

## A 127. sorszámú Személyi edző megnevezésű szakképesítés-ráépülés szakmai és vizsgakövetelménye

### 1. AZ ORSZÁGOS KÉPZÉSI JEGYZÉKBEN SZEREPLŐ ADATOK

- 1.1. A szakképesítés-ráépülés azonosító száma: 55 813 01  
1.2. Szakképesítés-ráépülés megnevezése: Személyi edző  
1.3. Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: -  
1.4. Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az óraszám: 240-360

### 2. EGYÉB ADATOK

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

### 3. PÁLYATÜKÖR

- 3.1. A szakképesítés-ráépüléssel legjellemzőbben betölthető munkakör(ök), foglalkozás(ok)

	A	B	C
3.1.1.	<b>FEOR száma</b>	<b>FEOR megnevezése</b>	<b>A szakképesítés-ráépüléssel betölthető munkakör(ök)</b>
3.1.2.	3722	Fitness- és rekreációs programok irányítója	Személyi edző
3.1.3.			Kondicionáló edző
3.1.4.			Teremző

- 3.2. A szakképesítés-ráépülés munkaterületének rövid leírása:

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

- A szakképesítés-ráépüléssel rendelkező képes:  
- hiteles, pozitív modellszerepet betölteni

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

### 3.3. Kapcsolódó szakképesítések

	A	B	C
3.3.1.	<b>A kapcsolódó szakképesítés, részsakképesítés, szakképesítés-ráépülés</b>		
3.3.2.	<b>azonosító száma</b>	<b>megnevezése</b>	<b>a kapcsolódás módja</b>
3.3.3.	54 813 02	Sportedző (a sportág megjelölésével)	szakképesítés
3.3.5.	54 813 01	Fitness-wellness instruktork	szakképesítés

## 4. SZAKMAI KÖVETELMÉNYEK

	A	B
4.1.	<b>A szakképesítés-ráépülés szakmai követelménymoduljainak az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló kormányrendelet szerinti</b>	
4.2.	<b>azonosító száma</b>	<b>megnevezése</b>
4.3.	10339-12	A személyi edzés elmélete és módszertana
4.4.	10340-12	Táplálkozás és testsúlyszabályozás
4.5.	10341-12	Testformálás

## 5. VIZSGÁZTATÁSI KÖVETELMÉNYEK

### 5.1. A komplex szakmai vizsgára bocsátás feltételei:

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

### 5.2. A modulzáró vizsga vizsgatevékenysége és az eredményesség feltétele:

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

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

### 5.3. A komplex szakmai vizsga vizsgatevékenységei és vizsgafeladatai:

#### 5.3.1. Gyakorlati vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: A személyi edzés tervezése és vezetése

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

A vizsgafeladat időtartama: 45 perc

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 60%

#### 5.3.2. Központi írásbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: –

A vizsgafeladat ismertetése: –

A vizsgafeladat időtartama: –

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: –

#### 5.3.3. Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Speciális edzéstervezés, táplálkozás

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

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

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 40%

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

A szakképesítés-ráépüléssel kapcsolatos előírások az állami szakképzési és felnőttképzési szerv <http://www.munka.hu/> című weblapján érhetők el a Szak- és Felnőttképzés Vizsgák menüpontjában

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

## 6. ESZKÖZ- ÉS FELSZERELÉSI JEGYZÉK

	A
6.1.	<b>A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék</b>
6.2.	Edzőterem
6.3.	Kézi súlyzók
6.4.	Kétkezes súlyzók
6.5.	Állványok, padok
6.6.	Erősítő gépek (különböző testrészekre)
6.7.	Kardio gépek (különböző mozgásfajtára)
6.8.	Pulzuskövető órák
6.9.	Polifoam szivacs
6.10.	Kiegészítő sport és fitness eszközök (pl. gumiszalag)

6.11.	Tanterem
6.12.	Tantermi tábla
6.13.	Projektor
6.14.	Laptop / számítógép
6.15.	Anatómiai szemléltető eszközök
6.16.	Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök

## 7. EGYEBEK

A szakmai vizsgabizottságban való részvételre kijelölt szakmai szervezet:

Magyar Olimpiai Bizottság

Elérhetősége:

Cím: 1124 Budapest, Csörsz u. 49 - 51.

Telefon: (36-1) 386-8000

Fax: (36-1) 386-9670

E-mail: iroda@mob.hu

A 2.2. Szakmai előképzettség további felsorolása:

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

A szakmai előképzettségként feltüntetett felsőfokú testkulturális szakképzettségnek a 157/2004. (V.18.) - a sport területén képzéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képzések jegyzékéről szóló - kormányrendeletben szereplő felsőfokú, „f” betűjelű szakképzések fogadhatók el, a sportszervező, a sportmenedzser és az okleveles sportmenedzser kivételével.

A testépítés-fitness sportágban sportoktató részsakképzéssel, vagy sportedző, vagy felsőfokú szakedző szakképzéssel rendelkezők, továbbá a fitness-wellness instruktorképzéssel vagy fitness instruktorképzéssel rendelkezők a testformálás modul teljesítése alól felmenthetők.