

MESTO Csoport Kft

Engedély száma: E/2021/000064

Képzési program

Személyi edző tanfolyamhoz

1.1 Képzés megnevezése	Személyi edző
1.2 Programkövetelmény megnevezése	Személyi edző
1.3 Programkövetelmény azonosító száma	10145004
1.4 A képzés célja	A szakmai képzés keretén belül megismertetni a tanfolyami résztvevőkkel a személyi edző feladatköréhez tartozó - a képzési program tananyagegységeiben felsorolt témákhoz kapcsolódó - elméleti és gyakorlati tudnivalókat
1.5 A képzés célcsoportja	Vállalati vezetők döntése alapján beiskolázott munkavállalók és / vagy a saját elhatározásukból fejlődni, tovább lépni akaró személyek. A képzési program elérhető minden olyan egyén számára is, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető új szakmai képesítés megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.6 Tervezett képzési idő	200 óra
1.7 Maximális csoportlétszám	40 fő

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

A szakképesítéssel rendelkező képes:

- a fitness és wellness klubok edzőtermi részlegében teremvezetői feladat mellett személyi edzői feladatot is ellátni.
- az ügyfél testalkati és fittségi állapotát meghatározni, valamint ezen túlmenően tartás- és mozgáselemzés mellett, izomegyensúlyt vizsgálni és CORE izomteszteket elvégezni.
- krónikus betegeknek az orvossal konzultálva, javaslatait szem előtt tartva edzést tervezni és vezetni. Az ügyfél aktuális állapotából kiindulva reális, igény szerint speciális edzéscélokat megfogalmazni, az elérendő célokhoz megfelelő edzéseszközöket és módszereket rendelni.
- felügyelni a különböző erőfejlesztő és kardio gépeket, valamint különböző edzéseszközökkel végzett edzéseket, szükség esetén segítséget nyújtani, és technikai hibákat javítani vagy tanácsot adni az edzésprogram összeállításához, igény esetén személyre szóló edzéstervet készíteni.
- az egészséges életmód megvalósításához a táplálkozás terén ajánlásokat megfogalmazni.
- megerősíteni az ügyfél motivációját, az edzés eredményességéről pontos visszajelzést adni, indokolt esetben javaslatot tenni az edzésprogram változtatására, edzéstervet módosítani.
- a motorikus képességek fejlesztésének életkort figyelembe vevő szenzitív időszakai szerint tervezni és vezetni a sportfoglalkozásokat. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényeit figyelembe véve edzést tervezni és vezetni.
- nevelési és oktatási intézményekben tanórán kívül motorikus képességek fejlesztésére irányuló foglalkozásokat tervezni és vezetni.
- népszerűsíteni az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat.
- szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző informatikai és audio-vizuális eszközök révén segíteni az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot.
- tájékoztatást adni az ügyfeleknek a fitness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitness létesítmény, valamint a sporteszközök használatának balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartani és betarttatni. Szükség esetén elsősegélyt nyújtani a szakma szabályai szerint.

3. A programba való bekapcsolódás és részvétel feltételei

3.1 Iskolai végzettség	érettségi végzettség
3.2 Szakmai előképzettség	- Sportedző (a sportág megjelölésével) - Sportoktató (a sportág megjelölésével) - Fitness-wellness instruktor - Aqua tréner - Csoportos fitness instruktor - Fitness instruktor - Rekreációs mozgásprogram-vezető (szakirány megjelölésével) - Tánc instruktor
3.3 Egészségügyi alkalmassági követelmények	szükséges
3.4 Előírt gyakorlat	-
3.5 Részvétel követésének módja	A képzésben résztvevő által aláírt jelenléti ív (és/vagy a képzésben résztvevővel elektronikus úton folytatott szakmai felkészítést ellenőrző, igazoló dokumentum)
3.6 Megengedett hiányzás	20% (A felnőttképzési szerződés azonnali hatállyal felmondható, ha a képzésben részt vevő személy a kontaktórákról a képzési programban meghatározott időnél igazolatlanul többet mulasztott.)
3.7 Egyéb feltételek	A képzésre jelentkező kérheti előzetes tudásának mérését, melynek eredményét figyelembe véve kell a résztvevő számára a képzés óraszámát meghatározni.

4. A tananyag egységei, azok célja, terjedelme és óraszámai

Tananyagegységek		Képzésbe beszámítható óraszám	Ebből
			Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés
4.1.	A személyi edzés elmélete és módszertana	120	120
4.2.	Testformálás	60	60
4.3.	Táplálkozás, sporttáplálkozás	20	20
Összesen:		200	200

4.1 Tananyagegység	A személyi edzés elmélete és módszertana	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	a korábbi tanulmányok ismeretanyagára építve a személyi edzés módszertanának, illetve a munkakörhöz kapcsolódó szakmai elméletanyagának, jogi ismereteknek megtanítása.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszer, a komplex egészségfogalom kérdésköre. Az egészségdefiniciók, fitness alapismeretek, a civilizációs betegségek, a rizikófaktorok és a homeosztázis fogalmi értelmezése. Testedzés kiválasztása az egyén egészségi és edzettségi állapot alapján. A klientúra menedzsment alapjai, kommunikációs stratégiák. Jogi, erkölcsi és szakmai szabályok. A fittségi állapot felmérése, testalkati mutatók, testtartás- és mozgáselemzés. Edzésterv összeállítása az állapotfelmérés és az orvosi utasítások, javaslatok figyelembe vételével. Elsősegély nyújtás. A sportsérülések formái, megelőzésük módja a sporttevékenységek során. Sporttárgyak, sportsérülések tünetei, a sebések és vérzések típusai. A mozgató szervrendszer ártalmi és sérülései, épségének megóvását szolgáló alapelvek, gyógyulásuk feltételei. Bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő. Munka- és balesetvédelem. Öltözködési és magatartási szabályok. A fejlődés- és fejlettségközpontúság és a differenciálás elve. A személyi edzés interakciós helyzetei, motivációs technikái. A pszichomotoros tanítás - tanulás különböző stratégiái, pedagógiai sajátosságai. A testrészek magyar és latin neveztana, szak kifejezések, definíciók. Kondicionális és koordinációs képességek, állóképesség-, erő-, izületi mozgékonyág fejlesztő programok, gyakorlatok. Állóképesség-, erő-, izületi mozgékonyág fejlesztő módszerek, gyakorlatok, programok. A krónikus betegségek élettana, háttere, a speciális populáció sajátosságai. Népbetegségek, jellemző tünetek és a testmozgással való kapcsolataik. A mozgató, keringési- és légzési szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszer. Az egyes szervrendszerek, 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 személyi edző munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttere, jelentősége. Alapvető stretching technikák, a regeneráló és fejlesztő hatású izületi mozgékonyágot érintő módszerek, és a hengerezés módszere, technikája. Az aktív és passzív nyújtás, a páros nyújtó gyakorlatok módszerei. Erőfejlesztő gyakorlatok saját testsúllyal, szabad súllyal, és gépeken. A különböző korosztályok pedagógia, pszichológiai és élettani sajátosságai. A fizikai terhelhetőség életkori sajátosságai. Az edzésnapló tartalmi elemei. Edzésterv készítése. A motorikus képességek fejlesztésének módszertana a szenzitív időszakok szerint. A fejlődő szervezet egészségügyi és funkcionális igényei. A személyi edzés során alkalmazható gépek és eszközök. Adminisztratív és dokumentációs feladatok (pl. jegyzőkönyvvezetés, nyilvántartások, beszámolók, feljegyzések stb.). A fizikai képességek célirányos fejlesztése. A konfliktusok hatékony kezelése. Az egészség tudatos szemléletmód kialakítása. Az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elvei és módszerei.	120	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.2 Tananyagegység	Testformálás	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység tanításának célja, hogy megtanulja a résztvevő, milyen módszerekkel tudja az előzetes felmérés után a kliens igényeinek megfelelően kialakítani a szükséges edzésprogramot.	-	-	-
Tartalom (temakörök)	A testalkati tipológiák, fizikai állapot felméréséhez használt nyugalmi és terheléses tesztek. Az erőfejlesztés differenciált módszerei. A maximális erő fejlesztés módszere. A sporttudomány korszerű módszerei, edzéselvei. A bemelegítés és levezetés élettani hatásai és módszerei. Az egyéni kondicionálás, funkcionális edzés és csoportos fitness órátípusok jellemzői, hatásai. Személyi edzői feladatokat, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtti tartása. A motorikus képességek szenzitív időszakainak és életkori sajátosságok figyelembevétele. A kondicionális és koordinációs képességek és azok fejlesztésének biológiai alapjai, szenzitív időszakai, továbbá a motorikus képességek fejlesztésére irányuló lehetőségek, módszerek. Az izületi mozgékonyág fejlesztésének meghatározó tényezői, a fejlesztés statikus, dinamikus, aktív és passzív módszerei. A nem legális teljesítményfokozó módszerek (dopping) használatának káros hatásai. A teljesítmény növelésére irányuló módszerek. Nem legális módszerek. Edzésterv készítése, egyéni fejlesztési terv. Függeszített és rugalmas ellenállások az erőfejlesztésben. Az erőfejlesztés alternatív módszerei, eszközei.	60	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.3 Tananyagegység		Táplálkozás, sporttáplálkozás	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevők alapos, széles körű elméleti tudásra épülő tapasztalatokat szerezzenek a sporttevékenységet kiegészítő egészséges táplálkozás területén.	-	-	-	-
Tartalom (temakörök)	Az egészséges táplálkozás szerepe a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és non-kalorigén tápanyagok, BMI index, alul- és túltápláltság, kalóriaigény, minőségi éhezés, hiánybetegségek. Az egészséges táplálkozás elvei, a táplálékkiegészítő eljárások, módszerek, termékek köre és átáramlása. A sporttáplálkozás alapjai. A táplálkozási állapot felmérése, ideális testsúly meghatározása, egészségmegőrzés, egészségfejlesztés lehetőségei. Testsúlycsökkentő mozgásprogramok és étkezéssel kapcsolatos ajánlások. A pszichés eredetű táplálkozási zavarok jelei.	20	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra, Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás	

[Handwritten signature]
Szigmondy

5. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

- Képzés közbeni értékelés (értékelési mód fejlesztő formája): A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.

A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai: Visszakérdezés, Gyakorlati feladatmegoldás, Képzésben résztvevő visszajelzései, Beszélgetés

A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.

Résztvevő záró értékelése: A záróvizsga a képzés végén történik a képző képzési programjában leírtak szerint.

Megszerezhető minősítések: „Megfelelt” vagy „Nem felelt meg”

„Nem felelt meg” minősítés esetén egy alkalommal lehetőséget biztosít a képző a sikertelen záróvizsga megismétlésére. Abban az esetben, amennyiben a kihirdetett időpontban a tanfolyami résztvevő nem vesz részt a záróvizsgán, vagy annak valamely vizsgatevékenységén, akkor a hiányzása is az adott vizsgatevékenységet illetően sikertelen vizsgának minősül.

A képzés elvégzésével megszerezhető dokumentum: TANÚSÍTVÁNY

A képzés elvégzéséről szóló Tanúsítvány kiadásának feltételei:

A tanfolyami résztvevő képzéssel kapcsolatos kötelezettségeinek teljesítése

A záró vizsga megfelelt minősítésű teljesítése.

A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

A tananyagegységeket lezáró vizsgára a képzés végén komplex módon kerül sor.

A belső záróvizsga 2 részből áll:

1. vizsgatevékenység: Írásbeli

Az írásbeli vizsgatevékenység a programkövetelmény szakmai moduljainak ismeretanyaga alapján, az oktató által összeállított komplex feladatlapon történik.

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Az oktató által készített írásbeli feladatsor javítási-értékelési útmutatója alapján.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

2. vizsgatevékenység: Gyakorlat

Személyi edző portfólió készítése és edzésprogram lebonyolítása

A vizsgázó a projektfeladat során kettő feladatot végez el:

1. Portfólió: a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szaktanár által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A portfólió tartalma:

1. Bevezetés: Célok, motivációk, elvárások
2. Dokumentumok: keletkezett dokumentumok (pl. az egyéni és/vagy csoportmunka produktumai, tanterv, csoporttársaktól, trénerektől kapott visszajelzések; fényképek; videók, reflexiók/önreflexiók; tanulási naplók, stb.).

- Választott motorikus képesség fejlesztésének az éves edzésterve
 - A vizsgázó saját edzésnaplója: a tanuló 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.

1. Az edzésprogram lebonyolítása

A vizsgázó az oktató által jóváhagyott gyakorlati tételsorból előzetesen választ egy feladatot, mely alapján előzetesen egyéni vagy csoportos funkcionális edzésprogramot tervez, készít elő, értelmez és a vizsga keretében vezet. Minden tétel tartalmaz: egy bemelegítő, egy adott izomcsoportot erősítő és nyújtó vagy csoportos funkcionális edzésvezetésre irányuló, valamint egy állóképesség fejlesztő feladatot, valamint tartásjavításra vagy Core izmok fejlesztésére irányuló gyakorlatot.

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A portfólió értékelése:

Éves edzésterv	10%
A vizsgázó képzés ideje alatt készített edzésnaplója	15%
Sportági mozgásforma oktatása	40%

Szakmai beszélgetés:

Funkcionális anatómiai ismeretek	20%
Szaknyelv alkalmazása	5%
Hibajavítás, értékelés	5%,
Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása	5%

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

A vizsgatevékenység akkor eredménytelen, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám 51 %-ánál kevesebbet ért el.

6. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

6.1 Személyi feltételek

- képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettség, vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítés
- végzettség hiányában 2 év igazolható szakmai gyakorlat

6.2 Tárgyi feltételek

Általános tárgyi feltételek:

- A tényleges csoportlétszámnak megfelelő, felnőtt méretű tanulói asztalok és székek tábla vagy flipchart -- szükség esetén projektor vagy írásvetítő kiegészítő felszerelések: megfelelő világítás és szellőzés, ruhafogas, szemetes, stb.
- Megfelelő kiszolgáló létesítmények: Mosdó – képzési helyszínenként min. egy.
- A sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök

Speciális tárgyi feltételek (eszközök és felszerelések): -

6.3 Egyéb speciális feltételek

6.4 Személyi, tárgyi és egyéb speciális feltételek biztosításának módja

A személyi feltételek megbízási, felhasználási vagy vállalkozási szerződés keretében, a tárgyi feltételek pedig - helyszíntől függően - saját vagy bérelt tulajdonként kerülnek biztosításra.

7. Egyéb kiegészítő információk

A képzésre jelentkező kérésére előzetes tudásmérést biztosítunk.

Előzetes tudásmérés: annak felmérése, hogy a képzésre jelentkező dokumentumokkal nem igazolt tanulmányai vagy megszerzett gyakorlati tapasztalatai alapján képes-e a képzés során elsajátítandó tananyagegység követelményeinek teljesítésére, amelynek eredményeként a követelmények megfelelő szintű teljesítése esetén a tananyagegység elsajátítására irányuló képzési rész alól a képzésre jelentkezőt fel kell menteni.

Szakértői vélemény:

1. A képzési program megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek, valamint a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 11/2020. (II. 7.), továbbá a szakképzésről szóló 2019évi LXXX. törvénynek, valamint a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) kormányrendeletnek.
2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhetők a képzési programban megjelölt kompetenciák.

Minősítés helye, dátuma: Csolnok, 2022.06.20.

Tóthné Hajdu Gabriella
Szakértő neve

FSZ/2020/000008
Szakértői nyilvántartási szám

Tóthné Hajdu Gabriella
Szakértő aláírása

MESTO CSOPORT KFT

2521 Csolnok, Park u. 9.

Adószám: 26769215-2-11

Banksz.: 11740023-24025540

Intézmény képviselőjének aláírása

MESTO CSOPORT KFT

2521 Csolnok, Park u. 9.

Adószám: 26769215-2-11

Banksz.: 11740023-24025540

Szakmai vezető aláírása