

**Kecskeméti SZC Szent-Györgyi Albert Technikum**  
**6000 Kecskemét, Nyíri út 73.**  
**OM azonosító: 203041**  
**Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2020/002291**

## **KÉPZÉSI PROGRAM**

### **SZAKMAI KÉPZÉS**

**SZEMÉLYI EDZŐ**

**(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10145004)**

**A PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGJELENÉSÉNEK DÁTUMA: 2021. JANUÁR 8.**

**KECSKEMÉT, 2022.06.20.**



**DR PAPP ZOLTÁN**  
**IGAZGATÓ**

## 1. Alapadatok

A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés:		
1.1.	Megnevezése:	Személyi edző
1.2.	Programkövetelmény azonosító száma:	10145004
1.3.	Ágazat megnevezése:	Sport ágazat
1.4.	Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján:	1014
A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés:		
1.5.	Megnevezése:	Személyi edző
1.6.	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint:	5
1.7.	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint szint:	5
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	5
1.9.	<p>A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése képzési követelményt előíró jogszabály:</p> <p><b>A képzési követelményt előíró jogszabály:</b> a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.</p> <p>A Személyi edző szakmai képzéssel megszerzett szakképesítés birtokában a munkavállaló széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet funkcionális csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat, rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitness klubok, szabadidőközpontok, tornatermek, szabadtéri sportolásra alkalmas területen stb.), valamint igény esetén tanórán kívül nevelési és oktatási intézményekben. Tevékenysége révén nő a társadalom egészséges életmód kialakításával kapcsolatos ismeretköre és motivációja, valamint saját testünk edzettségi és egészségi állapotára irányuló figyelmünk és igényünk. A testkulturális ágazat ma már jelentős szerepet tölt be az életünkben, így gazdasági érintettsége sem elhanyagolható. Az egyre jobban urbanizálódó társadalomnak növekvő igénye van a testkultúrában jártas szakemberek jelenlétére a szabadidősportban is, a személyi edző e területen segíti az egészségtudatos magatartás megvalósítását.</p>	
1.10.	<p><b>A képzés célja:</b></p> <p>A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a <b>Személyi edző</b> szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.</p>	
1.11.	<p><b>A képzés célcsoportja:</b></p> <p>A képzés célcsoportját jelenti minden olyan személy, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető ismeretek, készségek és kompetenciák megszerzését tűzte ki célként maga elé.</p>	

A képzés során megszerezhető kompetenciák:	
1.12.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak, képes komplex módon alkalmazni szakmai tudását.</li><li>• Aktívan közreműködik a klienskör kiépítésében. Rendszeres kapcsolatot tart az ügyfeleivel.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.</li><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Kiemelt figyelmet fordít a sérülések és balesetek megelőzésre, a gerinc és az ízületek védelmére.</li><li>• Munkája során alkalmazza az orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.</li><li>• Hatékonyan kezeli a személyi edzés interakciós helyzeteit, motivációs technikákat alkalmaz. Ismeri a pszichomotoros tanítás - tanulás különböző stratégiáit, pedagógiai sajátosságait.</li><li>• 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.</li><li>• Kondicionális és koordinációs képességek, ezen belül 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.</li><li>• Krónikus betegségben szenvedőknek és a speciális populációba tartozóknak ajánlásokat fogalmaz meg, ismeri és alkalmazza a legújabb sportélettani javaslatokat és differenciált edzést tart. Minden népbetegséghez, ellenjavallattól mentes gyakorlatanyagot rendel.</li><li>• Önállóan tájékozódik a tájanatómiai ábrákon, csontvázon, 3D anatómiai modelleken. Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert, ezen tudását alkalmazza a kliensével történő munkában és kliense számára befogadható módon ezt át is adja neki.</li><li>• A funkcionális anatómiai ismeretek birtokában, differenciált módon képes egyes izomcsoportok erősítését megtervezni, megvalósítani, alkalmazni a kliense aktuális edzettségi és mentális állapotához.</li><li>• 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. Ki kerüli a kommunikációs zajokat. Könnyebb, gyorsabb megértéshez alkalmazza a redundanciát.</li><li>• Bemutatja a mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert.</li><li>• Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást, és a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.</li><li>• Járáselemzést végez, melyekhez korrekciós gyakorlatokat rendel, mely során alkalmazza és szintetizálja az anatómiai és a mozgásfejlődéséről szerzett tudását.</li><li>• Különböző céllal vezet ízületi mozgékonyágot fejlesztő, szinten tartó edzést, alkalmazva az anatómiai és sportélettani ismereteit Szakszerűen használja a hengert, mint kiegészítő eljárást.</li></ul>

- Az erőfejlesztő gyakorlatokat saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken fejleszti alkalmazkodva az ügyfél egészségi és edzettségi állapotához. CORE izmokat fejleszt, izomegyensúlyt állít helyre, gyakorlatok segítségével korrigál. Alkalmazva az anatómiai, biomechanikai és sportélettani ismereteit.
- Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. Alkalmazza és szintetizálja a különböző korosztályok pedagógia, pszichológiai és élettani sajátosságait.
- Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.
- Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.
- 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.
- A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakai szerint tervez és vezet sportfoglalkozásokat.
- 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.
- Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszközöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videó kamera, pulzusmérő óra, bioimpedancia analizátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).
- Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)
- Pontosán és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célszoporttal 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.
- 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.
- Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.
- A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. Komplex módon veszi figyelembe a pedagógiai folyamat minden lényeges elemét: a tartalmat, az ügyfél előzetes tudását, motiváltságát, életkori sajátosságait, környezet lehetőségeit, korlátait stb.
- Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. Képes a konfliktusok hatékony kezelésére. Képes ügyfeleit az elfogadásra, toleranciára, egymás tiszteletére nevelni.
- Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.
- Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. Rendelkezik az egészséges életmódról, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal.
- Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.
- Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az edzés típusát illetően. 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.
- A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. Rendelkezik és folyamatosan tovább fejleszti az egészséges életmódról, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmódját, környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartással.
- Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját.
- Felméri a kliens testalkati sajátosságait és fizikai állapotát. Alkalmazza a nyugalmi és terheléses teszteket a laboratóriumi tesztek kivételével. Ezen eredményeket szintetizálja és tapasztalatit a tervezésnél felhasználja.
- Tesztek, számítások segítségével szakszerűen meghatározza az 1 RM-et, melyet preventív módon használ az edzéstervezésnél, ennek módjáról tájékoztatja ügyfelét.
- Gyakorlatokat mutat be szakszerűen, helyes technikával.
- Az edzéstervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzéselveit, meghatározza a megfelelő edzésmódszereket. Ellenőrzi az edzéscélok megvalósulását, szükség esetén módosítja az edzésterve.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz, melyek ügyfél és főrézsz specifikusak.</li> <li>• Megismerve az ügyfél személyiségét kondicionális állapotát, az igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ízületi mozgékonyság fejlesztésére irányuló gyakorlatokat mutat be.</li> <li>• Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik. Figyelemmel kíséri az ügyfélnek személyiség változását és megerősíti a pozitív változásokat. Pl. Fair play megerősítése, vereség példaértékű elviselése, sportszerűség.</li> <li>• Edzéstervet készít. Edzésterv szerint edz és tart edzést. A motoros tanulást összeköti a mozgásos tanulással. Nyomon követi a választott módszerek, eszközök hatékonyságát, egyéni fejlesztési tervét.</li> <li>• Rendelkezik a kardiógépek alap felhasználását kiegészítő eljárásokkal, bővíti ezen tudását a új módszerekkel célirányosan fejleszti ügyfélnek képességeit pl. power kardió edzést tart.</li> <li>• Függesztett és rugalmas ellenállásokat használ az erőfejlesztésben, ezzel célirányosan fejleszti ügyfélnek képességeit.</li> <li>• Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét, értelmezi az adatokat, tájékoztatja ügyfelét, hogy mit jelentenek a kapott értékek, és az edzés cél meghatározását kövözően beépíti az adatokat a tervezésbe.</li> <li>• Tájékoztatja ügyfelét az egészséges táplálkozás elveiről, szükség esetén megfelelő táplálékkiegészítésre tesz javaslatot.</li> <li>• Munkája során felhasználja a korszerű táplálkozástudomány eredményeit. és ennek figyelembevételével állítja össze ügyfele étrendjét.</li> <li>• Megismerteti klienseivel az egészséges táplálkozás alapelveit, étrendmintákat állít össze számukra.</li> <li>• Az edzescélok megvalósulását segítő táplálkozási javaslatokat fogalmaz meg.</li> <li>• Felméri a kliens tápláltsági állapotát, meghatározza ideális testsúlyát, egészségmegőrzés, egészségfejlesztés lehetőségeiről tájékoztatja ügyfelét</li> <li>• Testsúlycsökkentő mozgásprogramokat állít össze és étkezéssel kapcsolatos ajánlásokat fogalmaz meg, és segíti végrehajtásukat.</li> <li>• Közreműködik a pszichés eredetű táplálkozási zavarok tudatosításában, szükség esetén szakember igénybevételére tesz javaslatot.</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. A képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételei

2.1.	Iskolai előképzettség:	érettségi végzettség
2.2.	Szakmai előképzettség:	<p>A sport ágazat államilag elismert alábbi szakképesítései:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportedző (a sportág megjelölésével)</li> <li>• Sportoktató (a sportág megjelölésével)</li> <li>• Fitness-wellness instruktork</li> <li>• Aqua tréner</li> <li>• Csoportos fitness instruktork</li> <li>• Fitness instruktork</li> <li>• Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)</li> </ul> <p>Továbbá:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felsőfokú testkulturális szakképzettség</li> <li>• Gyógytornász szakképzettség</li> </ul> <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>

2.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény:	szükséges
2.4.	Szakmai gyakorlat területe és időtartama:	--
2.5.	Szakmai adottságok, készségek felmérése:	--
2.6.	Pályaalkalmassági követelmény:	--
2.7.	Egyéb feltételek:	--

### 3. Tervezett képzési idő

3.1.	A képzés óraszám:	200
3.2.	Megengedett hiányzás mértéke:	20%

### 4. Tananyagegységek/témakörök/modulok

A képzés tananyagegységeinek/témaköreinek/moduljainak megnevezése <sup>1</sup> :		Óraszám:
4.1.	<b>A személyi edzés elmélete és módszertana</b>	<b>120</b>
4.2.	<b>Testformálás</b>	<b>60</b>
4.3.	<b>Táplálkozás, sporttáplálkozás</b>	<b>20</b>

#### 4.1. Tananyagegység/témakör/modul<sup>2</sup>

4.1.1.	Megnevezése <sup>3</sup> :	<b>A személyi edzés elmélete és módszertana</b>
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő <b>a személyi edzés elmélete és módszertana</b> tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció:</b> frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.  <b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás):</b> távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<b>A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:</b> előadás,

<sup>1</sup> A sorok száma bővíthető.

<sup>2</sup> A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

<sup>3</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

		magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.1.5.	Óraszám <sup>4</sup> :	120
4.1.6.	Beszámítható óraszám <sup>5</sup> :	60
4.1.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	A személyi edzés elmélete és módszertana
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma <sup>6</sup> :	120
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és homeosztázis fogalmi értelmezése.</li> <li>• A klienskör leghatékonyabb kiépítése, a klientúra menedzsment alapjai, a kommunikációs stratégiák.</li> <li>• A hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályok.</li> <li>• A kliens fittségi állapota és testalkati mutatói, testtartás- és mozgáselemzés módszerei és dokumentáló eljárások. A kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításainak, javaslatainak értelmezése.</li> <li>• A sportsérülések formái, megelőzésük módja, a sporttevékenységek során szükséges sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködése. A sportártalmak, sportsérülések tünetei, a sebzések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmi és sérülései, épségének megővését szolgáló alapelvek, a gyulladásuk feltételei, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontossága. A különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendje és tennivalói, és ezek önálló végrehajtása akár stresszhelyzetben is. A sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok.</li> <li>• A balesetvédelmi szabályok és munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módja, az öltözködési és magatartási szabályok.</li> <li>• A kliens igényeit is figyelembe vevő lehetséges hosszú-, közép- és rövidtávú célok.</li> <li>• A prevenció alapelvek.</li> <li>• Orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismeretei (előtanulmányok során tanult).</li> <li>• A szakmáját érintő alapvető pszichológiai, pedagógiai ismeretek.</li> </ul>

<sup>4</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

<sup>5</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

<sup>6</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• A testkulturális területet érintő szakmai szövegek értelmezése, a testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere.</li><li>• Állóképesség-, erő-, ízületi mozgékonyosság fejlesztő módszerek, gyakorlatok, programok és a gyakorlatok szakmai elemzése.</li><li>• A krónikus betegségek élettana, háttere, a speciális populáció sajátosságai. A népbetegségeket jellemző tünetei, a testmozgással való kapcsolata.</li><li>• Az egyes szervrendszerek, kiemelten az aktív és passzív mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése, alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer felismerése és értelmezése.</li><li>• Magas szintű funkcionális anatómiai ismeretek.</li><li>• A szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazása. A személyi edző munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége.</li><li>• A mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer felismerése és értelmezése.</li><li>• Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések.</li><li>• Az emberi járás elemzése, a patológiás járások jellemzői.</li><li>• A különböző izomcsoportok erőfejlesztő gyakorlatai, CORE izmok fejlesztésének fontossága és módszerei.</li><li>• A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai.</li><li>• Az edzésnapló tartalmi elemei.</li><li>• A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek.</li><li>• A sportsérülések, edzésártalmak, azok megelőzésének lehetőségei.</li><li>• A motorikus képességek fejlesztésének módszertana a szenzitív időszakok szerint.</li><li>• A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei.</li><li>• A pulzuspulzómérő óra működése, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségei és folyamata. A szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatok edzés módszertani értelmezése.</li><li>• A dokumentumtípusok, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menete és szabályai.</li><li>• A sportszakmai terminológia, a különböző korcsoportok életkori sajátosságai és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia.</li><li>• A szükséges számítógépes programok, szoftverek, alkalmazások.</li><li>• A fizikai képességek fejlesztésének eszközei.</li><li>• Az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezők és azok szerepe.</li><li>• A konfliktus kezelés hatékony módszerei, eszközei.</li><li>• A különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és -fejlesztésének módszerei.</li><li>• Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek, elméletek.</li><li>• A leggyakoribb mozgásszervi, légzési keringési,</li></ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



		<p>sebészettraumatológiai, neurológiai betegségek, megelőzésük lehetőségei, sportolási lehetőségeik, felnőtt és gyermekkorban.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A személyre szabott edzésprogramok tervezésének elvei és módszerei az egyéni képességek alapján.</li> <li>• A szakterület modern kutatási eredményei.</li> <li>• A sporttevékenység pszichológiai és edzésméleti sajátosságai, az amatőr sport célja, személyiségfejlesztő hatása.</li> </ul>
4.1.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

#### 4.2. Tananyagegység/témakör/modul<sup>7</sup>

4.2.1.	Megnevezése <sup>8</sup> :	<b>Testformálás</b>
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő a <b>Testformálás</b> tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	<p><b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció:</b> frontális oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.</p> <p><b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás):</b> távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.</p>
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<b>A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:</b> előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.2.5.	Óraszám <sup>9</sup> :	60
4.2.6.	Beszámítható óraszám <sup>10</sup> :	30

<sup>7</sup> A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

<sup>8</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

<sup>9</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a témakörök összórásszámával.

<sup>10</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órásszámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

4.2.7	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Testformálás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma <sup>11</sup> :	60
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testalkati tipológiák, fizikai állapot felméréséhez használt nyugalmi és terheléses tesztek.</li> <li>• Az erőfejlesztés differenciált módszerei. A maximális erőfejlesztés módszerei (az előtanulmányokban tanult módszerek kiegészítése).</li> <li>• A gyakorlatok hatása és azok szakszerű elemzése.</li> <li>• A sporttudomány korszerű módszerei, edzéselvei.</li> <li>• A bemelegítés és levezetés élettani hatásai és módszerei.</li> <li>• Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitnesz óratípusok jellemzői, hatásai.</li> <li>• A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, és azok fejlesztésének szenzitív időszakai, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek.</li> <li>• Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei.</li> <li>• A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéscsozások.</li> <li>• A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata.</li> <li>• Az állóképesség fejlesztés új módszerei.</li> <li>• Az erőfejlesztés alternatív módszerei, eszközei.</li> </ul>
4.2.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.

#### 4.3. Tananyagegység/témakör/modul<sup>12</sup>

4.3.1.	Megnevezése <sup>13</sup> :	Táplálkozás, sporttáplálkozás
4.3.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő a Táplálkozás, sporttáplálkozás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.3.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	A képzésben részt vevő személyes jelenlétét vagy interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő csoportos képzés, igény esetén konzultáció: frontális

<sup>11</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) óraszámával.

<sup>12</sup> A Tananyagegységeket/témaköröket, modulokat bemutató alfejezetek száma a 4. pontban szereplő sorok számának megfelelően bővítendő.

<sup>13</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott megnevezéssel.

		oktatás, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka.  <b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét nem igénylő önálló tanulás (távoktatás):</b> távoktatási tananyagba épített iránymutatás, irányított tanulás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, egyéni feladatmegoldás.
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	<b>A tananyagegység/modul/témakör tartalmának, jellegének, a megvalósítás során alkalmazott munkaformának, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek:</b> előadás, magyarázat, szemléltetés, megbeszélés, rendszerezés, megfigyelés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, csoportos feladatmegoldás, gyakorlati feladatok megoldása, projektmódszer, feladatlapon kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat, kiadott feladatok pontosítása, távoktatási tananyag és tananyagba épített iránymutatás.
4.3.5.	Óraszám <sup>14</sup> :	20
4.3.6.	Beszámítható óraszám <sup>15</sup> :	10
4.3.7	<b>A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma</b>	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Táplálkozás, sporttáplálkozás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma <sup>16</sup> :	20
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, a BMI index, az alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az emberi szervezet számára szükséges tápanyagok.</li> <li>• Táplálékkiegészítő eljárások, módszerek, termékek köre és hatásmechanizmusa.</li> <li>• A korszerű táplálkozástudomány eredményei.</li> <li>• Az egészséges táplálkozás alapelvei.</li> <li>• A sporttáplálkozás alapjai.</li> <li>• A tápláltsági állapot meghatározásának módszerei, és az ideális testsúly meghatározásának elmélete.</li> <li>• A kóros elhízás, illetve egyéb belgyógyászati panaszok és betegségek tünetei.</li> <li>• A pszichés eredetű táplálkozási zavarok jelei</li> </ul>

<sup>14</sup> Megegyezik a 4. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a témakörök összórászámával.

<sup>15</sup> Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns.

<sup>16</sup> A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

4.3.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység elvégzéséről nem kerül kiadásra külön igazolás. A 7.2. pontban meghatározott feltételek teljesítése esetén a képzés végén kerül kiadásra a tanúsítvány.
--------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 5. Csoportlétszám

5.1.	Maximális csoportlétszám <sup>17</sup> :	30 fő
------	------------------------------------------	-------

## 6. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

6.1.	<p><b>Előzetes tudásmérés (diagnosztikus) értékelés:</b></p> <p>Résztevő kérésére biztosított.</p>
6.2.	<p><b>Képzés közbeni (fejlesztő) értékelés:</b></p> <p>A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.</p> <p>A képzés közbeni fejlesztő értékelés, az írásbeli, szóbeli, gyakorlati beszámoltatások, az ismeretek számonkérésének módjai lehetnek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visszakérdezés,</li> <li>• Gyakorlati feladatmegoldás,</li> <li>• Képzésben résztvevő visszajelzései,</li> <li>• Beszélgetés,</li> <li>• Feladatlap kitöltése,</li> <li>• Házi feladat ellenőrzése,</li> <li>• Írásbeli felelet.</li> </ul> <p>A fenti fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.</p>
6.3.	<p><b>Résztevő záró (szummatív) értékelése:</b></p> <p>A képzés nem záróvizsgálattal zárul. A képzés végén a tanulási eredmények mérésére a résztvevők tudásmérését töltenek ki.</p> <p>Az írásbeli tudásmérés feladatait a képző intézmény állítja össze az alábbi témakörökből:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• élettani ismeretek,</li> <li>• elsősegélynyújtás,</li> <li>• edzésmélettan,</li> <li>• gimnasztika,</li> <li>• egyéni kondicionálás, valamint</li> <li>• az alap pedagógiai és pszichológiai ismeretek.</li> </ul> <p>A záró feladaton megszerezhető minősítések:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megfelelt</li> <li>• Nem felelt meg</li> </ul> <p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Megfelelt: legalább 51%-os teljesítmény</li> <li>• Nem felelt meg: 50% vagy az alatti teljesítmény.</li> </ul>

<sup>17</sup> Zárt rendszerű elektronikus távoktatás esetén nem releváns.

### 7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	<b>TANÚSÍTVÁNY</b> 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
7.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány kiadásának feltétele a 6.3 pontban leírt tudásméréseken a „Megfelelt” minősítés megszerzése.

### 8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<p><b>Elméleti oktató:</b> a képzési tartalomnak megfelelő szakos tanári szakképzettséggel, ennek hiányában a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel rendelkező oktató.</p> <p><b>Gyakorlati oktató:</b> a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább hároméves szakmai gyakorlattal rendelkező oktató.</p>
8.2.	Személyi feltételek biztosításának módja:	Az oktatót a képző intézmény foglalkoztatja munkaszerződéssel, megbízási szerződéssel vagy az oktató alkalmazását bizonyító más szerződéssel.
8.3.	Tárgyi feltételek:	<p><b>A képzésben részt vevő személyes jelenlétét igénylő képzési rész esetén:</b> a résztvevők létszámának megfelelő oktatóterem a hozzá kapcsolódó berendezési tárgyak: flipchart tábla vagy kivetítő, tanulói és tanári létszámnak megfelelő asztal és szék, laptop/személyi számítógép, szoftverek, internetelérés.</p> <p><b>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• intézmény részéről: a képzési program megvalósításához szükséges számítástechnikai eszközök, internetelérés, a képzési programban alkalmazott szoftverek;</li> <li>• képzésben résztvevő részéről: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközök (például laptop/személyi számítógép/tablet/okostelefon, mikrofon, webkamera) és internetelérés.</li> </ul> <p><b>Eszközjegyzék:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szívacsok), erősítő, kardió gépek,</li> <li>• elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.</li> </ul>
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	<p>A képzéshez szükséges tárgyi feltételek, eszközök meglétét a felnőttképző tulajdonjog, használati jog, bérleti jogviszony vagy egyéb használatra irányuló jogviszony alapján biztosítja.</p> <p>A képzésben részt vevő interaktív és távolléti kapcsolattal</p>

		megvalósuló jelenlétét igénylő, illetve a képzésben résztvevő személyes jelenlétét nem igénylő képzési rész esetén: a képzés elvégzéséhez résztvevői oldalról szükséges számítástechnikai eszközöket és internetelérést a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	--
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	--

## 9. Képesítő vizsga

A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a nemzeti akkreditálásról szóló törvény szerinti akkreditáló szerv által személytanúsító szervezetként akkreditált vizsgaközpont szervezheti. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a <https://szakkepites.ikk.hu/> weblapon érhető el a programkövetelmények menüpontban.

A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzett képesítő bizonyítvány államilag elismert, önálló végzettségi szintet nem biztosító szakképesítést tanúsít.

### A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről (7.1. pont) a képző intézmény által a felnőttképzési adatszolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány.

#### Egyéb feltételek:

A résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített „Személyi edző portfólió” bemutatása

**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, trénepektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók stb.).

(1) Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterve

(2) A képzésben résztvevő saját edzésnaplója: a képzésben résztvevő egy általa kiválasztott egyéni végeztetett edzés hatására bekövetkező változásainak, az adott egyén 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 vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát.