

1. A SZAKMA MEGNEVEZÉSE (HU)

10145004 Személyi edző

2. A SZAKMA MEGNEVEZÉSÉNEK FORDÍTÁSA (EN)

Personal trainer

(A MEGNEVEZÉS FORDÍTÁSA TÁJÉKOZTATÓ JELLEGŰ)

3. A KÉSZSÉGEK ÉS KOMPETENCIÁK LEÍRÁSA

- A Személyi edző a fitnessz 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 izomteszteket elvégezni;
- krónikus betegeknek az orvossal konzultálva, javaslatait szem előtt tartva edzést tervezni és vezetni;
- az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális, igény szerint speciális edzéscélokat fogalmaz meg, az elérendő célokhoz megfelelő edzésszereket és módszereket rendel;
- 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;
- a motorikus képességek fejlesztésének életkort figyelembe vevő szénitív időszakai szerint tervezi és vezeti a sportfoglalkozásokat;
- a fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet;
- nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervez és vezet;
- 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 fitnessz létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetészerű használatáról;
- a fitnessz létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja;
- szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint;
- komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége.

4. A SZAKMAI KÉPZÉS BESOROLÁSA A KÉPZÉSI TERÜLETEK EGYSÉGES OSZTÁLYOZÁSI RENDSZERÉBE

1014 Sportok

(*) Megjegyzések:

¹ Eredeti nyelven. | ² A megnevezés fordítása tájékoztató jellegű. | ³ Szükség esetén kitöltendő. Az oklevél-kiegészítő és a szakmai bizonyítvány-kiegészítő további információkat nyújt a végzettségről, és önmagában nem rendelkezik jogi státusszal. A formátum a készségekre és képesítésekre vonatkozó jobb szolgáltatások nyújtásának közös keretéről (Europass) szóló Európai Parlament és a Tanács (EU) 2018/646 (2018. április 18.) határozatán és a 2241/2004 / EK határozat hatályon kívül helyezéséről szóló dokumentumon alapul.

©Európai Unió, 2002-2020 | europass.cedefop.europa.eu ©

5. A KÉPESÍTŐ BIZONYÍTVÁNY HIVATALOS ALAPJA

A képesítő bizonyítványt kiállító szerv neve és státusza	A képesítő bizonyítvány elismeréséért felelős nemzeti hatóság neve és státusza Innovációs és Technológiai Minisztérium															
A képesítő bizonyítvány szintje (nemzeti vagy nemzetközi) MKKR szint: 5 EKKR szint: 5 Digitális Kompetencia Keretrendszer szint: 5	Osztályzási skála/Vizsgakövetelmények Ötfokú: 5 jeles 4 jó 3 közepes 2 elégséges 1 elégtelen															
A képesítő bizonyítvány sorozatjele: CXK A sorszáma: 123456 A képesítő bizonyítvány kiállításának időpontja: 2023.12.07	A képesítő vizsga elméleti és gyakorlati tantárgyainak megnevezése és osztályzata az ötfokú skálának megfelelően <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">írásbeli</td> </tr> <tr> <td style="width: 80%;">Személyi edző központi írásbeli vizsga</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">100%</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">projektfeladat</td> </tr> <tr> <td>Személyi edző portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása</td> <td style="text-align: center;">100%</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Képesítő vizsga eredménye</td> <td style="text-align: center;">100% 5</td> </tr> </table>	írásbeli			Személyi edző központi írásbeli vizsga	100%	5	projektfeladat			Személyi edző portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása	100%	5	Képesítő vizsga eredménye		100% 5
írásbeli																
Személyi edző központi írásbeli vizsga	100%	5														
projektfeladat																
Személyi edző portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása	100%	5														
Képesítő vizsga eredménye		100% 5														
Tovább lépés az oktatás következő szintjére Felsőfokú oktatás	Nemzetközi megállapodások															
Szakképzés folyamatára vonatkozó egyéb információ 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet																
Jogi alap 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról, 319/2020. (VII. 1.) Korm. rendelet a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet módosításáról, 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról, 292/2023. (VII. 6.) Korm. rendelet a szakképzésben lezajlott átalakítás utólagos hatásvizsgálatából adódó kormányrendelet-módosításokról.																

6. A KÉPESÍTŐ BIZONYÍTVÁNY MEGSZERZÉSÉNEK HIVATALOSAN ELISMERT MÓDJAI

Az ágazati alapképzés és a szakmai elméleti és gyakorlati oktatás leírása	A teljes program százalékos megoszlása
Teljes képzési idő	250 óra

Belépési követelmények:

- Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
- Szakmai előképzettség: A sport ágazat államilag elismert alábbi szakképesítései: - Sportedző (a sportág megjelölésével) - Sportoktató (a sportág megjelölésével) - Fitness-wellness instruktör - Aqua tréner - Csoportos fitness instruktör - Fitness instruktör - Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével) - Tánc instruktör Továbbá: - Felsőfokú testkulturális szakképzettség - Gyógytornász szakképzettség A szakmai előképzettségként feltüntetett felsőfokú testkulturális szakképzettségnek a 157/2004. (V.18.) - a sport területén képzéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képzések jegyzékéről szóló - kormányrendeletben szereplő, felsőoktatás keretében szerezhető szakképzések fogadhatók el.
- Egészségügyi alkalmassági követelmény: szükséges

További információk:

ÍRÁSBELI VIZSGATEVÉKENYSÉGEK

A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. A kérdések élettani ismeretek, elsőséggelynyújtás, edzésmélet, gimnasztika, egyéni kondicionálás, valamint az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretekre irányulnak. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, többszörös feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerése és kiegészítése, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

PROJEKT FELADATOK

A) Portfólió: a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül. A portfólió tartalma: 1.) Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások 2.) Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.). Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterv egy makrociklusának edzésterve. A vizsgázó saját edzésnaplója: a tanuló saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követése, dokumentálása 3.) Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése A portfólió megvédése: A vizsgázó a vizsgabizottság előtt bemutatja portfóliója tartalmát. B) Az edzésprogram lebonyolítása A vizsgázó a gyakorlati tételsorból húzott egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és vezet. Minden tétel tartalmaz: egy bemelegítő, egy adott izomcsoportot erősítő és nyújtó vagy csoportos funkcionális edzésvezetésre irányuló, valamint egy állóképesség fejlesztő feladatot. Szakmai elbeszélgetés a vizsgabizottsággal.

A Programkövetelmények és Rendszerkövetelmények elérhetősége: <https://ikk.hu>

Jelen képesítő bizonyítvány-kiegészítő a szakképzésért felelős miniszter által nyilvántartásba vett programkövetelmény alapján került kidolgozásra.

Nemzeti Referencia Pont: Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Hivatal: <https://nrk.nive.hu>

A vizsgaszervező vezetője:
Kiállítás dátuma: 2023.12.07

P. H.