.</p>	<p>A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:</p> <p>A Személyi edző a fitnesz és wellness klubok edzőtermi részlegében teremedzői feladat mellett személyi edzői feladatot is képes ellátni. Képes az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, valamint ezen túlmenően tartás- és mozgáselemzés mellett, izomegyensúlyt vizsgálni és CORE izomteszteteket elvégezni. Krónikus betegeknek az orvossal konzultálva, javaslatait szem előtt tartva edzést tervezni és vezetni. Az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális, igény szerint speciális edzescélokat fogalmaz meg, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszereket és módszereket rendel.</p> <p>Felügyeli a különböző erőfejlesztő és kardio gépeket, valamint különböző edzésszerekekkel végzett edzéseket, szükség esetén segítséget nyújt, és technikai hibákat javít vagy tanácsot ad az edzésprogram összeállításához, igény esetén személyre szóló edzéstervet készít. Az egészséges életmód megvalósításához a táplálkozás terén ajánlásokat fogalmaz meg. Megerősíti az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést ad, indokolt esetben javaslatot tesz az edzésprogram változtatására, edzéstervet módosít.</p> <p>A motorikus képességek fejlesztésének életkort figyelembe vevő szenzitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet.</p> <p>Nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet.</p> <p>Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző informatikai és audio-vizuális eszközök révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot. Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitnesz létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitnesz létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági elő-írásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint.</p> <p>Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészség-tudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: személyi edző, fitnesz oktató, csoportos funkcionális instruktor, teremedző, fitnesz instruktor, kondicionáló edző, sport-animátor, fitnesz asszisztens.</p> <p>A képzés célja, hogy a képzésben részt vevő képes legyen személyi edzőként különböző sportlétesítményekben megszervezni vendégkörét, a kliens igényeihez és állapotához igazodó edzéstervet készíteni, szakszerűen vezetni az edzéseket, és segítséget nyújtani az egészséges táplálkozás megvalósításában.</p>												
<p>2.2.</p>	<p>A szakmai követelmények leírása</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="231 1570 523 1659">Készségek, képességek</th> <th data-bbox="523 1570 770 1659">Ismeretek</th> <th data-bbox="770 1570 1098 1659">Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</th> <th data-bbox="1098 1570 1466 1659">Önállóság és felelősség mértéke</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="231 1659 523 1778"> <p>A személyi edzés elmélete és módszertana</p> </td> <td data-bbox="523 1659 770 1778"></td> <td data-bbox="770 1659 1098 1778"></td> <td data-bbox="1098 1659 1466 1778"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="231 1778 523 2045"> <p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak, képes komplex módon</p> </td> <td data-bbox="523 1778 770 2045"> <p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri</p> </td> <td data-bbox="770 1778 1098 2045"> <p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p> </td> <td data-bbox="1098 1778 1466 2045"> <p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke	<p>A személyi edzés elmélete és módszertana</p>				<p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak, képes komplex módon</p>	<p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri</p>	<p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p>
Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke										
<p>A személyi edzés elmélete és módszertana</p>													
<p>Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak, képes komplex módon</p>	<p>Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri</p>	<p>A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.</p>	<p>Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzettségi állapotára.</p>										

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>alkalmazni szakmai tudását.</p>	<p>az egészségdefiníciókat, a fitness alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmát</p>		
<p>Felméri a kliens fittségi állapotát és testalkati mutatóit, testtartás- és mozgáselemzést végez. A kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításai, javaslatai alapján jár el. Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masszőr, dietetikus) A rendelkezésére álló társtudományoktól kapott szakismereteket képes szintetizálni, és a kliens edzéstervének összeállításánál alkalmazni.</p>	<p>Ismeri a kliens fittségi állapotát és testalkati mutatóit, testtartás- és mozgáselemzés mód-szereit és dokumentáló eljárásokat. Képes értelmezni a kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításait, javaslatait.</p>	<p>Az anamnézis felvételekor és az értékelésénél figyelembe veszi a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit.</p>	<p>Az anamnézis és az a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit felhasználva önállóan és felelősséggel készít edzéstervet és alkalmaz edzésterhelést</p>
<p>Önállóan tájékozódik a tájjanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszer, ezen tudását alkalmazza a kliensével történő munkában és kliense számára befogadható módon ezt át is adja neki.</p>	<p>Ismeri az egyes szerv-rendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormon-rendszer és az ideg-rendszer felépítését, alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájjanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szerv-rendszerek felépítése és</p>	<p>Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.</p>	

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		működése közötti kapcsolatrendszerét.		
A funkcionális anatómiai ismeretek birtokában, differenciált módon képes egyes izomcsoportok erősítését megtervezni, megvalósítani, alkalmazni a kliense aktuális edzettségi és mentális állapotához.		Magas szintű funkcionális anatómiai ismeretekkel rendelkezik.	Törekszik a funkcionális anatómiai ismereteket tökéletes elsajátítására.	Belátja a funkcionális anatómiai ismeretek nélkülözhetetlenségét a személyi edző munka területén.
Az erőfejlesztő gyakorlatokat saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken fejleszti alkalmazkodva az ügyfél egészségi és edzettségi állapotához. CORE izmokat fejleszt, izom-egyensúlyt állít helyre, gyakorlatok segítségével korrigál. Alkalmazva az anatómiai, biomechanikai és sportélettani ismereteit.		Ismeri a különböző izomcsoportok erőfejlesztő gyakorlatait, CORE izmok fejlesztésének fontosságát és módszereit.	Az erőfejlesztő gyakorlatok saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken történő fejlesztését az edzés nélkülözhetetlen részének tekinti.	Önállóan, az egészségmegőrzés szem előtt tartásával alkalmazza az erőfejlesztő módszereket
Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszerét.		Ismeri a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti	Törekszik a szemléletes ismeretátadásra.	
Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.		Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szak-szerű ismeretekkel.	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használatára mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>Különböző céllal vezet ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő, szinten tartó edzést, alkalmazva az anatómiai és sportélettani ismereteit Szakszerűen használja a hengert, mint kiegészítő eljárást.</p>	<p>Ismeri az alapvető stretching technikákat, a regeneráló és fejlesztő hatású ízületi mozgékonytárgyat érintő módszereket, és a hengerezés módszerét, technikáját. Az aktív és passzív nyújtás ismeretei kiegészülnek a páros nyújtó gyakorlatok módszereivel.</p>	<p>Az ízületi mozgékonytárgy fontosságát kiemelten kezeli, saját testén is demonstrálja.</p>	<p>Elkötelezett a nyújtás és hengerezés ismereteinek népszerűsítésében.</p>
<p>Járáselemzést végez, melyekhez korrekciós gyakorlatokat rendel, mely során alkalmazza és szintetizálja az anatómiai és a mozgásfejlődéséről szerzett tudását.</p>	<p>Ismeri és képes elemezni az emberi járást. Ismeri a patológias járások jellemzőit.</p>		
<p>Munkája során alkalmazza a munkavédelmi szabályzatban leírtakat. Aláveti magát a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályoknak. Olyan szabályrendszert állít fel, mellyel megelőzi az esetleges sérüléseket, ezt saját magával és kliensével is maradéktalanul betartatja.</p>	<p>Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetészerű használatának módját, az öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetés- és szerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására. Betartja az öltözködési és magatartási szabályokat.</p>	<p>A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket.</p>
<p>Munkája során alkalmazza az orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.</p>	<p>Rendelkezik az előtanulmányok során tanult orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok</p>	<p>Munkája során kötelező érvényűnek tekinti az orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.</p>	<p>Önállóan alkalmazza az orvos- és egészség-tudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		munkakörét érintő ismereteivel.		
	Kiemelt figyelmet fordít a sérülések és balesetek megelőzésre, a gerinc és az ízületek védelmére.	Ismeri a prevenció alapelveket.	Elkötelezett a prevenció alkalmazása mellett.	Felelősen, a prevenció szem előtt tartása mellett alkalmazza ismereteit az ügyfeleken.
	A felismert edzésártalmak tünetei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket. Gondot fordít a mozgásos cselekvés és a bemelegítéssel kapcsolatos elméleti tudás összehangolására.	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.
	Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. Felismeri a sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel,	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzet-ben példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzés-ártalmakat kivédi, ellátja.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával.</p> <p>Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja.</p> <p>Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.</p>		
	Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	<p>Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.</p>	<p>Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást.</p>	<p>Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.</p>
	Krónikus betegségben szenvedőknek és a speciális populációba tartozóknak ajánlásokat fogalmaz meg, ismeri és alkalmazza a legújabb sportélettani javaslatokat és	<p>Ismeri a krónikus betegségek élettanát, hátterét, a speciális populáció sajátosságait. Ismeri a népbetegségeket, jellemző tüneteiket</p>	<p>Felhívja a figyelmet a népbetegségek kezelésének testkulturális lehetőségeire, szem előtt tartva a szakorvosi javaslatokat.</p>	<p>Figyel a népbetegségek valamelyikében szenvedők terhelésére</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>differenciált edzést tart. Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlat-anyagot rendel.</p>	<p>és a test-mozgással való kapcsolataikat.</p>		
<p>Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. Alkalmazza és szintetizálja a különböző korosztályok pedagógia, pszichológiai és élettani sajátosságait.</p>	<p>Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.</p>	-	<p>Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.</p>
<p>A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.</p>	<p>Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint.</p>	<p>Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést.</p>	<p>Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.</p>
<p>A kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek megfelelően hosszú-, közép- és rövidtávú célokat fogalmaz meg. Alkalmazza a fejlődés- és fejlettségközpontúság és a differenciálás elvét. Egyéni, képességalapú részcélokat fogalmaz meg ebből építi fel a kliense rövid-, közép-, és hosszútávú célkitűzéseit.</p>	<p>Ismeri a kliens igényeit is figyelembe vevő lehetséges hosszú-, közép- és rövidtávú célok összességét.</p>	<p>A klienssel közösen meghatározott hosszú-, közép- és rövidtávú célok megvalósításához optimális edzésfajtát ajánl, és edzéstervet készít.</p>	<p>Elkötelezett a kliens edzésterhelésének optimális, egészségmegőrző alkalmazásában.</p>
<p>Kondicionális és koordinációs képességek, ezen belül</p>	<p>Ismeri az állóképesség-, erő-, ízületi mozgékonyt</p>	<p>A motorikus képességek fejlesztésének egyéni</p>	<p>Kondicionális és koordinációs képességek, ezen belül kiemelten állóképesség-, erő-, ízületi</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>kiemelten állóképesség-, erő-, ízületi mozgékonyág fejlesztő programokat, illetve gyakorlatokat tervez és alkalmaz a rövid-, közép és hosszútávú célok eléréséhez. Ellenőrzi a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tesz az edzésingerek módosítására.</p>	<p>fejlesztő módszereket, gyakorlatokat, programokat. Képes a gyakorlatok szakmai elemzésére.</p>	<p>lehetőségét saját testén demonstrálja.</p>	<p>mozgékonyág fejlesztő programokat, illetve gyakorlatokat tervez és alkalmaz a rövid-, közép és hosszútávú célok eléréséhez. Ellenőrzi a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tesz az edzésingerek módosítására.</p>
<p>Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.</p>	<p>Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.</p>	<p>Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.</p>	<p>Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlődéséért</p>
<p>Elemzi és értékeli az edzéstervet (foglalkozás-tervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.</p>	<p>Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.</p>	<p>Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.</p>	<p>Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.</p>
<p>Közérthető módon kommunikálja a komplex szakmai ismereteket. Kommunikációja során figyelembe veszi a sajátos közeget, és a kommunikációs sajátosságait. Az életkornak, nemnek, kommunikációs szintnek megfelelően alkalmazza a szaknyelvet. Kikerüli a kommunikációs zajokat. Könnyebb, gyorsabb megértéshez alkalmazza a redundanciát.</p>	<p>Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazásával írja le. Érti a személyi edző munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét.</p>	<p>Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.</p>	<p>Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően. A szaknyelvi terminológiát és a testkulturális ismereteket igényesen, az életkori sajátosságoknak megfelelően közvetíti. Közlendője egyértelmű, világos és szabatos. Kerüli a szleng kifejezéseket.</p>	<p>Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.</p>	<p>Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.</p>	<p>Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.</p>
<p>Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.</p>	<p>Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésén ek és –fejlesztésének módszereit.</p>	<p>Munkája során képviseli a szakmája értékeit.</p>	<p>A testi-lelki egészségről, egészséges élet-módról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.</p>
<p>A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. Az ügyféllel is megismerteti saját szervezete jellemzőit és edzés, terhelés hatására adott válasz reakcióit.</p>	<p>Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.</p>	<p>A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. Az ügyféllel is megismerteti saját szervezete jellemzőit és edzés, terhelés hatására adott válasz reakcióit.</p>	<p>Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.</p>
<p>Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. Rendelkezik az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét</p>	<p>Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.</p>	<p>Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.</p>	<p>Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal.</p>			
<p>Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az edzés típusát illetően.</p> <p>Figyelembe veszi az ügyfél adottságait, képességeit, az eltérő adottságok az egyéni fejlesztési tervekben megjelennek. A célok adaptálja az ügyfél képességeihez. A motoros tanulást összeköti a mozgásos tanulással.</p>	<p>Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.</p>	<p>Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban.</p> <p>A testkultúra területén példamutató. Egészséges élet-vitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű.</p>	<p>Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.</p>
<p>Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.</p>	<p>Tisztában van a sport-tevékenység pszichológiai és edzésméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával.</p>	<p>Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában.</p>	<p>Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében.</p>
<p>A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát.</p> <p>Rendelkezik és folyamatosan tovább fejleszti az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmódját, környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet</p>	<p>Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.</p>	<p>Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.</p>	<p>Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

fordító felelősségteljes magatartással.			
Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja. Továbbképzéseken vesz részt, ismereteit folyamatosan bővíti. Rendszeresen tájékozódik a szakterületére és a pedagógia tudományára vonatkozó legújabb eredményekről, Felkutatja és kihasználja a továbbképzési lehetőségeket, mellyel folyamatosan bővíti szaktudását.	Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezéktanát, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi háttérét.	Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.	Önállóan szerez és ad át ismeretet
Alkalmazza a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat. Tudatosan keresi a kapcsolódási pontokat, - jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat- mindezt nem öncélúan, hanem a sportmozgáshoz és tevékenységiköréhez kapcsolódóan teszi.	Ismeri a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat.	Munkája során azonosul a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokkal.	Betartja a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat.
Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyv-vezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyv-vezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait
Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	applikációkat, bioimpedancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés módszer-tani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	alkalmazható digitális lehetőségeket.	legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.
	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat és ezeket használja a tervek készítésénél, és módosításánál.	Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.	Elkötelezett a technikai eszközök használata és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról.
	Aktívan közreműködik a klienskör kiépítésében. Rendszeres kapcsolatot tart az ügyfeleivel.	Ismeretekkel rendelkezik a klienskör leg-hatékonyabb kiépítésével kapcsolatban. Ismeri a klientúra menedzsment alapjait, a kommunikációs stratégiákat.	A kliensekkel való bánásmódban tudása legjavát adja. Kommunikációja alkalmazkodik a feladathoz és az ügyfél személyiségéhez. (asszertív kommunikáció alkalmazás)	Felelős az őt választó kliens sportszakmai irányításában.
	A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. Komplex módon veszi figyelembe a pedagógiai folyamat minden lényeges elemét: a tartalmat, az	Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. Magatartása, megnyilvánulásai motiválóak.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

<p>ügyfél előzetes tudását, motiváltságát, életkori sajátosságait, környezet lehetőségeit, korlátait stb.</p>			
<p>Hatékonyan kezeli a személyi edzés interakciós helyzeteket, motivációs technikákat alkalmaz. Ismeri a pszichomotoros tanítás - tanulás különböző stratégiáit, pedagógiai sajátosságait.</p>	<p>Ismeri a szakmáját érintő alapvető pszichológiai, pedagógiai ismereteket.</p>	<p>Az ügyfél személyiségéhez viszonyítva alkalmazza a motivációs technikákat</p>	<p>Hatékonyan kezeli a személyi edzés interakciós helyzeteket, motivációs technikákat alkalmaz. Ismeri a pszichomotoros tanítás - tanulás különböző stratégiáit, pedagógiai sajátosságait.</p>
<p>Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. Képes a konfliktusok hatékony kezelésére. Képes ügyfeleit az elfogadásra, toleranciára, egymás tiszteletére nevelni.</p>	<p>Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.</p>	<p>Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.</p>	<p>Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. Képes a konfliktusok hatékony kezelésére. Képes ügyfeleit az elfogadásra, toleranciára, egymás tiszteletére nevelni.</p>
<p>Keresi, felkutatja a szakterületéhez tartozó információkat, és munkavégzése során ezeket átadja. Továbbképzéseken vesz részt, ismereteit folyamatosan bővíti. Rendszeresen tájékozódik a szakterületére és a pedagógia tudományára vonatkozó legújabb eredményekről, Felkutatja és kihasználja a továbbképzési lehetőségeket, mellyel folyamatosan bővíti szaktudását.</p>	<p>Értelmezi az olvasott és hallott testkulturális területet érintő szakmai szöveget. Magabiztosan tudja a testrészek magyar és latin nevezékét, szakkifejezéseket, definíciók tartalmi háttérét.</p>	<p>Igényli a folyamatos önfejlesztést a szakterületén.</p>	<p>Önállóan szerez és ad át ismeret</p>
<p>Alkalmazza a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat. Tudatosan keresi a</p>	<p>Ismeri a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat.</p>	<p>Munkája során azonosul a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokkal.</p>	<p>Betartja a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	kapcsolódási pontokat, - jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat- mindezt nem öncélúan, hanem a sportmozgáshoz és tevékenységköréhez kapcsolódóan teszi.			
	TESTFORMÁLÁS			
	Felméri a kliens testalkati sajátosságait és fizikai állapotát. Alkalmazza a nyugalmi és terheléses tesztek a laboratóriumi tesztek kivételével. Ezen eredményeket szintetizálja és tapasztalatit a tervezésnél felhasználja.	Ismeri a testalkati tipológiákat, fizikai állapot felméréséhez használt nyugalmi és terheléses tesztek.	Az adottságokból és az aktuális állapotból kiinduló, reális alak-formálási célokat határoz meg.	Felméri a kliens testalkati sajátosságait és fizikai állapotát. Alkalmazza a nyugalmi és terheléses tesztek a laboratóriumi tesztek kivételével. Ezen eredményeket szintetizálja és tapasztalatit a
	Tesztek, számítások segítségével szakszerűen meghatározza az 1 RM-et, melyet preventív módon használ a edzéstervezésnél, ennek módjáról tájékoztatja ügyfelét.	Ismeri az erőfejlesztés differenciált módszereit. Az előtanulmányokban tanult módszereit kiegészíti a maximális erő fejlesztés módszerével.	Felhívja a figyelmet a maximális erő fejlesztés veszélyeire, az 1 RM direkt módon történő meghatározásának sérülésveszélyére.	Felelős a kliens optimális, prevenciót szem előtt tartó terhelésében
	Megismerve az ügyfél személyiségét kondicionális állapotát, az igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Ismeri az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitnesz óratípusok jellemzőit, hatásait.	Törekszik a legmeg-felelőbb hatású, célirányos edzés megtartására.	Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.
	Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz, melyek ügyfél és főrész specifikusak.	Ismeri a bemelegítés és levezetés élettani hatásait és módszereit.	Törekszik az edzés tradicionális hármas egységének (bemelegítés, fő rész, levezetés) megvalósítására.	Önállóan valósítja meg az edzés tradicionális hármas egységét.
	Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.	Ismeri a gyakorlatok hatását és azokat szak-szerűen elemzi.	Figyelembe veszi a sportfoglalkozásokon a résztvevők igényét is.	Szakmailag nem megalapozott igények esetén, kísérletet tesz az egyéni igény korrigálására

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

Függesztett és rugalmas ellenállásokat használ az erőfejlesztésben, ezzel cél-irányosan fejleszti ügyfelének képességeit.	Ismeri az erőfejlesztés alternatív módszereit, eszközeit.	-	-
Rendelkezik a kardiógépek alap felhasználását kiegészítő eljárásokkal, bővíti ezen tudását a új módszerekkel célirányosan fejleszti ügyfelének képességeit pl. power kardió edzést tart.	Az állóképesség fejlesztés területén, a tanult módszereken kívül, új módszereket sajátít el.	Rendelkezik a kardiógépek alap felhasználását kiegészítő eljárásokkal, bővíti ezen tudását a új módszerekkel célirányosan fejleszti ügyfelének képességeit pl. power kardió edzést tart.	Az állóképesség fejlesztés területén, a tanult módszereken kívül, új módszereket sajátít el.
Ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.	Részletesen ismeri az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezőit, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszereit.	Belátja az ízületi mozgás fejlesztésének fontosságát.	Önállóan, felelősséggel használja az ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló módszereket.
Az edzéstervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzéselveit, meghatározza a megfelelő edzés módszereket. Ellenőrzi az edzéstételek megvalósulását, szükség esetén módosítja az edzés-tervet.	Ismeri a sporttudomány korszerű módszereit, edzéselveit.	Ügyel a gyakorlat típusok változatosságára, megelőzi a monotonia és az unalom kialakulását. Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmaz.	-
Személyi edzői feladatait, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak és életkori sajátosságok figyelembevételével tart sportfoglalkozást.	Ismeri a kondicionális és koordinációs képességeket és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló	Törekszik a biológiai alapokat szem előtt tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	Saját mikrokozonyzetében felelősnek érzi magát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		lehetőségeket, módszereket.		
	<p>Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést.</p> <p>A motoros tanulást összeköti a mozgásos tanulással. Nyomon követi a választott módszerek, eszközök hatékonyságát, egyéni fejlesztési tervét.</p>	<p>Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát, a sportolóvá érés szakaszait és a felkészülés folyamatát. Ismeri a gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamatát.</p>	<p>A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.</p>	<p>Önállóan edz és vezet edzést.</p>
	<p>Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik.</p> <p>Figyelemmel kíséri az ügy-felének személyiség változását és megerősíti a pozitív változásokat. Pl. Fair play megerősítése, vereség példa-értékű elviselése, sportszerűség.</p>	<p>Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzésszereket.</p>	<p>Elítéli a doppingszerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt. felhívja a figyelmet a táplálékkiegészítők használatának előnyeire, hátrányaira.</p>	<p>Másokat is igyekszik meggyőzni a doppingszerek használatának elítéléséről.</p>
	TÁPLÁLKOZÁS, SPORTTÁPLÁLKOZÁS			
	<p>Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét, értelmezi az adatokat, tájékoztatja ügyfelét, hogy mit jelentenek a kapott értékek, és az edzés cél meghatározását</p>	<p>Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészség-megőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges</p>	<p>Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.</p>	<p>Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra.</p> <p>Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.</p>

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

	közezően beépíti az adatokat a tervezésbe.	táplálkozás irányelveit, kalorigén és non-kalorigén tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.		
	Felméri a kliens tápláltsági állapotát, meghatározza ideális testsúlyát, egészségmegőrzés, egészségfejlesztés lehetőségeiről tájékoztatja ügyfelét.	Ismeri a tápláltsági állapot meghatározásának módszerét, és az ideális testsúly meghatározásának elméletét.	Tápláltsági állapotával és ideális testsúlyával példát mutat az ügyfeleknek	Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masször, dietetikus) és kizárólag orvos, masször vagy dietetikus által támogatott, velük egyeztetett eljárásokat alkalmaz.
	Tájékoztatja ügyfelét az egészséges táplálkozás elveiről, szükség esetén megfelelő táplálékkiegészítésre tesz javaslatot.	Ismeri a táplálékkiegészítő eljárásokat, módszereket, termékek körét és hatásmechanizmusát.	Tudatosítja kliensében a táplálékkiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát.	Betartja a táplálékkiegészítővel kapcsolatos gyártói, orvosi ajánlásokat
	Megismerteti klienseivel az egészséges táplálkozás alapelveit, étrendmintákat állít össze számukra.	Ismeri az egészséges táplálkozás alapelveit.	Személyi edzőként példát mutat az egészséges táplálkozás terén.	Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masször, dietetikus) és kizárólag orvos, masször vagy dietetikus által támogatott, velük egyeztetett eljárásokat alkalmaz.
	Munkája során felhasználja a korszerű táplálkozástudomány eredményeit, és ennek figyelembevételével állítja össze ügyfele étrendjét.	Ismeri a korszerű táplálkozástudomány eredményeit.	Tárgyilagos, szakmai érvekkel alátámasztott véleményt alakít ki az egyes táplálkozási irányzatok, diéták, valamint a különböző táplálékkiegészítők előnyeiről és hátrányairól.	Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masször, dietetikus) és kizárólag orvos, masször vagy dietetikus által támogatott, velük egyeztetett eljárásokat alkalmaz.
	Az edzések megvalósulását segítő táplálkozási javaslatokat fogalmaz meg.	Ismeri a sporttáplálkozás alapjait.	Csak indokolt esetben javasolja a sporttáplálkozást.	Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masször, dietetikus) és kizárólag orvos, masször vagy dietetikus által

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

				támogatott, velük egyeztetett eljárásokat alkalmaz.
	Testsúlycsökkentő mozgásprogramokat állít össze és étkezéssel kapcsolatos ajánlásokat fogalmaz meg, és segíti végrehajtásukat.	Felismeri a kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati panaszok és betegségek tüneteit.	Kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati (vagy mozgatószervi) panasz, betegség esetén szakorvos, illetve dietetikus közreműködését veszi igénybe.	Együttműködik az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masszőr, dietetikus) és kizárólag orvos, masszőr vagy dietetikus által támogatott, velük egyeztetett eljárásokat alkalmaz.

3. A képzésbe való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai előképzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai előképzettség	<p>A sport ágazat államilag elismert alábbi szakképesítései:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportedző (a sportág megjelölésével) - Sportoktató (a sportág megjelölésével) - Fitness-wellness instruktork - Aqua tréner - Csoportos fitness instruktork - Fitness instruktork - Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével) - Tánc instruktork <p>Továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felsőfokú testkulturális szakképzettség - Gyógytornász szakképzettség <p>A szakmai előképzettségként feltüntetett felsőfokú testkulturális szakképzettségnek a 157/2004. (V.18.) - a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló - kormányrendeletben szereplő, felsőoktatás keretében szerezhető szakképesítések fogadhatók el.</p>
3.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	szükséges
3.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama	Nem releváns.
3.5.	Egyéb feltételek	nincsenek

4. A képzésben való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Az online jelenléti órákon a jelenlét, továbbá az egyes tananyagok feldolgozása az e-learning rendszer által kerül naplózásra. A gyakorlati kontaktnapokon a résztvevők jelenléti ívet írnak alá.
4.2.	Megengedett hiányzás	Az elméleti órák a rögzített online jelenléti előadások megtekintésével önállóan is feldolgozhatóak, ezért ezeken nincs előírt jelenlét. A gyakorlati alkalmakról legfeljebb 40 óra hiányzás megengedett.



IWI Nemzetközi Fitnesziskola

Nyilvántartási szám: B-2020/000171, Engedélyszám: E-2020/000111

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

4.3.	Egyéb feltételek	Nem releváns.
------	------------------	---------------

5. Tervezett képzési idő

5.1.	Foglalkozások óraszám	200 óra
------	-----------------------	---------

A képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban? (A megfelelő válasz aláhúzendó.) igen/nem

Jelen képzési program távoktatásban történő megvalósítást ír elő? (A megfelelő válasz aláhúzendó.) igen/nem

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6. A képzés tananyagegységei

(Fktv. 2. § 10. tananyagegység: a képzési program felépítését adó, önálló tartalommal bíró képzési egység)

	A tananyag-egység óraszám	Kontaktórák száma (Fktv. 2. § 8. kontaktóra: a képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő tanóra)				Valós idejű online órák		A beszámítható óraszám (önálló felkészülés óraszám)	Konzultáció egyénenként az oktatóval formája (a megfélelő(k) aláhúzendő(k)): telefon személyes online, formája: e-mail, Zoom, Skype, chat, Facebook stb.
		Új ismeret	Konzultáció	Számonkérés	Új ismeret	Konzultáció	Számonkérés		
6.1.	A személyi edzés elmélete és módszertana	60			60				
6.2.	Testformálás	40			20				
6.3.	Táplálkozás és sporttáplálkozás	20			20				
összesen:		100			100				

Alkalmazott munkaformák,

a megtanítandó és elsajátítandó témakörökhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma

1. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.1.1.	Megnevezése	A személyi edzés elmélete és módszertana
6.1.2.	Célja	<ul style="list-style-type: none"> - Felmérni a kliens fittségi állapotát és testalkati mutatóit - Figyelembe venni a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit - A kiinduló szintnek, az egyéni igényeknek, valamint a lehetőségeknek megfelelően hosszú-, közép- és rövidtávú célokat megfogalmazni - A klienssel közösen meghatározott célok megvalósításához optimális edzésfajta ajánlani, és edzéstervet készíteni - Az edzés változatossága és hatékonysága érdekében felhasználni a fitness és a tornatermi eszközöket - Állóképesség, ízületi mozgékonyág fejlesztő programokat, illetve gyakorlatokat tervezni és alkalmazni - Betartani a fittségi edzés elveit, kiemelt figyelmet fordítani a harmonikus képességfejlesztésre - Ellenőrizni a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tenni az edzésingerek módosítására - Kiemelt figyelmet fordítani a sérülések és balesetek megelőzésére, a gerinc és az ízületek védelmére - Alkalmazni az orvostudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit - A kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításai, javaslatai alapján eljárni - Együttműködni az egészségügyi szakemberekkel (orvos, masszőr, dietetikus) - Szükség esetén elsősegélyt nyújtani - Betartani a hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályokat - Hatékonyan kezelni a személyi edzés interakciós helyzeteket, motivációs technikákat alkalmazni - Rendszeres kapcsolatot tartani vendégeivel - Aktívan közreműködni a kliensi kör kiépítésében - Továbbképzéseken részt venni, ismereteit folyamatosan bővíteni
6.1.3.	Tartalma	<p>Funkcionális anatómia, gyakorlatelemzés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az emberi mozgatószervrendszer átisméltése, ismertetése - Síkok, tengelyek - Anatómiai (latin, magyar) kifejezések - Ízületi mozgások <p>A felsőtest izmainak ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latin, magyar név, eredés, tapadás, áthidalt ízület(ek), funkció(k) - Felületes hátizmok - Mellkas izmok - Váll izmok - Nyakizmok - Mély hátizmok <p>Az alsótest izmainak ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latin, magyar név, eredés, tapadás, áthidalt ízület(ek), funkció(k) - Alsó végtag izmai - Külső csípőizmok - Belső csípő izmok - Hasizmok

		<p>Tartás-, és mozgáselemzés elmélet</p> <ul style="list-style-type: none"> - A biomechanikailag helyes testtartás - Izomegyensúly - Alulműködő, túlműködő izmok - Súlyvonal - Tartáselemzés, megfigyelési szempontok (szemből, hátulról, oldalról) - Mozgáselemzés, megfigyelési szempontok (szemből, hátulról, oldalról) <p>Tartáselemzés gyakorlat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Álló helyzet - Magastartással végzett guggolás <p>Szindrómák</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alulműködő, túlműködő izmok - Felső kereszt szindróma - Alsó kereszt szindróma <p>A funkcionális edzés fogalmai</p> <ul style="list-style-type: none"> - A funkcionális edzés - Funkcionalitás Michael Boyle rendszere szerint - Stabilitás-instabilitás egyenes (erőfejlesztő gyakorlatokkal prezentálva, pl. toló: legstabilabb: fekvőnyomás instabilabb: 4 fitball-on karhajlítás, -nyújtás, stb.) - Core (LPHC) rendszerek <p>Intenzitásfokozás elmélet</p> <p>A funkcionális edzés gyakorlatainak ismertetése, gyakoroltatása</p> <ul style="list-style-type: none"> - Core stabilizáció gyakorlása - Core izomteszt - Core aktiválási technikák <p>A funkcionális edzés gyakorlatainak progressziójának gyakorlása</p> <p>Intenzitásfokozás gyakorlat a képzésben résztvevők által</p> <p>A felfüggesztéses edzés elmélete</p> <p>A felfüggesztéses edzés gyakorlatainak gyakoroltatása a képzésben résztvevőkkel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Felső végtagi (kar) gyakorlatok - Vállövi gyakorlatok (húzások, tolások) - Alsó végtagi gyakorlatok - Core gyakorlatok <p>Funkcionális köredzés lehetőségei indoor és outdoor körülmények között:</p> <ul style="list-style-type: none"> - eszközök, edzéstípusok ismerete egyéni és csoportos funkcionális edzések gyakorlati feladatai <p>Az állóképesség tesztelésének, fejlesztésének elmélete</p> <p>A kardiogépek használatának ismertetése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Élettani ismeretek (szív-, és érrendszer, légzőrendszer, anyagcsere)
--	--	--

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - Az állóképesség fogalma, megjelenési formái, fejlesztési módszerei - Az állóképesség tesztelési lehetőségei - Az állóképesség fejlesztésében használható eszközök - Kardiogépek használatának elmélete - Pulzuskontroll <p>A kardiogépek használatának bemutatása, gyakoroltatása a képzésben résztvevőkkel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kardiogépek használatának bemutatása - Futópad - Ellipszis tréner - Lépcsőző gép - Wave - Kar ergométer - Evező ergométer - Kerékpár - Háttámlás kerékpár - Egyéb gépek <p>Az állóképesség tesztelésének elmélete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Az állóképesség tesztelésének lehetőségei - steady-state tesztek - szubmaximális tesztek - maximális tesztek <p>Az állóképesség tesztelésének gyakoroltatása a képzésben résztvevőkkel</p> <p>A terhelésélettani ismeretek ismertetése</p> <p>Gyakorlati feladatok megoldása</p> <ul style="list-style-type: none"> - Páros munkában feladatlap alapján feladatok megoldása <p>Állóképességet fejlesztő edzéstervezés és edzésvezénylés gyakorlat</p> <p>Esettanulmány gyakorlat</p> <p>Speciális populáció fogalma, csoportjai</p> <ul style="list-style-type: none"> - Speciális populáció fogalmi - Speciális populáció csoportjai - Kompetenciahatárok - Sportsérülések, sportártalmak fogalmi - Sportsérülések, sportártalmak kialakulásának folyamata <p>Magas vérnyomás fogalmi, edzési paraméterei</p> <ul style="list-style-type: none"> - A magas vérnyomáshoz tartozó fogalmak - Orvosi háttere - Kontraindikációk - Edzési paraméterei (ellenállásos edzés, állóképességi edzés) <p>Esettanulmány megoldása kiscsoportokban</p> <p>A várandósság vonatkozó fogalmi, edzési paraméterei</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - A magas vérnyomáshoz tartozó fogalmak - Orvosi háttere - Kontraindikációk - Edzési paraméterei (ellenállásos edzés, állóképességi edzés) <p>Esettanulmány megoldása kiscsoportokban</p> <p>A cukorbetegség vonatkozó fogalmai, edzési paraméterei</p> <ul style="list-style-type: none"> - A magas vérnyomáshoz tartozó fogalmak - Orvosi háttere - Kontraindikációk - Edzési paraméterei (ellenállásos edzés, állóképességi edzés) <p>Esettanulmány megoldása kiscsoportokban</p> <p>A fiatalok sportjára vonatkozó fogalma, edzési paraméterei</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orvosi háttere - Kontraindikációk - Edzési paraméterei (ellenállásos edzés, állóképességi edzés) <p>Esettanulmány megoldása kiscsoportokban</p> <p>Gerinctréning és stretching a személyi edzésben</p> <ul style="list-style-type: none"> - A gerinc anatómiája és biomechanikája - Tartáselemzés. Gerincbetegségek. - Gerincstabilizáló izmok erősítése (has és medence körüli izmok) - Gerincstabilizáló izmok erősítése (hátizmok) - Izmokról általában. Kötőszövet anatómiája. Stretching alapjai. - Tónusos izmok jellemzői. - Stretching technikák típusai. - Főbb tónusos izmok nyújtása (felső végtag) - Főbb tónusos izmok nyújtása (alsó végtag) <p>A járás biomechanikája</p> <ul style="list-style-type: none"> - Járás típusai - Patológias járás <p>Sportegészségtan -Sérülések és balesetek megelőzése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anamnézis felvétele - Mozgásszeri sérülések: <ul style="list-style-type: none"> Arthrosis - porckopás Gerincbetegségek Gerincdeformitások Porckorongsérv Degeneratív gerincbetegségek Vállproblémák Rotátorköpeny szakadás Teniszkönyök, golfkönyök Térdtáji szalagsérülések Oldal- és keresztaszalag sérülés Ízületi sérülések Csont és ízületi sérülések és ellátásuk Csontritkulás – Osteoporosis
--	--	--

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<p>Izomhúzódás Izomláz okai, megelőzése/kezelése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Belgyógyászati betegségek, kórállapotok Vérnyomás – magas vérnyomás Vérnyomás és rendszeres testedzés Akut bronchitis – felső légúti gyulladás – „megfázás” Asthma bronchiale Refluxbetegség Emésztés-felszívódás és a sport Élelmiszer allergia Laktózérzékenység Elhízás Cukorbetegség Ischaemias szívbetegség - Elsősegélynyújtás BLS - Felnőtt alapszintű újraélesztés alkalmazása A (fél)automata külső defibrillátor (AED) használata Eszméletlen személy stabil oldalfektetése A felső légúti idegentest okozta fuldoklás ellátása felnőttnél - További sérülések, balesetek és ellátásuk Vérzések: Artériás vérzés, Orrvérzés Agyrázkódás Szív eredetű mellkasi fájdalom Mérgezések: szén-monoxid CO Áramütés Ájulás Epilepsziás roham Vízből mentés <p>Klinetúra menedzsment, motiváció kommunikáció</p> <ul style="list-style-type: none"> - A Vendég motivációja - Hazai és nemzetközi iparági és társadalmi trendek és azok hatásai - A személyi edzés története, az edzői szerepek - A sikeres klientúraépítés hierarchikus modellje - Edzői kompetenciák modellje (folytatás), a siker összetevői, mérésének módjai - Célcsoport-választás - Az üzleti tevékenység elindítása - Az üzleti tevékenység elindítása és finomítása - Kliens motiváció elmélete és gyakorlata - Motivációs és fejlettségi modell - Edzői magatartás és viselkedési modell - Kommunikációelméleti alapok - Online kommunikáció - Személyiségtipológia - Az egyes személyiségtípusok bemutatása, jellemzői <p>Önálló esettanulmány elkészítésének tartalmi és formai követelményei - elmélet</p>
6.1.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	120

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6.1.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	<ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.1.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott <u>munkaformák</u> , a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	<p>60 valós idejű online óra</p> <p>60 valós idejű kontakt jelenléti óra</p>
6.1.7.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

6.2. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.2.1.	Megnevezése	Testformálás
6.2.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben részt vevő képes legyen:</p> <p>Felmérni a kliens testalkati sajátosságait és erőállapotát Az adottságokból és az aktuális állapotból kiindulva, reális alakformálási célokat meghatározni Tesztek, számítások segítségével szakszerűen meghatározza az 1 RM-et, melyet preventív módon használ a edzéstervezésnél Meghatározni a megfelelő edzés módszereket Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmazni Bemutatni a gyakorlatok szakszerű végrehajtási módját Kiemelt figyelmet fordítani a gyakorlatok helyes technikai végrehajtására, a sérülések és balesetek megelőzésére Függesztett és rugalmas ellenállások használata az erőfejlesztésben Ízületi mozgékonyág fejlesztésére irányuló páros gyakorlatokat alkalmazni Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmazni Ügyelni a gyakorlattípusok változatosságára, megelőzni a monotónia és az unalom kialakulását Tudatosítani kliensében a táplálék-kiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát</p>
6.2.3.	Tartalma	<p>Erőfejlesztés napok képzési tematikájának ismertetése</p> <p>Előadás</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erőfejlesztés elmélet. - Gyakorlatok oktatásának módszertana elméletben. - Erőfejlesztő edzéstervezés, edzésvezetés elmélet. - Az egyismétléses maximum (1RM) kiszámításának lehetőségei elméletben <p>Állapotfelmérés elmélet:</p>

		<p>Anamnézis felvételének feladatai és adatlapok kitöltésének menete (első találkozás, szóbeli kikérdezés, célmeghatározás, szerződés, egészségügyi kérdőív, egészségügyi és egyéb kihívások, fizikai aktivitás, állapotfelmérő tesztlap, antropometriai adatok felvétele, állóképességi tesztek, erőállóképességi tesztek, hajlékonyság tesztek, egyéb tesztelési protokollok).</p> <p>Állapotfelmérés gyakorlat: munkafüzet alapján</p> <ul style="list-style-type: none"> - Szóbeli kikérdezés és adatlapok kitöltése (állapotfelmérő tesztlap, egészségügyi kérdőív, fizikai aktivitás). - Tartás- és mozgásmegfigyelés. - Erőállóképesség tesztelése: guggolás, fekvőtámasz, plank, húzódkodás. <p>Hajlékonyság tesztelése: ülésben előrehajlás teszt, oldalhajlás teszt.</p> <p>Az egyiméltéses maximum (1RM) kiszámításának lehetőségei gyakorlatban táblázatos módszerrel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melltől nyomás gépen - Fekvenyomás padon - Húzódkodás - Lehúzás gépen - Guggolás keretben - Lábbal nyomás gépen <p>Gyakorlatok oktatásmódszertana</p> <ul style="list-style-type: none"> - fittballos és gumiköteles gyakorlatok - Erőfejlesztő gyakorlatok oktatása - Erőállóképesség fejlesztő funkcionális köredzés tervezése megadott szempontok szerint, kis csoportokban - tervezett erőállóképesség fejlesztő funkcionális köredzés levezetése, kis csoportokban. <p>Erőfejlesztő edzéstervezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erőfejlesztő edzésterv írása párokban, az első napi állapotfelmérés eredményeit figyelembe véve - a képzésben résztvevők tervezzenek meg egymásnak egy-egy <u>erőállóképességet fejlesztő és izomhipertrófiát elősegítő edzéstervet.</u> <p>Erőfejlesztő edzésvezetés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A megtervezett edzésterv egy adott napjának megtanítása, levezénylése párokban. - Erőfejlesztés és a stretching kapcsolata, egyéni és páros nyújtások izomcsoportonként - Erőfejlesztő edzés tervezése párokban, az állapotfelmérés eredményeit figyelembe véve (ugyanazok legyenek párban akik első nap). A pár mindkét tagja <u>maximális erőt fejlesztő edzéstervet ír.</u> <p>Életkori és nemi sajátosságok a testformálásban</p> <p>Portfólió, esettanulmány készítése gyakorlatban</p>
--	--	---

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

6.2.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	60
6.2.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	<ul style="list-style-type: none"> - online előadás, - gyakorlat, magyarázattal, szemléltetéssel és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.2.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	20 óra valós idejű online óra 40 óra valós idejű kontakt jelenléti óra
6.2.7.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

6.3. Tananyagegység, vagyis a megtanítandó és elsajátítandó témakör

6.3.1.	Megnevezése	Táplálkozás és sporttáplálkozás
6.3.2.	Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Munkája során felhasználni a korszerű táplálkozástudomány eredményeit - Tárgyilagos, szakmai érvekkel alátámasztott véleményt kialakítani az egyes táplálkozási irányzatok, diéták, valamint a különböző táplálék-kiegészítők előnyeiről és hátrányairól - Megismertetni klienseivel az egészséges táplálkozás alapelveit, étrendmintákat összeállítani számukra - Az edzéscélok megvalósulását segítő táplálkozási javaslatokat megfogalmazni - Felmérni a kliens tápláltsági állapotát, meghatározni az ideális testsúlyát - Testsúlycsökkentő mozgásprogramokat és étkezési tervet összeállítani, segíteni végrehajtásukat - Kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati (vagy mozgatószervi) panasz, betegség esetén szakorvos, illetve dietetikus közreműködését i igénybe venni - Közreműködni a pszichés eredetű táplálkozási zavarok tudatosításában, szükség esetén szakember igénybevételére javaslatot tenni
6.3.3.	Tartalma	<ul style="list-style-type: none"> - Anyag és energiaforgalom - Kalorigén és non-kalorigén tápanyagok - Folyadék és elektrolit háztartás, Az egészséges életmód alapelvei - Egészség promóció, az életmódváltás elősegítése - Az egészséges táplálkozás irányelvei - Táplálkozási szokások. Táplálkozási hibák, Táplálkozási zavarok lélektani háttere

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

		<ul style="list-style-type: none"> - Az elhízás okai, fajtái, életkori sajátosságai és járulékos rizikófaktorai - A testedzés energianyeresi folyamatai - Sporttáplálkozás - Testalkat, testösszetétel, testsúly, testtömeg index - Testtudat, testkép - Az ideális testsúly meghatározása, a testsúlyszabályozás összetevői - Táplálkozási típusok és divatdiéták - Étrendkiegészítők - Gyakorlati táplálkozástan, étrendminták - Testsúlycsökkentő mozgásprogramok a személyi edzésben - Ellenőrzés, Gyakorlat a portfólió kidolgozásán keresztül
6.3.4.	A tananyagegységhez rendelt óraszám	20
6.3.5.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	online előadás, magyarázattal, szemléltetéssel és applikációk, digitális alkalmazások bevonásával
6.3.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott munkaformák, a megtanítandó és elsajátítandó témakörhöz szükséges foglalkozások megnevezése, száma	20 valós idejű online óra
6.3.7.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei, a képzésben részt vevő személy tanulmányi munkájának írásban, szóban vagy gyakorlatban történő ellenőrzési és értékelési módját, diagnosztikus, szummatív, fejlesztő formái	A tananyagegység elvégzése nem kerül külön értékelésre és a tananyagegység elvégzéséről nem kerül sor igazolás kiállítására.

8. A zárt rendszerű elektronikus távoktatás kivételével a maximális csoportlétszám

(ahány fő oktatásához szükséges tárgyi feltételek rendelkezésre állnak)

8.1	Maximális csoportlétszám (fő)	40 fő
-----	-------------------------------	-------

9. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

Záróvizsga leírása

A képzés zárásaként összevontan kerül megszervezésre.

A modulzáró vizsgák megszervezésének és dokumentálásának módja:



IWI Nemzetközi Fitnesziskola

Nyilvántartási szám: B-2020/000171, Engedélyszám: E-2020/000111

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Szkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Szkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)


A mellékelt írásbeli szakértői vélemény alapján a képzési program előzetes minősítése megtörtént.

Minősítés helye, időpontja: 2021. 07.09.

Rábai Zita
Szakértő neve


Intézmény képviselőjének aláírása
③ IWI Project Kft.
2600 Vác, Zrínyi u. 39/b
Adószám: 22668332-2-13
Bankszámlaszám:
10103898-08871900-01003007

A felnőttképzési szakértők nyilvántartásában
szereplő nyilvántartási száma:
FSZ/2020/000293


.....
Szakértő aláírása

A 2020.01.01-től hatályos szakképzési és felnőttképzési szabályozási rendszer szerinti szakmai képzés képzési programja az Fktv. és Sztkt. szerint (Fktv.: 2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről, Sztkt.: 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről)

A modulzáró vizsgák megszervezésére legkésőbb a tanfolyamot követő 30 napon belül sor kerül. A modulzáró vizsgák írásbeli és gyakorlati feladatsorait a szakágvezetők, oktatók állítják össze és a fitness-szakmai vezető hagyja jóvá. A képzésben résztvevők a vizsgák időpontjáról legkésőbb azt megelőzően 30 nappal értesülnek.

Az írásbeli tesztort a résztvevők az e-learning felületen töltik ki. A teszt kitöltésére 30 perc áll a vizsgázók rendelkezésére. Az eredmény legkésőbb a vizsgára rendelkezésre álló napon követő napon ugyanitt elérhető. A gyakorlati vizsgára arra alkalmas, a vizsgához szükséges felszereltséggel rendelkező teremben kerül sor. A gyakorlati vizsga lebonyolítása két fős bizottság előtt történik, melynek tagjai az egyes modulok oktatói. A gyakorlati feladatokat az oktatók előre meghatározott szempontrendszer alapján értékelik. A vizsgát lefolytató oktatók az eredményeket a vizsgát követően közlik a vizsgázókkal.

Az oktatók a jelenléti íveket és az eredményeket a vizsgaszervezőhöz juttatják el, aki gondoskodik annak dokumentálásáról, valamint a sikeres vizsgát tettek számára az igazolások kiállításáról és kiadásáról.

A modulzáró vizsga vizsgafeladatait a képző intézmény a szakmai és vizsgakövetelményekben foglaltaknak megfelelően, továbbá az alábbiak szerint biztosítja.

10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	<p>Tanúsítvány kerül kiállításra a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22.§-a szerint.</p> <p>Kiadásának feltételei:</p> <ul style="list-style-type: none"> – A felnőttképzési szerződésben rögzítettek maradéktalan teljesítése. – A megengedett mértéket meg nem haladó hiányzás. – A szakmai záróvizsga sikeres teljesítése.
-------	---	---

11. A képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételek, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek és ezek biztosításának módja

11.1.	Személyi feltételek	Az adott témakör oktatásának megfelelő felsőfokú végzettség és képesítés, vagy releváns szakképesítés és legalább 3 éves igazolt gyakorlat.
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	Oktatók foglalkoztatása: Megbízási szerződéssel vagy munkaszerződéssel, vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
11.2.	Tárgyi feltételek	Számítógép, E-learning keretrendszer tananyagokkal, Webinár program
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	Gyakorlati órák megtartására alkalmas terem
11.3.	Egyéb speciális feltételek	Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	A szükséges tárgyi feltételeket képző intézmény tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja.

ELŐZETES SZAKÉRTŐI MINŐSÍTÉS

Felnőttképzési intézmény megnevezése:	IWI PROJECT KFT.
Székhely címe:	2600 Vác Zrínyi M. u. 39/b
Felnőttképzési intézmény engedélyszáma:	E-2020/000111
Képzési program megnevezése:	Személyi edző
Programkövetelmény azonosítószáma:	10145004
Tervezett óraszám:	200

A képzési program az Innovatív Képzéstámogató Központ honlapján (<http://ikk.hu>) megtalálható, szakmai képzés keretében megszerzhető szakképesítés programkövetelménye alapján készült. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához. A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.

A képzési programhoz a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek, valamint a 11/2020 (II.7) végrehajtási rendeletnek (továbbiakban: Rendelet) a képzési programra és az előzetes szakértői minősítésre vonatkozó rendelkezései alapján az alábbi szakértői véleményt fogalmazom meg:

A képzés célja, hogy a résztvevőket felkészítse a Személyi edző szakmai képesítés megszerzéséhez szükséges képesítő vizsga sikeres teljesítésére. A tanfolyam elvégezhető önfejlesztés céljából is.

A képzés célcsoportja mindazon, legalább érettségi végzettséggel és sport irányú alapképesítéssel és rendelkező személyek, akik a meglévő szakmai ismereteiket fejleszteni és bővíteni kívánják, az edzőtermekben személyi edzői szolgáltatást kívánnak nyújtani, segíteni kívánják klienseiket az edzésprogram megtervezésében és egészséges táplálkozással összefüggő kérdésekben ajánlásokat megfogalmazni.

A képzés az alábbi 3 tananyagegységből áll:

A tananyagegység megnevezése
1. A személyi edzés elmélete és módszertana
2. Testformálás
3. Táplálkozás és sporttáplálkozás

A képzési program tartalmazza a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12. §-ában foglalt valamennyi tartalmi elemet.

A Rendelet 18. §. (2) bekezdésének megfelelően az alábbi megállapításokat teszem:

1.	<p>A képzési program tartalma megfelel az Fktv.-nek.</p> <p>Tartalmazza</p> <table border="1" data-bbox="272 376 975 2056"> <tr> <td data-bbox="272 376 368 439">a)</td> <td data-bbox="368 376 751 439">a képzés megnevezését,</td> <td data-bbox="751 376 975 439">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 439 368 546">b)</td> <td data-bbox="368 439 751 546">a képzés során megszerezhető kompetenciát</td> <td data-bbox="751 439 975 546">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 546 368 763">c)</td> <td data-bbox="368 546 751 763">a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,</td> <td data-bbox="751 546 975 763">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 763 368 815">d)</td> <td data-bbox="368 763 751 815">a tervezett képzési időt,</td> <td data-bbox="751 763 975 815">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 815 368 869">e)</td> <td data-bbox="368 815 751 869">(törölt)</td> <td data-bbox="751 815 975 869">nr.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 869 368 1630">f)</td> <td data-bbox="368 869 751 1630">a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,</td> <td data-bbox="751 869 975 1630">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1630 368 1684">g)</td> <td data-bbox="368 1630 751 1684">a maximális csoportlétszámot</td> <td data-bbox="751 1630 975 1684">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1684 368 1850">h)</td> <td data-bbox="368 1684 751 1850">a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását,</td> <td data-bbox="751 1684 975 1850">igen</td> </tr> <tr> <td data-bbox="272 1850 368 2056">i)</td> <td data-bbox="368 1850 751 2056">a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,</td> <td data-bbox="751 1850 975 2056">igen</td> </tr> </table>	a)	a képzés megnevezését,	igen	b)	a képzés során megszerezhető kompetenciát	igen	c)	a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,	igen	d)	a tervezett képzési időt,	igen	e)	(törölt)	nr.	f)	a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,	igen	g)	a maximális csoportlétszámot	igen	h)	a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását,	igen	i)	a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,	igen	igen
a)	a képzés megnevezését,	igen																											
b)	a képzés során megszerezhető kompetenciát	igen																											
c)	a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,	igen																											
d)	a tervezett képzési időt,	igen																											
e)	(törölt)	nr.																											
f)	a képzés tananyagegységeit, azok célját, tartalmát, a tananyagegységekhez óraszámot és a tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszereket és munkaformákat, valamint a kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszámot is,	igen																											
g)	a maximális csoportlétszámot	igen																											
h)	a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek leírását,	igen																											
i)	a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,	igen																											

	j)	a képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételeket, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételeket és ezek biztosításának módját.	igen	
2.	A képzési programban megjelölt kompetenciák a képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhető kompetenciák, a tananyagegységek célja és tartalma, valamint a teljesítményértékelési rendszer koherens egészet képez.		igen	
3.	A képzési program 32 oldalból áll, minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva. A papíralapú képzési program összefűzésére úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.		igen	

A képzési program megfelel a felnőttképzésről szóló törvény által előírt tartalmi és formai követelményeknek.

Minősítés helye: Vác

Minősítés dátuma: 2021-07-09

Szakértő neve: Rábai Zita

Szakértői engedély száma: FSZ/2020/000293



Előzetes minősítést végző szakértő aláírása

