

SZEMÉLYI EDZŐ

1 éves szakképzés nappali és esti képzésekben

Szükséges előképzettség: Sportedző

Népszerűsíti az egészséges életmódot, kiemelten a rendszeres testedzést és sportolást, hozzájárul az egészség megalapozásához és megszilárdításához
Felismeri a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat, elősegíti megelőzésüket, illetve kivédésüket
Sporttanfolyamokat szervez és vezet
Működteti a rábízott sportrekreációs létesítményt
Megtervezi, megszervezi és irányítja sportolói felkészülését
Az életkori sajátosságok és az egyéni adottságok figyelembevételével sportág-specifikusan felkészíti és teljesítményorientáltan versenyezteti a sportolókat
Egyénre szabott éves edzéstervet készít és gondoskodik annak végrehajtásáról
A klienssel közösen meghatározott célok alapján edzéstervet készít, és segíti annak végrehajtását
Alkalmazza a fitességi edzés elveit, módszereit és eszközeit
Ellenőrzi a terhelés által kiváltott reakciókat, szükség szerint javaslatot tesz az edzésingerek módosítására
A személyi edző az egyéni vagy kis közösségi edzésvezetés specialistájaként a különböző sportlétesítményekben megszervezi vendégkörét, és segíti őket az ideális edzések tervezésében és végrehajtásában, egészséges életvitelük kialakításában

Az 52 813 01 0001 54 01 azonosító számú, Személyi edző (Rekreációs mozgásprogramvezető) megnevezésű ráépülés szakmai követelménymoduljainak	
azonosítója	megnevezése
0430-06	Általános tevékenységi kör
0436-06	A személyi edző szakirány speciális tevékenységi köre

A szakmai vizsga részei:

1. vizsgarész 0430-06 Általános tevékenységi kör

1. vizsgafeladat: A rekreációs kultúra szerepe és jelentősége a lakosság életminőségében, különös tekintettel az egészség-, környezet-, szabadidő- és testkulturális vonatkozásokra **írásbeli** 120 perc

2. vizsgarész 0436-06 A személyi edző szakirány speciális tevékenységi köre

1. vizsgafeladat: A fitességi edzés elmélete és módszertana. A tervekészítés folyamata a diagnózistól a kész programig **írásbeli** 120 perc

2. vizsgafeladat: A személyi és kiscsoportos edzés (foglalkozás) specifikumai. Az életmód és a fitesség kapcsolata. Táplálkozás és testkontroll. Pihenéskultúra, regeneráció, relaxáció. A cardio-és az alakformáló edzések azonosságai (hasonlóságai) és különbözőségei. Pulzustan **szóbeli**

3. vizsgafeladat: Megadott célcsoportnak eszközös, vagy speciális mozgástípusú fitességi foglalkozás tervezése. Bemelegítő program levezénylése után a gyakorlatban egy eszköz, vagy egy speciális típus jellegzetességének, használatának bemutatása. **gyakorlati** 30 perc

Tananyagegységek:

- Egészségkultúra
- Rekreáció
- Célcsoporttan
- Rekreáció pszichológia
- Rekreációs foglalkozástan
- Munkavállalói kultúra
- A személyi edzés elmélete
- A személyi edzés gyakorlata