

**KÉPZÉSI PROGRAM**

a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12.§ (1) bekezdésének megfelelően

**1. Képzési program**

1.1.	Megnevezése	<b>Erőnléti tréner</b>
1.2.	Képzési kör	B – egyéb szakmai képzés
1.3.	Szakmai programkövetelmény azonosítója	SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2
1.4.	Képzés nyilvántartásba-vételi száma	
1.5.	A képzés célja	Az élsport és a teljesítményfokozás területén Magyarországon is megmutatkozott az igény a világszerte már elterjedt gyakorlat után, hogy a sportolók erőnléti felkészítését ne egyes sportágakra specializálódott edzők végezzék. Egyre eredményesebbnek mutatkozik az a rendszer, amelyben naprakész, tudományos kutatási eredményeken alapuló és a gyakorlatban is kipróbált edzésmódszereket használó erőnléti trénereket szerződtetnek csapatok, sportolók mellé. Ez kitűnően működik például az észak-amerikai profi ligákban: NBA, NHL, NFL, MLB, MLS, de az európai élsport csapatoknál, valamint az egyéni sportágakban is. A képzés célja, hogy a végzett erőnléti tréner az adott sportág biomechanikai jellemzőihez, és egyéb elvárásaihoz képes legyen hozzárendelni a megfelelő képességek fejlesztését a teljesítmény maximalizálása érdekében, a sérülés kockázatának minimálisra csökkentésével. Mivel nem taktikai és sportági technikai, hanem funkcionális integratív módon gondolkodik, tudását önállóan alkalmazhatja több sportág területén is párhuzamosan.
1.6.	A képzés célcsoportja	A képzési program célcsoportja minden olyan 18 év feletti érettségivel és a programba való bekapcsolódás feltételeinél meghatározott szakmai végzettséggel és/vagy szakmai gyakorlattal rendelkező, aki érdeklődik az élsport és a teljesítményfokozás lehetőségei, edzésmódszerei iránt.

**2. Képzés során megszerezhető kompetenciák**

2.1.	A szakmai végzettséggel rendelkező képes lesz a teljesítményfokozás területen szakértői szinten, összefüggéseiben, önállóan:
2.2.	ismertetni az integrált sportteljesítmény vizsgálat összetevőit és funkcióját,
2.3.	megfelelő általános és egészségügyi kérdéseket feltenni a sportolónak, melynek célja, hogy szubjektív információt kapjon tőle,
2.4.	elvégezni egy szisztematikus értékelési folyamatot, melynek célja, hogy objektív információkat kapjon a sportolóról,

*Ráiban*

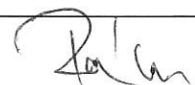
Szignó helye

2.5.	a kapott információkat az értékelési folyamatba beleilleszteni, melynek célja a személyre szabott sportteljesítmény fokozó program tervezése,
2.6.	ismertetni az emberi mozgásrendszerrel kapcsolatos izom-egyensúlytalanságok hatásait,
2.7.	leírni, hogyan használható a kardió edzés egy integrált edzésprogramon belül a teljesítmény javítása érdekében,
2.8.	alkalmazni a vonatkozó iránymutatásokat a megfelelő kardió edzésekhez,
2.9.	megérteni az intervall edzés fontosságát és annak a kardió-respiratórikus teljesítményre gyakorolt hatását,
2.10.	megtervezni a teljesítményfokozó kardió edzésprogramot az alapozó és az intervall edzés segítségével,
2.11.	megadni az integrált hajlékonysági edzésprogram használatára vonatkozó tudományos alapokat,
2.12.	megérteni a hajlékonyságot fejlesztő technikák különböző típusainak funkcióját,
2.13.	végrehajtani és a sportolókkal megismertetni az adott helyzetben alkalmazott hajlékonyságot fejlesztő technikákat,
2.14.	megérteni a core izomzat fontosságát és annak a teljesítmény fejlesztéssel való kapcsolatát,
2.15.	megérteni az egyensúlyedzés fontosságát az integrált teljesítmény edzésen belül valamint megtervezni a szisztematikus egyensúlyedzési programot az edzések bármely szintjén lévő sportoló számára,
2.16.	megfogalmazni a pliometrikus edzés fogalmát és annak célját a teljesítmény-fejlesztésben és a sérülések megelőzésében,
2.17.	megérteni a pliometrikus edzés fontosságát, a sportteljesítmény fejlesztésében és a sérülések megelőzésében,
2.18.	megtervezni egy pliometrikus edzésprogramot az edzések bármely szintjén (OPT modell) lévő sportoló számára,
2.19.	megfogalmazni az SAQ edzés szerepét és célját,
2.20.	megérteni az SAQ edzés fontosságát,
2.21.	meghatározni a megfelelő gyakorlatokat a különböző adaptációkhoz és alkalmazni azokat az integrált edzésprogramban az Optimális Teljesítményedzés modell felhasználásával,
2.22.	megfogalmazni az olimpiai súlyemelés szerepét a sportteljesítmények fejlesztésében,
2.23.	minősíteni az olimpiai súlyemelést végző sportolót,
2.24.	meghatározni és leírni az akut változók (terhelési összetevők) alapjait az OPT modellen belül,
2.25.	leírni az OPT modell szakaszait,
2.26.	megtervezni az edzésprogramokat az OPT modell alapján a sportolók igényeivel és céljaival összhangban,
2.27.	meghatározni az emberi mozgatórendszer alkotóelemeit,

2.28.	meghatározni és megkülönböztetni a központi-és perifériás idegrendszer szerkezetét és funkcióját, valamint a szerepét a mozgásszabályozásban,
2.29.	meghatározni a csontok és ízületek szerkezetét és funkcióját és azok szerepét mozgások létrejöttében,
2.30.	megérteni a hormonok szerepét az aerob és ellenállásos edzés során,
2.31.	elmagyarázni, hogy a funkcionális anatómia hogyan kapcsolódik az integrált sportteljesítmény edzéshez,
2.32.	megismerni az összes testrész sérüléseinek mechanizmusát,
2.33.	meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a testrészek sérüléseihez vezethetnek,
2.34.	beépíteni olyan gyakorlatokat a sportoló programjába, amelyek csökkentik a sérülésveszélyt,
2.35.	értelmezni a kardio-respiratorikus, kardiovaszkuláris és légzőrendszer felépítését és működését, kapcsolatát a mozgás szervrendszerével,
2.36.	átlátni az oxigén szerepét az energiafelhasználás folyamatában, valamint a helytelen légzés kinetikus láncra kifejtett negatív hatásait,
2.37.	értelmezni az izom-energetika alapfogalmait.

### 3. A programba való bekapcsolódás feltételei

3.1.	Iskolai végzettség	érettségi végzettség
3.2.	Szakmai végzettség	<p>A képzésbe történő bekapcsolódáshoz az alábbi szakmai végzettségek egyikével rendelkezni kell:</p> <p><b>A)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 55 813 01 Személyi edző</li> <li>- 52 813 01 0001 54 01 Személyi edző (Rekreációs mozgásprogram-vezető)</li> <li>- 2008-as vagy azt megelőző nem OKJ-s Személyi edző végzettség</li> </ul> <p><b>B)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)</li> <li>- 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)</li> <li>- 54 813 01 Fitness-wellness instruktork</li> <li>- 51 813 01 Aqua tréner</li> <li>- 51 813 02 Csoportos fitness instruktork</li> <li>- 51 813 03 Fitness instruktork</li> <li>- 52 813 01 0100 33 01 Sportoktató (sportág megjelölésével)</li> <li>- 52 813 01 0010 52 02 Sportedző (sportág megjelölésével)</li> <li>- 52 813 01 0001 54 01 Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány megjelölésével)</li> <li>- 33 8962 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)</li> <li>- 52 8962 01 Sportedző (a sportág megjelölésével)</li> <li>- Felsőfokú testkulturális szakképzettség</li> <li>- Gyógytornász szakképzettség</li> </ul>
3.3.	Szakmai gyakorlat	A 3.2. A) pontban meghatározott szakmai előképzettség esetén nem szükséges szakmai gyakorlat.





		A 3.2. B) pontban meghatározott szakmai előképzettségek esetében 3 év igazolt egyesületi edzőként szerzett szakmai tapasztalat/gyakorlat szükséges.
3.4.	Egészségügyi alkalmasság	szükséges
3.5.	Előzetesen elvárt ismeretek	A 3.2. B) pontban meghatározott szakmai előképzettségek esetében a képzésre jelentkezők elektronikus előtudás felmérő tesztet töltenek ki.
3.6.	Egyéb feltételek	A képzés megkezdésének a feltétele a betöltött 18. életév

#### 4. A programban való részvétel feltételei

4.1.	Részvétel követésének módja	Tanfolyami napló, a képzésben részt vevő által aláírt jelenléti ív, online naplózás
4.3.	Megengedett hiányzás	Gyakorlati órák 30%-a, elméleti órák 30%-a
4.3.	Egyéb feltételek	----

#### 5. Tervezett képzési idő

5.1.	Elméleti órák száma	68
5.2.	Gyakorlati órák száma	50
5.3.	Összes óraszám	118

#### 6. A képzés formájának (egyéni felkészítés, vagy csoportos képzés, vagy távoktatás) meghatározása

6.1.	Képzés formája	Csoportos képzés
------	----------------	------------------

#### 7. Tananyagegységek

	A tananyagegység megnevezése
7.1.	Az emberi mozgás tudománya SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2 /M-01
7.2.	Képességfejlesztés a teljesítménysportban SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2 /M-02

##### 7.1. Tananyagegység

7.1.1.	Megnevezése	Az emberi mozgás tudománya SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2 /M-01
7.1.2.	Célja	<p><b>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen szakértői szinten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meghatározni az emberi mozgatórendszer alkotóelemeit;</li> <li>• meghatározni és megkülönböztetni a központi-és perifériás idegrendszer szerkezetét és funkcióját, valamint a szerepét a mozgásszabályozásban;</li> </ul>



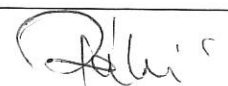
Szignó helye

7.1.4.	Terjedelme	36 óra
7.1.5.	Elméleti órák száma	19 óra
7.1.6.	Gyakorlati órák száma	17 óra
7.1.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről a képzésben résztvevő igazolást kap, amennyiben a tananyagegység óraszámának legalább 70%-án részt vesz.

## 7.2. Tananyagegység

7.2.1.	Megnevezése	SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2 /M-02
7.2.2.	Célja	<p><b>A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen szakértői szinten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ismertetni az integrált sportteljesítmény vizsgálat összetevőit és funkcióját;</li> <li>• megfelelő általános és egészségügyi kérdéseket feltenni a sportolónak, melynek célja, hogy szubjektív információt kapjon tőle;</li> <li>• egy szisztematikus értékelési folyamatot elvégezni, melynek célja, hogy objektív információkat kapjon a sportolóról;</li> <li>• valamint megtanulni, hogyan kell a kapott információkat az értékelési folyamatba beleilleszteni, melynek célja a személyre szabott sportteljesítmény fokozó program tervezése;</li> <li>• ismertetni az emberi mozgásrendszerrel kapcsolatos izom-egyensúlytalanságok hatásait;</li> <li>• leírni, hogyan használható a kardió edzés egy integrált edzésprogramon belül a teljesítmény javítása érdekében;</li> <li>• alkalmazni a vonatkozó iránymutatásokat a megfelelő kardió edzésekhez;</li> <li>• megérteni az intervall edzés fontosságát és annak a kardió-respiratórikus teljesítményre gyakorolt hatását;</li> <li>• végül pedig megtervezni a teljesítményfokozó kardió edzésprogramot az alapozó és az intervall edzés segítségével;</li> <li>• megadni az integrált hajlékonysági edzésprogram használatára vonatkozó tudományos alapokat;</li> <li>• megérteni a hajlékonyságot fejlesztő technikák különböző típusainak funkcióját;</li> <li>• valamint végrehajtani és a sportolókkal megismertetni az adott helyzetben alkalmazott hajlékonyságot fejlesztő technikákat;</li> <li>• megérteni a core izomzat fontosságát és annak a teljesítmény fejlesztéssel való kapcsolatát;</li> <li>• megérteni az egyensúlyedzés fontosságát az integrált teljesítmény edzésen belül valamint;</li> <li>• megtervezni a szisztematikus egyensúlyedzési programot az edzések bármely szintjén lévő sportoló számára;</li> <li>• megfogalmazni a pliometrikus edzés fogalmát és annak célját a teljesítmény-fejlesztésben és a sérülések megelőzésében;</li> <li>• megérteni a pliometrikus edzés fontosságát, a sportteljesítmény fejlesztésében és a sérülések megelőzésében, valamint</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• meghatározni a csontok és ízületek szerkezetét és funkcióját és azok szerepét mozgások létrejöttében;</li> <li>• meghatározni az izmok szerkezetét és funkcióját, valamint azok szerepét a mozgások létrejöttében;</li> <li>• meghatározni az endokrin rendszer fő részeit;</li> <li>• megérteni a hormonok alapvető fiziológiai funkcióit;</li> <li>• megérteni a hormonok szerepét az aerob és ellenállásos edzés során;</li> <li>• elmagyarázni, hogy a funkcionális anatómia hogyan kapcsolódik az integrált sportteljesítmény edzéshez;</li> <li>• megismerni az összes testrész sérüléseinek mechanizmusát;</li> <li>• meghatározni azokat az általános kockázati tényezőket, amelyek a testrészek sérüléseihez vezethetnek;</li> <li>• beépíteni olyan gyakorlatokat a sportoló programjába, amelyek csökkentik a sérülésveszélyt;</li> <li>• értelmezni a kardio-respiratorikus, kardiovaszkuláris és légzőrendszer felépítését és működését;</li> <li>• értelmezni a fenti rendszerek és a mozgás szervrendszerének viszonyát;</li> <li>• átlátni az oxigén szerepét az energiefelhasználás folyamatában, valamint a helytelen légzés kinetikus láncra kifejtett negatív hatásait;</li> <li>• értelmezni az izom-energetika alapfogalmait.</li> </ul>
7.1.3.	Tartalma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az emberi mozgatórendszer alkotóelemei</li> <li>• A központi-és perifériás idegrendszer szerkezete és funkciója, valamint a szerepe a mozgásszabályozásban</li> <li>• A csontok és ízületek szerkezete és funkciója, és szerepük mozgások létrejöttében</li> <li>• Az izmok szerkezete és funkciója, valamint szerepük a mozgások létrejöttében</li> <li>• Az endokrin rendszer fő részei</li> <li>• A hormonok alapvető fiziológiai funkciói</li> <li>• A hormonok szerepe az aerob és ellenállásos edzés során</li> <li>• A funkcionális anatómia kapcsolódása az integrált sportteljesítmény edzéshez</li> <li>• A testrészek sérüléseinek mechanizmusa</li> <li>• A sérülések kockázati tényezői</li> <li>• A sérülésveszély csökkentésének gyakorlatai</li> <li>• A kardio-respiratorikus, kardiovaszkuláris és légzőrendszer felépítése és működése, valamint kapcsolatuk a mozgás szervrendszerével</li> <li>• Az oxigén szerepe az energiefelhasználás folyamatában; valamint a helytelen légzés kinetikus láncra kifejtett negatív hatása</li> <li>• Az izom-energetika alapfogalmai</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>• megtervezni egy pliometrikus edzésprogramot az edzések bármely szintjén (OPT modell) lévő sportoló számára;</li> <li>• megfogalmazni az SAQ edzés szerepét és célját;</li> <li>• megérteni az SAQ edzés fontosságát;</li> <li>• meghatározni a megfelelő gyakorlatokat a különböző adaptációkhoz és alkalmazni azokat az integrált edzésprogramban az Optimális Teljesítményedzés modell felhasználásával;</li> <li>• megfogalmazni az olimpiai súlyemelés szerepét a sportteljesítmények fejlesztésében;</li> <li>• minősíteni az olimpiai súlyemelést végző sportolót;</li> <li>• meghatározni és leírni az akut változók (terhelési összetevők) alapjait az OPT modellen belül;</li> <li>• leírni az OPT modell szakaszait;</li> <li>• megtervezni az edzésprogramokat az OPT modell alapján a sportolók igényeivel és céljaival összhangban.</li> </ul>
7.2.3.	Tartalma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Az integrált sportteljesítmény vizsgálat összetevői és funkciója</li> <li>• Információ gyűjtés</li> <li>• A szisztematikus értékelési folyamat</li> <li>• Az izom-egyensúlytalanságok hatásai</li> <li>• A kardió edzés felhasználása egy integrált edzésprogramon belül a teljesítmény javítása érdekében</li> <li>• Az intervall edzés kardió-respiratórikus teljesítményre gyakorolt hatása</li> <li>• A teljesítményfokozó kardió edzésprogram tervezése</li> <li>• Az integrált hajlékonyságot fejlesztő technikák különböző típusainak funkciói</li> <li>• A core izomzat fontossága és annak a teljesítmény fejlesztéssel való kapcsolata</li> <li>• Az egyensúlyedzés fontossága az integrált teljesítmény edzésen belül</li> <li>• A szisztematikus egyensúlyedzés tervezése bármely szinten lévő sportoló számára</li> <li>• A plyometrikus edzés fontossága, a sportteljesítmény fejlesztésében és a sérülések megelőzésében</li> <li>• A plyometrikus edzésprogram tervezése</li> <li>• A SAQ edzések szerepe</li> <li>• A különböző képességek fejlesztésének gyakorlatai</li> <li>• Az olimpiai súlyemelés szerepe a sportteljesítmények fejlesztésében</li> <li>• Edzésprogramok tervezése az OPT modell alapján a sportolók igényeivel és céljaival összhangban</li> </ul>
7.2.4..	Terjedelme	82 óra
7.2.5.	Elméleti órák száma	49 óra
7.2.6.	Gyakorlati órák száma	33 óra
7.2.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegység elvégzéséről a képzésben résztvevő igazolást kap, amennyiben a tananyagegység óraszámának legalább 70%-án részt vesz.

### 8. Csoportlétszám

8.1.	Maximális csoportlétszám (fő)	40 fő
------	-------------------------------	-------

### 10. A képzés zárása

10.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	<p>A képzésben résztvevők Erőnléti tréner szakmai végzettséget igazoló tanúsítványt kapnak. A tanúsítvány kiadásának feltétele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a záróvizsgán megfelelt minősítés elérése</li><li>• a résztvevő hiányzása nem haladta meg a képzés óraszámának 30 százalékát</li></ul>
-------	--	--



### 9. A résztvevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzésen modulzáró vizsgák nincsenek, a konzultációs alkalmak teljesítésével a képzésben résztvevő jogot nyer a záróvizsga megkezdésére, mely két részből áll:

- Online írásbeli vizsga teljesítése (min.70%-tól megfelelt). Az írásbeli vizsga teszt jellegű, online valósul meg.
- Gyakorlati vizsga teljesítése (megfelelt – nem felelt meg minősítés). A gyakorlati tételek három altételből állnak:
  - Egy az olimpiai súlyemeléshez kapcsolódó gyakorlat bemutatása, oktatása, szerepe az erőnléti edzésben.
  - Speciális képességfejlesztés sportági példán keresztül.
  - Tesztelési protokoll bemutatása, értelmezése.

A záróvizsga az elméleti és gyakorlati képzés befejezését követő egy hónapon belül kerül meghirdetésre. Az írásbeli feladatokat a modulok oktató tanárok készítik el. A gyakorlati vizsga feladatait tételesen meg kell határozni a záróvizsga előtt egy hónappal, és a képzésben résztvevőkkel közölni kell. A feladatok összeállítása a modulban résztvevő oktatók feladata! A gyakorlati vizsga helyszínénél tornatermet kell biztosítani, a vizsga jellegének megfelelő eszközökkel, felszerelésekkel. A lebonyolítás kétfős bizottság előtt történik, melynek tagjai az egyes modulok oktatói. A gyakorlati vizsgán csak azok vehetnek részt, akik az írásbelit legalább 70%-os eredménnyel teljesítették. A záróvizsga akkor sikeres, amennyiben a résztvevők írásbeli sikeres teljesítése után a gyakorlati vizsgarészen „megfelelt” minősítést érnek el.

#### A gyakorlati vizsga minősítése:

Minősítés	Minősítési szempontok
Megfelelt	<p>a, Az olimpiai súlyemeléshez tartozó gyakorlatot önállóan bemutattatta, a gyakorlat fázisait biomechanikailag kielemezte, szerepét az élsportban definiálta, összefüggésbe helyezte az edzőmunka egyéb módszereivel.</p> <p>b, Megnevezte az adott sportág mozgásanyagának jellemzőit, legfőbb fejlesztendő kondicionális képességeit. Kitért a gyakorlatválasztás szempontjaira, tanítási-edzésvezetési ismeretekre, hibajavításra.</p> <p>Kardió edzésnél megfelelő gyakorlatokat választott-e és azok nehézségi fokát az adott zónának megfelelően határozta-e meg. Gördülékenyen, szabályosan vezeti a gyakorlatok végrehajtását módosít a gyakorlatok kivitelezésén, ismétlésszámán és pihenőidőn, ha korábban rosszul határozta meg.</p> <p>c, Szabályosan elvégezteti a tesztet. Megfelelő anatómiai ismeretekkel értékeli a látottakat. Felismeri az esetlegesen előforduló mozgásláncokban létrejövő eltéréseket. Tanácsokat ad a mozgáshibák kezelésére.</p> <p>A tételeknél figyelembe vette a baleset és egészségvédelmi szabályokat.</p>
Nem felelt meg	A feladatok valamelyikét nem tudta önállóan végrehajtani, és /vagy súlyosan vétett a baleset és egészségvédelmi szabályok ellen.

Sikertelen záróvizsga esetén pótvizsgázás egyszer lehetséges.

<b>11. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek</b>		
11.1.	Személyi feltételek	A képzés megvalósításához olyan elméleti és gyakorlati oktatókat biztosítunk, akik megfelelnek a 393/2013. (XI. 12.) Korm. rendelet 16§ (7) b) pontjában meghatározott feltételeknek.
11.1.1.	Személyi feltételek biztosításának módja	A személyi feltételek biztosítása oktatói megbízási szerződések kötésével történik.
11.2.	Tárgyi feltételek	<p>A tárgyi feltételeket a 393/2013 (XI.12) kormányrendelet 1. számú mellékletének megfelelően biztosítjuk.</p> <p>Oktatóterem: férőhelyek száma: minimum 40+1 fő (a terem alapterülete minimum 1,5 m<sup>2</sup>/fő)</p> <p>A képzési és vizsgáztatási feladatok teljesítéséhez szükséges eszközök minimumát meghatározó eszköz- és felszerelési jegyzék</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tanterem</li> <li>- Tornaterem</li> <li>- Tantermi tábla</li> <li>- Projektor</li> <li>- Laptop / számítógép</li> <li>- Futópadok</li> <li>- Step-padok</li> <li>- Olimpiai súlyzó rúd, könnyített rudak, guggoló állvány</li> <li>- Pulzuskövető övek</li> <li>- Felfüggesztéses sporteszközök,</li> <li>- Egyensúlyozó eszközök</li> <li>- Gumiszalagok,</li> <li>- Plyoboxok, gátak, reakciólabdák, bóják, fékezőernyő</li> <li>- Súlyemelésre alkalmas terem</li> <li>- Sprintelésre alkalmas terem (kb 20-30m)</li> </ul> <p>Fénymásoló, Számítógép internet hozzáféréssel, perifériákkal. Moodle e-learning keretrendszer.</p> <p>WC helyiség</p> <p>Az intézmény területén található az adminisztrációs iroda és irattár, valamint az ügyfélszolgálati helyiség is.</p>

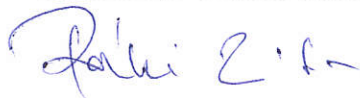
11.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A tárgyi feltételekkel való rendelkezést a 393/2013. (XI.12) Korm. rendelet 16§ (6) megfelelően a tárgyi feltételeket részben saját tulajdonú eszközökkel, részben bérleti szerződések kötésével biztosítjuk.
11.3.	Egyéb speciális feltételek	-----
11.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-----

Minősítés helye: Vác


Minősítés dátuma: 2018.07.13.

Rábai Zita  
Szakértő neve

F0637, P-614/2015, A-557/2016  
Szakértői nyilvántartási számok



.....  
Szakértő aláírása

  
.....  
Intézmény képviselőjének aláírása

**IWI Project Kft.**  
2600 Vác, Zrínyi u. 39/b  
Adószám: 22668332-2-13  
Bankszámlaszám: 10103898-08871900-01003007



.....  
Szakmai vezető aláírása



Szignó helye

## ELŐZETES SZAKÉRTŐI MINŐSÍTÉS

Felnőttképzési intézmény megnevezése:	IWI PROJECT KFT.
Székhely címe:	2600 Vác Zrínyi M. u. 39/b
Felnőttképzési intézmény engedélyszáma:	E-000168/2014
Képzési program megnevezése:	Erőnléti tréner
Szakmai Programkövetelmény száma:	SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2
Képzési kör:	„B”
Tervezett óraszám:	118

### A képzési program módosítására a Szakmai Programkövetelmény változása miatt volt szükség.

Mivel a módosított szakmai programkövetelmény lehetővé tette, így a korábbi képzési programtól eltérően nem távoktatási, hanem csoportos képzési formát választott a képző intézmény. Továbbá ezen módosítással egyidejűleg némileg változott az elmélet és gyakorlat aránya az egyes modulokon belül; összességében megfelelvén az SzPK által előírt óraszámoknak és arányoknak.

A módosított képzési programhoz a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény, valamint A felnőttképzési tevékenység folytatásához szükséges engedélyezési eljárásra és követelményrendszerre, a felnőttképzést folytató intézmények nyilvántartásának vezetésére, valamint a felnőttképzést folytató intézmények ellenőrzésére vonatkozó részletes szabályokról szóló 393/2013. (XI. 12.) kormányrendelet vonatkozó előírásai alapján az alábbi szakértői véleményt fogalmazom meg:

### A képzés célja:

Az élsport és a teljesítményfokozás területén Magyarországon is megmutatkozott az igény a világszerte már elterjedt gyakorlat után, hogy a sportolók erőnléti felkészítését ne egyes sportágakra specializálódott edzők végezzék. Egyre eredményesebbnek mutatkozik az a rendszer, amelyben naprakész, tudományos kutatási eredményeken alapuló és a gyakorlatban is kipróbált edzésmódszereket használó erőnléti trénereket szerződtetnek csapatok, sportolók mellé. Ez kitűnően működik például az észak-amerikai profi ligákban: NBA, NHL, NFL, MLB, MLS, de az európai élsport csapatoknál, valamint az egyéni sportágakban is. A képzés célja, hogy a végzett erőnléti tréner az adott sportág biomechanikai jellemzőihez, és egyéb elvárásaihoz képes legyen hozzárendelni a megfelelő képességek fejlesztését a teljesítmény maximalizálása érdekében, a sérülés kockázatának minimálisra csökkentésével. Mivel nem taktikai és sportági technikai, hanem funkcionális integratív módon gondolkodik, tudását önállóan alkalmazhatja több sportág területén is párhuzamosan.

A képzés az alábbi 2 tananyagegységből áll:

A tananyagegység megnevezése	
7.1.	Az emberi mozgás tudománya SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2 /M-01
7.2.	Képességfejlesztés a teljesítménysportban SzPk-00135-18-03 5 03 3 /2 /M-02



A képzési program tartalmazza a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12. §-ában foglalt valamennyi tartalmi elemet:

- a) a képzés megnevezését és nyilvántartásba vételi számát,
- b) a képzés során megszerzhető kompetenciát,
- c) a képzésbe való bekapcsolódás és részvétel feltételeit, a képzés célját és célcsoportját,
- d) a tervezett képzési időt (118 óra, amelyből 68 óra elmélet, 50 óra gyakorlat),
- e) a képzés formájának megjelölését (csoportos képzés)
- f) a tananyag egységeit, azok célját, tartalmát, terjedelmét és a tananyagegységekhez rendelt elméleti és a gyakorlati óraszámot,
- g) a maximális csoportlétszámot,
- h) a képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszernek a leírását (modulzáró vizsga nem releváns),
- i) a képzésről, a képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételeit,
- j) a képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételeket, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételeket és ezek biztosításának módját.

A képzési program összóraszámja 118, amelyből 68 óra elmélet és 50 óra gyakorlat, ez megfelel az SzPK által előírt arányoknak: 58% elmélet és 42% gyakorlat. Az első modul összóraszámja 36, amelyből 19 óra elmélet és 17 óra gyakorlat; az SzPK által megadott 55% - 45% aránynak a 20 óra elmélet és 16 óra gyakorlat felelne meg, úgy azonban az összóraszám arányai lennének helytelenek, ezért a képző így kerekítette a százalékos arányokat. A második modul összóraszámja 82, amelyből 49 óra elmélet és 33 óra gyakorlat, ez ismét megfelel az előírt 60% - 40%-os előírásnak.

A képzési program az SzPK-val összhangban modulzáró vizsgát nem tartalmaz. A záróbeszámoló írásbeli és gyakorlati formában valósul meg; a vizsga szervezésének, lebonyolításának leírása megfelel a jogszabályi elvárásoknak.

**Fentiek a képzési programban maradéktalanul szerepelnek.**

Ezenfelül a képzési program a koherencia követelményeit is teljesíti: a képzési programban meghatározott óraszám, tartalommal, feltételekkel és módon az ott megjelölt kompetenciák elsajátíthatóak. A képzés során megszerzhető kompetenciák, a tananyagegységek célja és tartalma, valamint a teljesítményértékelési rendszer koherens egészet képez.

**A képzési program megfelel a felnőttképzésről szóló törvény által előírt tartalmi és formai követelményeknek, engedélyezésre benyújtható.**

Jelen előzetes szakértői minősítés elválaszthatatlan részét képezi az előzetes minősítést végző felnőttképzési szakértő, a felnőttképzési intézmény szakmai vezetője, valamint az aláírásra jogosult képviselője által aláírt képzési programnak.

**Minősítés helye:** Vác

**Minősítés dátuma:** 2018-07-13

**Szakértő neve:** Rábai Zita

**Szakértői nyilvántartási számok:** F0637, P-614/2015

**Ajánlási lista sorszám:** A-557/2016



Előzetes minősítést végző szakértő aláírása