


SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

Képzés (képzési program) megnevezése	Személyi edző
Felnőttképző megnevezése és engedélyszáma:	MYMOVE Korlátolt Felelősségű Társaság E/2020/000351
Szakértői megállapítások	
<ol style="list-style-type: none">1. A képzési program tartalma megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek és szakmai oktatás vagy szakmai képzés esetén a szakképzésről szóló törvénynek és a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló kormányrendeletnek.2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhető a képzési programban megjelölt kompetenciák.3. A képzési program minden oldala folyamatos oldalszámozással van ellátva, és az összefűzésre úgy került sor, hogy annak szétválasztására sérülésmentesen nincs lehetőség.	
Szakértői vélemény kelte	Budapest, 2021.02.19.
Felnőttképzési szakértő neve, nyilvántartási száma	Pádár Tivadar FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása	

KÉPZÉSI PROGRAM

SZAKMAI KÉPZÉS

SZEMÉLYI EDZŐ

PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ SZÁMA: 10145004

A PROGRAMKÖVETELMÉNY MEGJELENÉSÉNEK DÁTUMA: 2021. JANUÁR 8.

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) szerinti szint:	5
1.8.	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint:	5
1.9.	A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése képesítési követelményt előíró jogszabály:	
	<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> <p>A sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet.</p>	
1.10.	A képzés célja:	
	A képzés célja, hogy a képzésben résztvevő sajátítsa el a Személyi edző szakképesítés megszerzéséhez szükséges elméleti és gyakorlati ismereteket, készségeket és kompetenciákat.	
1.11.	A képzés célcsoportja:	
	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.	

A képzés során megszerezhető kompetenciák:			
Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Testkulturális területen megbízható, valós tudáson alapuló információt ad át a sportolni vágyóknak, képes komplex módon alkalmazni szakmai tudását.	Ismeri a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. Ismeri az egészségdefiníciókat, a fitnessz alapismereteket, a civilizációs betegségeket, a rizikófaktorokat és a homeosztázis fogalmi értelmezését.	A testedzés és az egészségmegőrzés szemléletét lehetőség szerint saját magára is kötelező érvényűnek tekinti.	Felelősséggel van a testedzés kiválasztásakor és alkalmazásakor az egyén egészségi és edzetségi állapotára.
Aktívan közreműködik a klienskör kiépítésében. Rendszeres kapcsolatot tart az ügyfeleivel.	Ismeretekkel rendelkezik a klienskör leghatékonyabb 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. (aszszertív kommunikáció alkalmazás)	Felelős az öt választó kliens sportszakmai irányításában.
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.
1.12. 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 társ-tudományoktól kapott szakismereteket képes szintetizálni, és a kliens edzéstervének összeállításánál alkalmazni.	Ismeri a kliens fittségi állapotát és testalkati mutatóit, testtartás- és mozgáselemzés módszereit és dokumentáló eljárásokat. Képes értelmezni a kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításait, javaslatait.	Az anamnézis felvételekor és az értékelésénél figyelembe veszi a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit.	Az anamnézis és az a megelőző orvosi vizsgálatok eredményeit felhasználva önállóan és felelősséggel készít edzéstervet és alkalmaz edzésterhelést.
Esetleges sérülés esetén szakszerűen beavatkozik. Baleseti szituációban elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős	Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. Felismeri a	Rendszeresen aláveti magát a kötelező szűrővizsgálatoknak, példát mutatva másoknak. Szükség esetén szakorvoshoz, gyógytornászhoz fordul. Vészhelyzetben	Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket. Szükség esetén egészségügyi szakemberek

egészségügyi szakembereket.	sportártalmak, sportsérülések tüneteit, a sebzések és vérzések típusait. Tisztában van a mozgató szervrendszer ártalmaival és sérüléseivel, épségének megővését szolgáló alapelvekkel, a gyógyulásuk feltételeivel, valamint a bemelegítésre, levezetésre, pihenésre fordított idő fontosságával. Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. Ismeri a sérült vizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyagát.	példamutatóan viselkedik, magabiztosan, az elhárításra fókuszálva jár el.	segítségével az edzésártalmakat kivédi, ellátja.
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 betartja.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját, az öltözködési és magatartási szabályokat.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására. Betartja az öltözködési és magatartási szabályokat.	A munkavégzés területén betartatja másokkal a balesetvédelmi, öltözködési és magatartási szabályokat. Önállóan keresi a balesetveszély kialakulását okozó körülményeket.
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.	Ismeri a kliens igényeit is figyelembe vevő lehetséges hosszú-, közép- és rövidtávú célok összességét.	A klienssel közösen meghatározott hosszú-, közép- és rövidtávú célok megvalósításához optimális edzésfajtát ajánl, és edzéstervet készít.	Elkötelezett a kliens edzésterhelésének optimális, egészségmegőrző alkalmazásában.
Kiemelt figyelmet fordít a sérülések és balesetek megelőzésre, a gerinc és az ízületek védelmére.	Ismeri a prevenció alapelveit.	Elkötelezett a prevenció alkalmazása mellett.	Felelősen, a prevenció szem előtt tartása mellett alkalmazza ismereteit az ügyfeleken.
Munkája során alkalmazza az orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.	Rendelkezik az előtanulmányok során tanult orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteivel.	Munkája során kötelező érvényűnek tekintti az orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.	Önállóan alkalmazza az orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismereteit.

	nyújtó gyakorlatok mód-szereivel.		
Az erőfejlesztő gyakorlatokat saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken fejleszti alkalmazkodva az ügyfél egészségi és edzettségi állapothoz. CORE izmokat fejleszt, izomegyensúlyt 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.
Különböző korosztályoknak, megfelelően adagolja az edzésterhelést. Az edzést pontosan és szakszerűen vezeti. Alkalmazza és szintetizálja a különböző korosztályok pedagógia, pszichológiai és élettani sajátosságait.	Részletesen ismeri a fizikai terhelhetőség életkori sajátosságait.	-	Saját felkészültségének megfelelő edzésen vesz részt és másoknak is ezt tanácsolja.
Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz.	Ismeri az edzésnapló tartalmi elemeit.	Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására	Önállóan vagy másokkal együttműködve edzéstervet készít.
Szakszerűen felügyeli a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát.	Rendelkezik a létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretekkel.	Elkötelezett a létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépek hatékony használata mellett.	A létesítményben található erőfejlesztő és kardió gépeket hatásmechanizmusuk alapján felelősséggel alkalmazza.
A felismert edzésártalmak tüneteinek alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket. Gondot fordít a mozgásos cselekvés és a bemelegítés 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.
A motorikus képességek fejlesztésének szenzitív időszakait tervez és vezet sportfoglalkozásokat.	Ismeri a motorikus képességek fejlesztésének módszertanát a szenzitív időszakok szerint.	Célirányosan és körültekintően tervezi meg a fejlődő szervezetre ható edzésterhelést	Felelősen gondolkodik a fiatal korosztály edzésterhelés adagolásával kapcsolatban.
A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervez és vezet. Az ügyféllel is megismerteti saját szervezete jellemzőit és	Ismeri fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit.	-	-

	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 analízátor, egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációk stb.).	Ismeri a pulzusmérő óra működését, az egészségi állapot monitorozására alkalmas applikációkat, bioimpedancia analízátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát. Edzés-módszertani szempontból értelmezi a szakterületen használatos informatikai eszközökkel mért adatokat.	Igénye van a digitális önfejlesztésre a szakterületén, törekszik megismerni az új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.	Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoftvereket, megtalálja az adott sporttevékenység bemelegítéséhez használható legalkalmasabb applikációkat, digitális lehetőségeket.
	Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs feladatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.)	Ismeri a munkájához kapcsolódó dokumentumtípusokat, a jegyzőkönyvvezetés, a feljegyzésírás menetét és szabályait.	Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs munkavégzésre, igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.	Önállóan dokumentálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.
	Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célsoporttal 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.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Önállóan alkalmazza a szaknyelvet.
	Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzési 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 használatára és az innováció iránt.	Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról.
	Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.	Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.	Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja.	Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlődésért.
	A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. Komplex módon veszi figyelembe a pedagógiai folyamat	Ismeri és megérti az egészségmagtartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét.	Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének,

minden lényeges elemét: a tartalmat, az ügyfél előzetes tudását, motívumait, életkori sajátosságait, környezet lehetőségeit, korlátait stb.		Magatartása, megnyilvánulásai motívói.	fontosságának hangsúlyozásával.
Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. Képes a konfliktusok hatékony kezelésére. Képes ügyfeleit az elfogadásra, toleranciára, egymás tiszteletére nevelni.	Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.	Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési stratégia alkalmazására.	-
Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg.	Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és –fejlesztésének módszereit.	Munkája során képviseli a szakmája értékeit.	A testi-lelki egészségről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel.
Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. Rendelkezik az egészséges életmódról, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal.	Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket.	Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni.	Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok.
Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat.	Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzésikeringési, sebészettraumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban.	Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy továbbfejleszteni a sportfoglalkozást.	Felelősséget vállal szakmai tevékenységért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészettraumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban.
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.	Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.	Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A testkultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzetsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű.	Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat.
A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. Rendelkezik és folyamatosan tovább fej-	Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit.	Elkötelezett az élet-hosszig tartó tanulás szükségessége mellett.	Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában.

segek biológiai alapjainak szem előtt tartása mellett látja el. A motorikus képességek szenzitív időszakainak és életkori sajátosságok figyelembevételével tart sportfoglalkozást	és azok fejlesztésének biológiai alapjait, és azok fejlesztésének szenzitív időszakait, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségeket, módszereket.	tartó motorikus képességek fejlesztésének szabályainak betartására.	gát, hogy felhívja a figyelmet a biológiai alapok fontosságára.
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.
Szükség esetén használja a táplálék-kiegészítés módszereit. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásairól részletes információval rendelkezik. Figyelemmel kíséri az ügyfelének személyiség változását és megerősíti a pozitív változásokat. Pl. Fair play megerősítése, vereség példaértékű elviselése, sportszerűség.	Ismeri a teljesítmény növelésére irányuló módszereket, tájékozott a nem legális módszerek ismereteivel kapcsolatban. Felsorolja és jellemzi a teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéseszközöket.	Elítéli a dopping-szerek használatát, és ezt a hozzáállást népszerűsíti. Elkötelezett a legális teljesítmény növelésére irányuló módszerek iránt. felhívja a figyelmet a táplálékkiegészítők használatának előnyöire, hátrányaira.	Másokat is igyekszik meggyőzni a dopping-szerek használatának elítéléséről.
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.	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.	A tervszerűséget az edzésvezetésben nélkülözhetetlennek tartja.	Önállóan edz és vezet edzést.
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.	-	-
Függesztett és rugalmas ellenállásokat használ az erőfejlesztésben, ezzel célirányosan fejleszti ügyfelének képességeit.	Ismeri az erőfejlesztés alternatív módszereit, eszközeit.	-	-
<i>Kiszámolja az egyén BMI indexét, alapanyagcseréjét, kalóriaigényét, értelmezi az adatokat, tájékoztatja ügyfelét, hogy mit jelentenek a kapott értékek, és az</i>	<i>Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Részletesen ismeri a tápcsatorna anatómiáját és élettanát, az egészséges táplálkozás irányelveit, kalorigén és non-kalorigén</i>	<i>Törekszik figyelembe venni az egyén sajátos helyzetét a táplálkozással kapcsolatos ismeretek alkalmazásánál.</i>	<i>Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. Önállóan végez el a táplálkozást érintő számításokat.</i>

	<i>edzés cél meghatározását közelebb beépíti az adatokat a tervezésbe.</i>	<i>tápanyagokat, a BMI indexet, az alul- és túltápláltságot, kalóriaigényt, minőségi éhezést, hiánybetegségeket. Ismeri az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat.</i>		
	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 táplálékkiegészítőkkel kapcsolatos gyártói, orvosi ajánlásokat.
	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.
	Megismerteti klienseivel az egészséges táplálkozás alapelveit, étrendmintákat állít össze számukra.	Ismeri az egészséges táplálkozás alapelveit.	Személyi edzőként példát mutat az egészséges táplálkozás terén.	
	Az edzescélok megvalósulását segítő táplálkozási javaslatokat fogalmaz meg.	Ismeri a sporttáplálkozás alapjait.	Csak indokolt esetben javasolja a sporttáplálkozást.	
	Felméri a kliens tápláltsági állapotát, meghatározza ideális testsúlyát, egészségmegőrzés, egészségfejlesztés lehetőségeiről tájékoztatja ügyfelét	Ismeri a tápláltsági állapot meghatározásának módszerét, és az ideális testsúly meghatározásának elmeletét.	Tápláltsági állapotával és ideális testsúlyával példát mutat az ügyfeleknek.	
	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.	
	Közreműködik a pszichés eredetű táplálkozási zavarok tudatosításában, szükség esetén szakember igénybevitelére tesz javaslatot.	Ismeri a pszichés eredetű táplálkozási zavarok jeleit.		

4.1. Tananyagegység/témakör/modul²

4.1.1.	Megnevezése ³ :	A személyi edzés elmélete és módszertana
4.1.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő a személyi edzés elmélete és módszertana tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.1.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktóra esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka Nem kontaktórás képzés esetén: távoktatás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása
4.1.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Az adott témakör/tananyagegység/foglalkozás tartalmának és jellegének, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: Előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, probléma szituációk feldolgozása, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás, csoportos feladatmegoldás, projektmódszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.1.5.	Óraszám ⁴ :	120
4.1.6.	Beszámítható óraszám ⁵ :	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 ⁶ :	120 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszere, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Egészségdefiníciók, fitnessz alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok és homeosztázis fogalmi értelmezése. • A klienskör leghatékonyabb kiépítése, a klientúra menedzsment alapjai, a kommunikációs stratégiák. • A hivatására vonatkozó jogi, erkölcsi és szakmai szabályok. • A kliens fitsségi állapota és testalkati mutatói, testtartás- és mozgáselemzés módszerei és dokumentáló eljárások. A kliens mozgásszervi és/vagy belgyógyászati betegsége esetén az orvos utasításainak, javaslatainak értelmezése.

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

³ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

⁴ Megegyezik a 4.1. pontban megadott órászámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórászámával.

⁵ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órászámába beszámítható - egyéb esetben nem releváns

⁶ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órászámával.

		<ul style="list-style-type: none">• 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 megóvását szolgáló alapelvek, a gyógyulásuk 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.• A balesetvédelmi szabályok és munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módja, az öltözködési és magatartási szabályok.• A kliens igényeit is figyelembe vevő lehetséges hosszú-, közép- és rövidtávú célok.• A prevenció alapelvek.• Orvos- és egészségtudományok és a sporttudományok munkakörét érintő ismeretei (előtanulmányok során tanult).• A szakmáját érintő alapvető pszichológiai, pedagógiai ismeretek.• A testkulturális területet érintő szakmai szövegek értelmezése, a testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere.• Állóképesség-, erő-, ízületi mozgékonyág fejlesztő módszerek, gyakorlatok, programok és a gyakorlatok szakmai elemzése.• A krónikus betegségek élettana, háttere, a speciális populáció sajátosságai. A népbetegségeket jellemző tünetei, a testmozgással való kapcsolata.• 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.• Magas szintű funkcionális anatómiai ismeretek.• A szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazása. A személyi edző munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége.• A mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek alapvető működési folyamatai, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjai. A szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolatrendszer felismerése és értelmezése.• Vérzéscsillapítási módszerek, traumás sérülések.• Az emberi járás elemzése, a patológias járások jellemzői.• Alapvető stretching technikák, a regeneráló és fejlesztő hatású ízületi mozgékonyágot érintő módszerek és a hengerezés módszere, technikája. Az aktív és passzív nyújtás és a páros nyújtó gyakorlatok módszerei.
--	--	--

4.2.1.	Megnevezése ⁷ :	Testformálás
4.2.2.	Célja:	A tananyagegység tanításának célja, hogy a képzésben résztvevő a Testformálás tananyagegység ismereteit elsajátítsa.
4.2.3.	Megvalósítása során alkalmazott munkaformák:	Kontaktóra esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka Nem kontaktórák képzés esetén: távoktatás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása
4.2.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Az adott témakör/tananyagegység/foglalkozás tartalmának és jellegének, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: Előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, probléma szituációk feldolgozása, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás, csoportos feladatmegoldás, projekt módszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.2.5.	Óraszám ⁸ :	60
4.2.6.	Beszámítható óraszám ⁹ :	30
4.2.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Testformálás
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) száma ¹⁰ :	60 óra
	Kapcsolódó foglalkozás(ok) tartalmi elemei:	<ul style="list-style-type: none"> • Testalkati tipológiák, fizikai állapot felméréséhez használt nyugalmi és terheléses tesztek. • Az erőfejlesztés differenciált módszerei. A maximális erőfejlesztés módszerei (az előtanulmányokban tanult módszerek kiegészítése). • A gyakorlatok hatása és azok szakszerű elemzése. • A sporttudomány korszerű módszerei, edzéselvei. • A bemelegítés és levezetés élettani hatásai és módszerei. • Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai. • A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, és azok fejlesztésének szenzitív időszakai, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek.

⁷ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

⁸ Megegyezik a 4.1. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórászámmal.

⁹ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órásszámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns
¹⁰ A foglalkozás(ok) száma megegyezik a foglalkozás(ok) órásszámmal.

		<ul style="list-style-type: none"> • Az ízületi mozgékonyosság fejlesztésének meghatározó tényezői, és a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. • A teljesítmény növelésére irányuló módszerek, a nem legális módszerek. A teljesítmény növelésére szolgáló pozitív és negatív edzéseszközök. • A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata, a sportolóvá érés szakaszai és a felkészülés folyamata. A gyakorlatok összeállításának, az edzés tervezésének a folyamata. • Az állóképesség fejlesztés új módszerei. • Az erőfejlesztés alternatív módszerei, eszközei.
4.2.8.	A tananyagegység/témakör/modul elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltétele(i):	A tananyagegység/témakör/modul 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

4.3.1.	Megnevezése ¹¹ :	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:	Kontaktóra esetén: frontális oktatás, magyarázat, egyéni feladatmegoldás, csoportos munka, kooperatív csoportmunka Nem kontaktóras képzés esetén: távoktatás, e-learning, digitális platformon való tananyagfeldolgozás, irányított tanulás, online videó óra, oktató videók feldolgozása
4.3.4.	Megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek:	Az adott témakör/tananyagegység/foglalkozás tartalmának és jellegének, valamint a csoport összetételének és igényeinek megfelelően a módszerek a következők lehetnek: Előadás, magyarázat, szemléltetés, gyakorlati feladatok, probléma szituációk feldolgozása, megbeszélés, együttes és önálló tananyag feldolgozás, önálló tanulás, csoportos feladatmegoldás, projektmódszer, rendszerezés, megfigyelés, feladatlap kitöltése, írásbeli felelet, házi feladat.
4.3.5.	Óraszám ¹² :	20
4.3.6.	Beszámítható óraszám ¹³ :	10
4.3.7.	A megtanítandó és elsajátítandó tananyagegység/témakör/modul tartalma	
1.	Kapcsolódó foglalkozás(ok) megnevezése:	Táplálkozás, sporttáplálkozás

¹¹ Megegyezik a 4.1. pontban megadott megnevezéssel

¹² Megegyezik a 4.1. pontban megadott órásszámmal, és megegyezik a kapcsolódó foglalkozás(ok) összórásszámmal.

¹³ Kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés órásszámba beszámítható - egyéb esetben nem releváns

	<ul style="list-style-type: none"> Beszélgetés Feladatlap kitöltése, Házi feladat ellenőrzése, Írásbeli felelet. <p>A fenti fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.</p>
6.3.	<p>Résztevő záró (szummatív) értékelése:</p> <p>A képzést záró feladat: a résztvevő által a képzés teljes időtartama alatt készített „Személyi edző portfólió” bemutatása és értékelése</p> <p>A portfóliót 2 példányban nyújtja be a résztvevő az intézménynek.</p> <p>Portfólió: a képzésben résztvevő haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított dokumentum.</p> <p>A portfólió tartalma:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, terv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.). <ol style="list-style-type: none"> Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterve 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. Összefoglaló: a szakmai fejlődési út, a tapasztalatok és a saját és a csoport fejlődés összegzése, elemzése és (ön)értékelése. <p>A záró feladaton megszerezhető minősítések:</p> <ul style="list-style-type: none"> Megfelelt Nem felelt meg <p>A megszerezhető minősítésekhez tartozó követelményszintek:</p> <ul style="list-style-type: none"> Megfelelt: a záró feladaton elért legalább 50%-os teljesítmény Nem felelt meg: a záró feladaton elért 49% vagy az alatti teljesítmény. <p>Megfelelt minősítés esetén a Portfóliót a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár aláírásával hitelesíti.</p> <p>Az intézmény a zárófeladat eredményét jegyzőkönyvben rögzíti, a sikeres záróvizsga végén a portfólió egy eredeti, aláírással ellátott példányát visszaadja a résztvevőnek.</p>

7. A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei

7.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése:	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény13/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 záróvizsgán „Megfelelt” minősítés megszerzése.

8. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

8.1.	Személyi feltételek:	<p><i>Elméleti oktató:</i> 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><i>Gyakorlati oktató:</i> a képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítéssel és legalább öt éves 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><i>Képzési helyszín:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • a képzésben részt vevő személyek rendelkezésére álló, minimum 1,5 m²/fő alapterületű oktatóterem; • képzésben részt vevő személyek és az oktatók számára asztalok, székek; • képzés megvalósításához szükséges oktatástechnikai eszközök; • az egy időben jelen lévő résztvevői létszám figyelembevételével illemhely. <p><i>Tárgyi eszközök:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Az aktuális fitness trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kéziszúlyzók, polifoam szivacsok), erősítő, kardió gépek, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök. • Nem kontaktórás képzési rész esetén: laptop/személyi számítógép, mikrofon, webkamera, internetelés.
8.4.	Tárgyi feltételek biztosításának módja:	<p>A képzési helyszínek, oktatótermek, tárgyi feltételek, eszközök meglétét felnőttképző tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja.</p> <p>Nem kontaktórás képzési rész esetén a szükséges tárgyi eszközöket a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.</p>
8.5.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek:	-
8.6.	A képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek biztosításának módja:	-

9. Képesítő vizsga

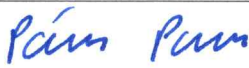
A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsgát a nemzeti akkreditálásról szóló törvény szerinti akkreditáló szerv által személytanúsító szervezetként **akkreditált vizsgaközpont szervezhet.** A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a <https://szakkepeses.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 adat-szolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek:

10. Az előzetes minősítés ténye

Szakértő nyilatkozata:	A képzési program előzetes minősítése megtörtént.
Az előzetes minősítés helye:	Budapest
Az előzetes minősítés időpontja:	2021. 02.19.
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő neve:	Pádár Tivadar
Az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő nyilvántartási száma:	FSZ/2020/000057
Felnőttképzési szakértő aláírása:	
Felnőttképző intézmény képviselőjének aláírása:	