

A 172. sorszámú Személyi edző megnevezésű szakképesítés–ráépülés szakmai és vizsgakövetelménye

1. AZ ORSZÁGOS KÉPZÉSI JEGYZÉKBEN SZEREPLŐ ADATOK

- 1.1. A szakképesítés–ráépülés azonosító száma: 55 813 01
- 1.2. Szakképesítés–ráépülés megnevezése: Személyi edző
- 1.3. Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: –
- 1.4. Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az óraszám: 200–300

2. EGYÉB ADATOK

- 2.1. A képzés megkezdésének feltételei:
 - 2.1.1. Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
 - 2.1.2. Bemeneti kompetenciák: –
- 2.2. Szakmai előképzettség:
 - 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)
 - 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)
 - 54 813 01 Fitness–wellness instruktork
 - 51 813 01 Aqua tréner
 - 51 813 02 Csoportos fitness instruktork
 - 51 813 03 Fitness instruktork
- 2.3. Előírt gyakorlat: –
- 2.4. Egészségügyi alkalmassági követelmények: szükségesek
- 2.5. Pályaalkalmassági követelmények: –
- 2.6. Elméleti képzési idő aránya: 40 %
- 2.7. Gyakorlati képzési idő aránya: 60 %
- 2.8. Szintvizsga: –
- 2.9. Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama: –

3. PÁLYATÜKÖR

- 3.1. A szakképesítés–ráépüléssel legjellemzőbben betölthető munkakör, munkakörök, foglalkozás, foglalkozások

| | A | B | C |
|--------|-------------------|---|--|
| 3.1.1. | FEOR száma | FEOR megnevezése | A szakképesítés–ráépüléssel betölthető munkakör(ök) |
| 3.1.2. | 3722 | Fitness– és rekreációs programok irányítója | Személyi edző |
| 3.1.3. | | | Kondicionáló edző |
| 3.1.4. | | | Teremedző |

3.2. A szakképesítés–ráépülés munkaterületének rövid leírása:

A személyi edző különböző sportlétesítményekben megszervezi vendégkörét, a kliens igényeihez és állapotához igazodó edzéstervet készít, vezeti az edzéseket, és segítséget nyújt az egészséges táplálkozás megvalósításában.

A szakképesítés–ráépüléssel rendelkező képes:

- hiteles, pozitív modellszerepet betölteni
- a hivatásra vonatkozó szakmai, etikai és jogi szabályokat betartani
- a kliens egészségi és fittségi állapotát megismerni
- a kliens életmódváltását támogatni
- hosszú-, közép– és rövidtávú edzescélokat megfogalmazni
- harmonikus képességfejlesztést szolgáló edzésprogramokat összeállítani
- az életkori és nemi sajátosságokat figyelembe venni
- az interakciós helyzeteket hatékonyan kezelni, motivációs technikákat alkalmazni
- a sérüléseket, baleseteket lehetőség szerint megelőzni
- változatos edzésszközöket, helyszíneket és módszereket alkalmazni
- egészségügyi szakemberekkel együttműködni
- az egészséges táplálkozás elveit gyakorlatban alkalmazni
- a kliens tápláltsági állapotát, testalkatát, ideális testsúlyát meghatározni
- testsúlycsökkentő mozgásprogramokat, étkezési terveket egyénre szabottan összeállítani, és azok megvalósítását hatékonyan támogatni

3.3. Kapcsolódó szakképesítések

| | A | B | C |
|--------|---|--|----------------------------|
| 3.3.1. | A kapcsolódó szakképesítés, részsakképesítés, szakképesítés–ráépülés | | |
| 3.3.2. | azonosító száma | megnevezése | a kapcsolódás módja |
| 3.3.3. | 54 813 02 | Sportedző (a sportág megjelölésével) | szakképesítés |
| 3.3.4. | 31 813 01 | Sportoktató (a sportág megjelölésével) | részsakképesítés |
| 3.3.5. | 54 813 01 | Fitness–wellness instruktork | szakképesítés |
| 3.3.6. | 51 813 01 | Aqua tréner | részsakképesítés |
| 3.3.7. | 51 813 02 | Csoportos fitness instruktork | részsakképesítés |
| 3.3.8. | 51 813 03 | Fitness instruktork | részsakképesítés |

4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK

| | A | B |
|------|--|--|
| 4.1. | A szakképesítés–ráépülés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti | |
| 4.2. | azonosító száma | megnevezése |
| 4.3. | 10339–12 | A személyi edzés elmélete és módszertana |

| | | |
|------|----------|------------------------------------|
| 4.4. | 10340–12 | Táplálkozás és testsúlyszabályozás |
| 4.5. | 10341–12 | Testformálás |

5. VIZSGÁZTATÁSI KÖVETELMÉNYEK

5.1. A komplex szakmai vizsgára bocsátás feltételei:

Az iskolarendszeren kívüli szakképzésben az 5. 2. pontban előírt valamennyi modulzáró vizsga eredményes letétele.

5.2. A modulzáró vizsga vizsgatevékenysége és az eredményesség feltétele:

| | A | B | C |
|--------|--|--|--|
| 5.2.1. | A szakképesítés–ráépülés szakmai követelménymoduljainak | | |
| 5.2.2. | azonosító száma | megnevezése | a modulzáró vizsga vizsgatevékenysége |
| 5.2.3. | 10339–12 | A személyi edzés elmélete és módszertana | írásbeli |
| 5.2.4. | 10340–12 | Táplálkozás és testsúlyszabályozás | írásbeli |
| 5.2.5. | 10341–12 | Testformálás | gyakorlati |

Egy szakmai követelménymodulhoz kapcsolódó modulzáró vizsga akkor eredményes, ha a modulhoz előírt feladat végrehajtása legalább 51%–osra értékelhető.

5.3. A komplex szakmai vizsga vizsgatevékenységei és vizsgafeladatai:

5.3.1. Gyakorlati vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A személyi edzés tervezése és vezetése

A vizsgafeladat ismertetése: Személyi edzésterv készítése, valamint szituációs feladatként a személyi edzés bizonyos formáinak (kardio, nyújtó, erősítő, vagy speciális egészségfejlesztő) és részleteinek (állapotfelmérő, bemelegítő, képességfejlesztő) vezetése meghatározott sajátosságokkal rendelkező kliens számára

A vizsgafeladat időtartama: 45 perc

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 60%

5.3.2. Központi írásbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: –

A vizsgafeladat ismertetése: –

A vizsgafeladat időtartama: –

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: –

5.3.3. Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

A vizsgafeladat ismertetése: Krónikus betegek személyi edzése, az állóképesség, az erő és az ízületi mozgékonyosság fejlesztése a személyi edzésben, személyiség és testalkati tipológiák, testtartáselemzés és tartásjavítás, testformálás és testsúlyszabályozás, egészséges táplálkozás, táplálkozási szokások, táplálkozási típusok és zavarok, folyadékháztartás, étrendtervezés

A vizsgafeladat időtartama: 45 perc (felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 30 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 40%

5.4. A vizsgatevékenységek szervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra, a vizsgatevékenységek vizsgatételeire, értékelési útmutatóira és egyéb dokumentumaira, a vizsgán használható segédeszközökre vonatkozó részletes szabályok:

A szakképesítéssel kapcsolatos előírások a <http://nive.hu/> weblapon érhetők el a Vizsgák menüpont alatt.

5.5. A szakmai vizsga értékelésének a szakmai vizsgaszabályzattól eltérő szempontjai: –

6. ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK

| | A |
|-------|---|
| 6.1. | A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék |
| 6.2. | Edzőterem |
| 6.3. | Kézi súlyzók |
| 6.4. | Kétkezes súlyzók |
| 6.5. | Állványok, padok |
| 6.6. | Erősítő gépek (különböző testrészekre) |
| 6.7. | Kardio gépek (különböző mozgásfajtára) |
| 6.8. | Pulzuskövető órák |
| 6.9. | Polifoam szivacs |
| 6.10. | Kiegészítő sport és fitness eszközök (Például gumiszalag) |
| 6.11. | Tanterem |
| 6.12. | Tantermi tábla |
| 6.13. | Projektor |
| 6.14. | Laptop / számítógép |
| 6.15. | Anatómiai szemléltető eszközök |
| 6.16. | Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök |

7. EGYEBEK

A szakmai vizsgabizottságban való részvételre kijelölt szakmai szervezet:
Magyar Olimpiai Bizottság szabadidősportért felelős szakmai tagozat

A 2.2. Szakmai előképzettség további felsorolása:

- 52 813 01 0100 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével)
- 52 813 01 0010 52 02 Sportedző (sportág megjelölésével)
- 52 813 01 0001 54 01 Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)
- 33 8962 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)
- 52 8962 01 Sportedző (a sportág megjelölésével)
- Felsőfokú testkulturális szakképzettség
- Gyógytornász szakképzettség

A szakmai előképzettségként feltüntetett felsőfokú testkulturális szakképzettségnek a 157/2004. (V.18.) – a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló – Korm.rendeletben szereplő felsőfokú, „f” betűjelű szakképesítések fogadhatók el.

A testépítés–fitness sportágban sportoktató részsakképesítéssel, vagy sportedző, vagy felsőfokú szakedző szakképesítéssel rendelkezők, továbbá a fitness–wellness instruktorképesítéssel vagy fitness instruktorképesítéssel rendelkezők a testformálás modul teljesítése alól felmenthetők.