

Személyi edző - ráépülés

A szakképesítés azonosító száma: 55 813 01

Iskolarendszeren kívüli szakképzésben az **óraszám: 240**

A képzés megkezdésének feltételei: Iskolai előképzettség: érettségi vizsga

Szakmai előképzettség:

- Sportoktató (a sportág megjelölésével)
- Sportedző (a sportág megjelölésével)
- Fitness-wellness instruktork
- Aqua tréner
- Csoportos fitness instruktork
- Fitness instruktork
- Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)
- Felsőfokú testkulturális szakképzettség
- Gyógytornász szakképzettség

Elméleti képzési idő aránya: 40 % Gyakorlati képzési idő aránya: 60 %

A szakképesítéssel legjellemzőbben betölthető munkakör, foglalkozás: Személyi edző, Kondicionáló edző

Modulok:

10339-12	A személyi edzés elmélete és módszertana	Írásbeli
10340-12	Táplálkozás és testsúlyszabályozás	írásbeli
10341-12	Testformálás	Gyakorlati

A komplex szakmai vizsgára bocsátás feltételei: valamennyi modulzáró vizsga eredményes letétele.

A testépítés-fitness sportágban sportoktató részzakképesítéssel, vagy sportedző, vagy szakedző szakképesítéssel rendelkezők, továbbá a fitness-wellness instruktork szakképesítéssel vagy fitness instruktork részzakképesítéssel rendelkezők a testformálás modul teljesítése alól felmenthetőek.

A komplex szakmai vizsga vizsgatevékenységei és vizsgafeladatai:

Gyakorlati vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: **A személyi edzés tervezése és vezetése**

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**

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: **Speciális edzéstervezés, táplálkozás**

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