

MESTO Csoport Kft

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 képzésben résztvevőt olyan ismeretek, készségek és képességek birtokába juttatni, mellyel munkája során önállóan és szakszerűen el tudja látni a munkakörének betöltéséhez szükséges feladatokat.
1.5 A képzés célcsoportja	Vállalati vezetők döntése alapján beiskolázott munkavállalók és / vagy a saját elhatározásukból fejlődni, tovább lépni akaró személyek, továbbá az állami munkaerő-piaci támogatási programokban résztvevők vagy valamilyen uniós támogatási formában részesülő 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

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 instruktork - Aquatréner - Csoportos fitness instruktork - Fitness instruktork - Rekreációs mozgásprogram-vezető (szakirány megjelölésével) - Tánc instruktork
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 szerződést 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

Tananyag egységek		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

4.2 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 (témakörök)	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 óratípusok jellemzői, hatásai. Személyi edzői feladatot, a motorikus képességek biológiai alapjainak szem előtt 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 ízületi 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. Függesztett 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

5. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzés során alkalmazott mérés-értékelés menete:

A képzés megkezdése előtt a jelentkező kérésére előzetes tudásmérést végzünk.

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

A 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.

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

Minősítés helye, dátuma: Csolnok, 2021.

.....
TÓTHNE HAJDU FABIELLA
.....
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

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

A MESTO Csoport Kft. 10145004 számú, Személyi edző megnevezésű Képzési programról az alábbi szakértői véleményt adom:

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 2019- évi 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 megszerezhető a képzési programban megjelölt kompetenciák.
3. A képzési program megfelel a szakképesítés programkövetelményében meghatározott előírásoknak.

Minősítés helye és dátuma: Csolnok, 2021.09.....

Szakértő aláírása

..Tóthné. Hedvig. Gabriella.....

Szakértő neve

..TÓTHNÉ. HEDVIG...GABRIELLA.

Szakértő nyilvántartási száma

..FSZ/2020/000008.....