



győri szakképzési centrum



Győri SZC
Sport és Kreatív
Technikum

Képzési program 2020/2021.

Sport ágazat

Fitness-wellness instruktorképzés

Felnőttképzési szerződéssel

Tantárgyak heti óraszámai évfolyamonként

A nappali jogviszony képzéséhez képest az óraszámok 2345 órától 950 órára csökkentettek, azaz 40,5%-ra.

Fitness-wellness instruktork		13. évfolyam							
		Kontaktóra		Konzultáció		Távoktatás		Összesen	
Az évfolyam összes óraszámja		éves	heti	éves	heti	éves	heti	éves	heti
Sport ágazati alapozás I. félév	Anatómiai-élettani ismeretek	54	1,5	18	0,5	18	0,5	90	2,5
	Egészségtan	18	0,5	0	0	18	0,5	36	1
	Edzéselmélet I.	36	1	0	0	18	0,5	54	1,5
	Edzésprogramok I.	54	1,5	0	0	0	0	54	1,5
	Gimnasztika I.	36	1	18	0,5	18	0,5	72	2
Összóraszám		198	5,5	36	1	72	2	306	8,5
Közös ágazati tartalmak	Terheléséltan	18	0,5	9	0,25	0	0	27	0,75
	Edzéselmélet II.	27	0,75	9	0,25	0	0	36	1
	Edzésprogramok II.	36	1	9	0,25	0	0	45	1,25
	Gimnasztika II.	18	0,5	0	0	9	0,25	27	0,75
Összóraszám		99	2,75	27	0,75	9	0,25	135	3,75
	Aqua tréning	36	1	0	0	0	0	36	1
Sportszakmai ismeretek FWI	Csoportos és speciális órátípusok	54	1,5	0	0	0	0	54	1,5
	Ügyfélszolgálat	18	0,5	0	0	0	0	18	0,5
Összóraszám		72	2	0	0	0	0	72	2
Összóraszám 13.évfolyam		369	10,25	63	1,75	81	2,25	513	14,25
Egybefüggő szakmai gyakorlat		70							

2020/2021-ben indult

Fitness-wellness instruktorképzés

20. Sport ágazat

Fitness-wellness instruktorképzés		14.évfolyam							
		Kontaktóra		Konzultáció		Távoktatás		Összesen	
Az évfolyam összes óraszámja		éves	heti	éves	heti	éves	heti	éves	heti
Munkavállalói ismeretek	Munkavállalói ismeretek	7,75	0,25			7,75	0,25	15,5	0,5
Munkavállalói idegen nyelv	Munkavállalói idegen nyelv	15,5	0,5			15,5	0,5	31	1
Sport ágazati közös tartalmak	Elsősegélynyújtás	15,5	0,5			0	0	15,5	0,5
	Funkcionális anatómia	31	1	7,75	0,25	0	0	38,75	1,25
	Kommunikáció	7,75	0,25			18,6	0,6	26,35	0,85
	Sportszervezési ismeretek	15,5	0,5			0	0	15,5	0,5
	Sporttörténet	7,75	0,25			7,75	0,25	15,5	0,5
Összóraszám		100,75	2,5	7,75	0,25	26,35	0,85	111,6	3,6
Sportszakmai ismeretek FWI	Pedagógia	15,5	0,5			0		15,5	0,5
	Pszichológia	7,75	0,25			7,75	0,25	15,5	0,5
	Sportmenedzsment és marketing	15,5	0,5			0		15,5	0,5
	Sportági alapok	62	2			15,5	0,5	77,5	2,5
	Csoportos és speciális óratípusok	77,5	2,5			7,75	0,25	85,25	2,75
	Egyéni kondicionálás	85,25	2,75			7,75	0,25	93	3
	Ügyfélszolgálat	23,25	0,75			0		23,25	0,75
Összóraszám		286,75	9,25			38,75	1,25	325,5	10,5
Összóraszám 14.évfolyam		387,5	11,75	7,75	0,25	65,1	2,1	437,1	14,1
Összesen		756,5	22	70,75	2	146,1	4,35	950,1	28,35

Anatómia-élettan tantárgy

A tantárgy célja

Alapvető célja az emberi szervezet felépítésének, működésének és szabályozásának bemutatása; ezen belül az egyes szervek működésében, azok összehangolásában, a szervezet szintű integrációban szerepet játszó folyamatok megtanítása. A tárgy kifejezetten alapozó jellegű, a legtöbb későbbi képzési egységhez alapismereteket szolgáltat.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer és a bőr tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13	90	2,5
2/14.	-	-
Összesen:	90	2,5

1/13. osztály (90 óra)

Témakörök

9. osztály (90 óra)

Az anatómia és az élettan tárgya, módszere

2 óra

20. Sport ágazat

- A két résztudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen.
- A test síkjai, irányai.
- A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.

Az emberi szervezet szövetei**8 óra**

- A szövet fogalma, típusai. Felépítés és működés közötti összefüggések megértése. A normális szöveti működés és az emberi egészség közti kapcsolat megfogalmazása.
- Az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása a sejtek alakja és funkciója szerint. A hámszövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet alapvető élettani folyamatai.
- Szövetek megjelenés alapján történő felismerése: egyrétegű lap-, köb-, és hengerhám, többrétegű elszarusodott laphám, üvegporc, kollagén rostos porc, harántcsíktolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében

A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja**6 óra**

- A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések.
- A csővescsont szerkezete.
- A csontokat alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különböző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében.
- A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületes kapcsolódás).
- Az ízület részei, az ízületet összetartó erők.
- Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint

A vázrendszer felépítése és működése**12 óra**

- Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztőövek, végtagok, koponya)
- A csontváz csontjainak a csontvázon való elhelyezkedésük alapján történő felismerése és megnevezése.
- Az ember mozgási szervrendszerének a két lábon járás miatt kialakult sajátosságai (Keskeny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja)
- A dimorfizmus: a női és férfi vázrendszer eltérései.
- A koponya tájai. A koponya mozgásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka.
- A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok) alkotó csigolyáik eltérő felépítése részletesen.
- A csigolyák alak szerinti azonosítása.
- A porckorong szerkezeti felépítése.
- A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése

Az izomzat felépítése és működése**10 óra**

20. Sport ágazat

- A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak.
- Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a –tapadás fogalma, megnevezése konkrét izmokon.
- A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon:
 - Végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, hollócsőrkarizom, deltaizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, fésűs és karcsúizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)
 - Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),
 - Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fűrészigom
 - Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom.
- A mozgatórendszer működését magyarázó fizikai (emelő-elv, erő, erőkar), szövettani: (vázizomszövet mikroszkópos szerkezete), biokémiai (csúszó filamentum elmélet) elméletek ismerete.
- Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok.
- A tetanuszos összehúzódás kialakulása

A légzés szervrendszerének felépítése és működése**8 óra**

- A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat.
- A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gázcserefolyamat közötti összefüggés felismerésében.
- A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (ábrázolás, ábraelemzés).
- Ismerjen légzési segédizmokat, tudja, hogy ezek részvétele a nehézlégzésben feltűnő.
- Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.
- Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamatában.
- Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal.
- Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.

A szív és a keringési rendszer felépítése, működése**10 óra**

- A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele keletkezése, kapcsolata. A teljes vértérfogat mennyisége, az alakos elemek és a vérplazma aránya, a vérplazma fő alkotórészei és ezek élettani jelentősége.
- A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepe, keletkezésük helye, a normál értéktartománytól való eltérés okai és következményei.

20. Sport ágazat

- Az értípusok jellemzése, felépítésük szövettani és működési különbségei. A nyirokkeringés lényege (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentősége.
- A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szív ciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata.
- A szinuszcsozó helyzete, funkciója.
- A koszorúerek helye elágazásuk módja, az artériák, a vénák és a kapillárisok felépítése (átmérő, billentyű, szöveti szerkezet), és ezen ismeretek kapcsolata az adott erek funkcióival.
- A vérkörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcserejével és a szív üregrendszerével. A fontosabb erek neve, lefutása az artériás és vénás keringésben.
- Az artériás-, vénás- és kapilláris-áramlást segítő tényezők.
- A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma és felnőttkori normál értékei, a lép helye és szerepe a keringésben.
- A miogén szív automáciájának élettani jelentősége.

A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése**6 óra**

- A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban.
- A vizeletelválasztó rendszer főbb részei.
- A vese kiválasztó működésének három fő részfolyamatának: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréció) értelmezése. A nefron működése: vesetestecske (tok, hajszálérgomolyag), az egyes csatorna-szakaszok, a csatorna falát behálózó hajszálerek funkciói.
- A szűrletképzés, az aktív és passzív transzport folyamatai.
- A vizelet főbb összetevői, a víz, a glükóz, a sók, a karbamid visszaszívásának, valamint a gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztásának vesében zajló folyamatai.
- A vizeletben előforduló fehérje, glükóz vagy vér jelentősége. A folyadékbevitel mennyisége és a vesekőképződés összefüggésének ismerete.

A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése**14 óra**

- Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége.
- A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrendszer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)
- A kémiai szabályozás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között.
- A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban.
- A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása.
- A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa.
- Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség).

20. Sport ágazat

- Az agyalapi mirigy regulátorfunkciója, hormonjai részletesen. Az ember belső elválasztású mirigyének elhelyezkedése, felépítése, az alábbi hormonok termelődési helyének és élettani hatásának ismerete: inzulin, adrenalin, glukagon, tiroxin, kalcitonin, parathormon, kortikoszteroidok tesztoszteron, ösztrogén, progeszteron, oxitocin, vazopresszin.
- A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és vízháztartásának (mineralokortikoidok, vazopresszin), kalcium – anyagcseréjének (parathormon, kalcitonin, D-vitamin) részletes ismerete.
- A növekedési hormon, a tiroxin és az inzulin hiányából, illetve többletéből eredő rendellenességek.
- A cukorbetegség lényege, típusai, tünetei, okai, kockázati tényezői és kezelési módjai.

Az idegrendszer felépítése és működése**14 óra**

- Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója.
- Az idegszövet felépítése. A gliasejtek és a velőshüvely főbb funkciói (táplálkozás, szigetelés)
- A nyugalmi- és az akciós potenciál kialakulásának elmélete.
- Az inger, az ingerület, az ingerküszöb fogalma.
- A receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalma, típusai (mechanikai, kémiai, fény, hő).
- A szinapszis fogalma, a serkentő vagy gátló hatás átvivő anyag- és receptor kölcsönhatásfüggése.
- A droghatás ismerete a neurotranszmitterek helyettesítési elvén.
- A központi, környéki idegrendszer, az ideg, dúc, pálya, mag, kéreg, fehér- és szürkeállomány fogalma, a testi (szomatikus) és a vegetatív idegrendszer jelentése.
- Az idegrendszer működésének fő élettani folyamatai, és az ezeket megvalósító sejtípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma.
- A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, pályarendszerei, tájékozódás a gerincvelő keresztmetszeti képén.
- A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója.
- A mozgatóműködések példáján értelmezni az idegrendszer hierarchikus felépítését, a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.).
- Az agy részeinek részletes ismerete (agytörzs/nyúltvelő, híd, középagy/, köztiagy /talamusz, hipotalamusz/, kisagy, nagyagy), és az említett területek funkciói.
- A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével.
- A bőr és a belső szervek receptorai (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad ideg-végződés). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elveit.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**Az anatómia és az élettan tárgya, módszere**

20. Sport ágazat

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

Az emberi szervezet szövetei

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

A vázrendszer felépítése és működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

Az izomzat felépítése és működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

A légzés szervrendszerének felépítése és működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

20. Sport ágazat

A szív és a keringési rendszer felépítése, működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

Az idegrendszer felépítése és működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési tanterv

Aqua tréning tantárgy

A tantárgy célja

Az aqua tréning a későbbi munkakörhöz szükséges gyakorlati ismeretek elsajátításában nyújt segítséget. Az aqua tréning elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízben alkalmazható gyakorlatok, eszközök, felszerelések széles választékát, alkalmazási területeit és formáit. A tantárgy keretein belül a tanulók megismerkednek a víz – mint sajátos edzéseszköz – egészség- és képességfejlesztő hatásaival. További cél, hogy a tanulók képessé váljanak a vízi foglalkozásokra jellemző speciális módszertani technikák alkalmazására. Különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősek sportjáig.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

-

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	36	1
2/14.	-	-
Összesen:	36	1

1/13. osztály (36 óra)

Témakörök:

1/13. osztály (36 óra)

Vízi mozgás- és foglalkozásformák

7 óra

- A vízi foglalkozások rendszertana
- Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja
- A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök

20. Sport ágazat

- Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben
- Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben
- Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
- Erőfejlesztő gyakorlatok vízben
- Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben
- Ízületi mozgékonytápláltságot fejlesztő gyakorlatok vízben
- Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben
- A tartáshibák megjelenési formái
- Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok
- Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok
- Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben
- Társas gyakorlatok vízben
- Vízi játékok kis- és mélyvízben
- A fitness úszás fogalma, sajátosságai
- Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása
- Zenés aquafitness óratípusok
- Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai
- Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai
- Időskorúak vízi mozgásprogramjai
- Gyermekfoglalkozások vízben

A vízi foglalkozások módszertana**8óra**

- A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze
- A víz szervezetre gyakorolt hatása
- A víz tulajdonságai
- Súrlódás, viszkozitás, turbulencia
- A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)
- A mozgástörvények érvényesülése a vízben
- A sekély víz sajátosságai
- A mélyvíz sajátosságai
- A kültéri medence sajátosságai
- A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)
- A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében
- Uszodai egészségügy
- Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon
- A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek
- Vízből mentés az uszodában
- A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken
- Elsősegély-nyújtási feladatok
- A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai
- A vízi foglalkozások célcsoportjai
- A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése
- A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása
- Gyakorlatok leírása és ábrázolása

20. Sport ágazat

- A vízi foglalkozások vezetésének módszertana
- Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon
- A mélyvízi foglalkozások sajátosságai
- A fitnesz úszás edzés módszertana
- Speciális képességfejlesztés fitnesz úszás módosított változataival
- A vízi játékok alkalmazási lehetőségei
- Foglalkozási tervek készítése
- Vízi foglalkozások szervezése
- Vízi foglalkozások marketingje
- Eszközök beszerzése
- Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok
- Továbbképzési irányok

Vízi gimnasztika**12 óra**

- Természetes mozgások kisvízes környezetben
- Természetes mozgások mélyvízes környezetben
- Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
- Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Ízületi mozgékonyt fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Mobilizációs gyakorlatok vízben
- Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztika gyakorlatok
- Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben
- Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
- A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
- A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
- A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
- Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben
- Zenés gimnasztika kisvízesben

Speciális vízi foglalkozások**9 óra**

- Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízesben
- Zenés aquafitness órátípusok
- Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása
- Fittségi edzés úszással
- A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással
- Légzésfejlesztés úszással
- Koordinációfejlesztés úszással

20. Sport ágazat

- Játékos gyakorlatok vízben járás közben
- Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal
- Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)
- Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvízes foglalkozásokon
- Fogó- és labdajátékok
- A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon
- Mélyvízes játékok
- Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek
- Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak
- Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak
- Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai
- Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon
- A vízből mentés gyakorlata

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

Vízmozgás-és foglalkozásformák

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Vízi foglalkozások módszertana

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Vízi gimnasztika

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Speciális vízi foglalkozások

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Kreativitás
- Rugalmasság

A képzés órakeretének legalább 80%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési program

Csoportos és speciális órátípusok tantárgy

A tantárgy célja

A csoportos fitness órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitness szektorra jellemző órátípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óra- vezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rend- szertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő órátípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésé-re.

A speciális órátípusok tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a speciális fittségi programok tervezéséhez és vezetéséhez szükséges elméleti ismereteket. A tanulók megismerik a gyermekkor és az időskor testi, lelki, szociális jellemzőit, az alternatív mozgásformák élettani és filozófiai hátterét.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	54	1,5
2/14.	-	-
Összesen:	54	1,5

1/13. osztály (54 óra)

Témakörök

20. Sport ágazat**1/13. osztály (54 óra)****A csoportos órák módszertana****12 óra**

- A csoportos fitness órák rendszertana
- Az alapóra jellemzői és felépítése
- Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái
- Alakformáló órák jellemzői és fajtái
- A táncos fitness órák jellemzői és fajtái
- Gerinctréning a csoportos fitness programokban
- Stretching a csoportos fitness programokban
- Csoportos fitness órák súlyzókkal
- Csoportos fitness órák rugalmas ellenállásokkal
- Csoportos fitness órák kis és nagy labdákkal
- Csoportos fitness órák speciális eszközökkel
- Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben
- Csoportos funkcionális tréning
- Trendi órátípusok
- Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)
- A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai
- Ritmikai gyakorlatok
- A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése
- Az egyes órarészek sajátosságai
- Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata
- Az alapóra mozgásanyaga
- A helyes testtartás és légzéstechnika
- A gyakorlatok összekapcsolása
- A terhelési intenzitás változtatásának módszerei
- Az óravezetés technikája
- Szóbeli utasítások
- Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd
- Motiváció
- Hibajavítás
- Sérülések megelőzése
- A sikeres óravezető személyisége, stílusa

Alapóra**18 óra**

- Az ütemérzék fejlesztése Zenei fázisok érzékeltetése
- Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése
- A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása
- Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása
Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás

20. Sport ágazat

- A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása
- A low impact elemek variálása
- A karmunka-variációk és -kombinációk
- Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása
- Az intenzitásskála felépítése
- Harangterhelés
- A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai
- A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása
- A high impact elemek variálása
- A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása
- Pulzuszámolás, edzészóna a gyakorlatban
- A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok
- A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok
- A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok
- Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok
- Erősítő gyakorlatláncok készítése
- Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása
- Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása
- Motiválás a gyakorlatban
- Hibajavítás a gyakorlatban
- Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlata

Speciális órák**6 óra**

- Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
- Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
- Az alakformáló órák új irányzatai
- A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
- A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
- Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
- Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
- Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
- Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
- Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
- Az eszközös órák új irányzatai
- A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai
- Csoportos funkcionális tréning
- Az óratípusok trendjei

Speciális fitességi programok**6 óra**

- A gyermekkor szakaszai
- Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között)
- Az óvodáskor terhelés-életteni jellemzői

20. Sport ágazat

- Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai
- Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban
- Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban
- A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban
- Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak
- Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga
- Mozgásos játékok fajtái
- A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban
- Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana
- Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között)
- A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői
- A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai
- Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban
- Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban
- A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban
- Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak
- A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga
- A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana
- Baleset-megelőzés a gyermeksport-foglalkozásokon
- Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél
- Élettani, lelki és szociális változások időskorban
- Az időskor terhelés-élettani specifikumai
- A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga
- A táncos fitnesztermi óratípusok fajtái és sajátosságai
- Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitnesz óratípusok fajtái és sajátosságai
- A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai
- Jóga tradíció alapjai, jogairányzatok
- A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitnesz programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga

Gyermek- és szeniorfoglalkozások**6 óra**

- Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban
- Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban
- Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, bab- zsák, bordásfal, ugrókötel, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban
- Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek stb.) óvodás- és kisiskoláskorban
- Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően
- Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően
- Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkorspecifikus foglalkozásokon

20. Sport ágazat

Egyéb órátípusok

6 óra

- Zenés-csoportos teremkerékpár-órák
- Táncos fitness órák
- Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák
- Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

A csoportos órák módszertana

- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák
- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- kulturális kompetencia

Alapóra

- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák
- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- kulturális kompetencia

Speciális órák

- vállalkozói kompetencia
- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák
- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- kulturális kompetencia

Speciális fittségi programok

- vállalkozói kompetencia
- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák
- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- kulturális kompetencia

Gyermek- és szeniorfoglalkozások

- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása

20. Sport ágazat

- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák
- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- kulturális kompetencia

Egyéb órátípusok

- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák
- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- kulturális kompetencia

A képzés órakeretének legalább 80 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési program

Egészségtan tantárgy

A tantárgy célja

Az egészségtan célja, hogy olyan korszerű ismeretekkel ruházza fel a tanulókat, melyek segítik őket az egészségmegőrzésben. Alapvető fontosságú az életmód, a sport és az egészségi állapot közti összefüggés felismertetése, a sportoló önmagával szembeni felelősségérzetének kialakítása. A tanuló a tantárgy képzése során ismerkedjen meg a sportolók egészségét befolyásoló legfontosabb tényezőkkel.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	36	1
2/14.	-	-
Összesen:	36	1

1/13. osztály (36 óra)

Témakörök

1/13. osztály (36 óra)

Sport és életmód

5 óra

20. Sport ágazat

Az egészség fogalmának fejlődése, egészségügyi alapfogalmak.

A WHO egészségdefiníciója,

A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége.

A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága.

A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozás keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai.

A sport, mint az életminőség összetevője, fitness-wellness alapismeretek.

A mozgás szervrendszerének épségét, megővését szolgáló alapelvek ismerete.

A sportrekreáció fogalma, egészségügyi vonatkozásai, a sport szerepe a stresszoldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái.

A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magasvérnyomás /hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok).

A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében.

A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei.

A tápcsatorna felépítése és működése

8 óra

A táplálkozás részfolyamatai.

A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói.

Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában.

A máj szerepe az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben.

A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés). A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege.

Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályozása, a tápcsatorna reflexes folyamatai (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)

Az egészséges táplálkozás

8 óra

A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. A testtömeg index értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor).

A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, nonkalorigén)

20. Sport ágazat

A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvek hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen.

A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolásának veszélye.

A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcsere folyamatokban.

A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei.

A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigény- re és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai.

A táplálékpiramis helyes értelmezése.

A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban. A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei.

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai**9 óra**

Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése.

A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában.

Az antigén és az antitest fogalma.

Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása.

A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai.

Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai, az autoimmun betegség fogalma.

A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában, a rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása.

Sportsérülések**9 óra**

A mozgató szervrendszer épségének megővését szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés).

A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben.

A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai.

A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

20. Sport ágazat

Sport és életmód

Kulturális kompetenciák

Technológiai kompetenciák

Digitális kompetenciák

A tápcsatorna felépítése és működése

Digitális kompetenciák

Technológiai kompetenciák

Anyanyelvi kommunikáció

Önálló tanulás

Személyközi kompetenciák

Az egészséges táplálkozás

Digitális kompetenciák

Technológiai kompetenciák

Anyanyelvi kommunikáció

Önálló tanulás

Személyközi kompetenciák

Kulturális kompetenciák

Az immunológia alapjai, egészségügyi vonatkozásai

Digitális kompetenciák

Technológiai kompetenciák

Önálló tanulás

Személyközi kompetenciák

Kulturális kompetenciák

Sportsérülések

Technológiai kompetenciák

Önálló tanulás

2020/2021-ben indult

Fitness-wellness instruktorképzés

20. Sport ágazat

Személyközi kompetenciák

Kulturális kompetenciák

Digitális kompetenciák

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Edzéselmélet I. tantárgy

A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy alapozó tantárgyként elméleti háttérrel biztosítson a sport ágazatban tanulók számára a gyakorlati feladatok elvégzéséhez. A tananyag elsajátítása során a diákok megismerik a terhelés hatásmechanizmusát, szabályozásának lehetőségeit, képet kapnak a motoros képességek rendszeréről, azok összefüggéseiről. Megismerik az elfáradás, a túledzettség sajátosságait.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak (motoros képességek fogalma, csoportosítása). Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: pulzustan, homeosztázis fogalma, az egyes szervrendszerek élettana különös tekintettel a mozgató, keringési és légzési szerv-rendszerre.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	54	1,5
2/14.	-	-
Összesen:	54	1,5

1/13. osztály (54 óra)

Témakörök

1/13. (36 óra)

20. Sport ágazat

Edzésméleti alapfogalmak

16 óra

A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései

Az edzésmélet története, kialakulásának szakaszai.

Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.

Edzésrendszer, edzéscsoport fogalma, edzéscsoportok csoportosítása, negatív és pozitív edzéscsoportok.

Dopping fogalma.

A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompensáció összefüggései.

A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.

Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.

Az edzettséget felmérő eljárások.

A teljesítmény összetevői, a teljesítőképeség és a teljesítőképeség jellemzése.

Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői.

A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői). Oktatása során

Motoros képességek

22 óra

Motoros képességek fogalma, felosztása.

Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).

A kondicionális képességek kapcsolata.

A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség).

A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kineztezés, mozgásdifferenciáló képesség stb.)

Az ízületi mozgékonyosság fogalma, típusai.

A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.

Az edzés és versenyzés összefüggései

8 óra

A sportverseny meghatározása, jellemzői.

Versenyszituáció elemzésének szempontjai.

20. Sport ágazat

Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal.
Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia).
A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

8 óra

Biológiai edzéselvek.
Pszichológiai edzéselvek.
A formaidőzítés lehetőségei és tényezői.
A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Edzéselméleti alapfogalmak

Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
Digitális kompetencia
Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
Technológiai kompetencia

Motoros képességek

Személyközi kompetenciák, társadalmi együttműködés
Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
Önálló tanulás
Technológiai

Az edzés és versenyzés összefüggései

Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
Digitális kompetencia
Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
Technológiai

20. Sport ágazat

Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

Önálló tanulás

Technológiai kompetencia

Kulturális kompetencia

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Edzéselmélet II. tantárgy

A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy elméleti háttérrel biztosítson a sport ágazatban tanulók számára a gyakorlati feladatok elvégzéséhez. A tananyag elsajátítása során megismerik az adekvát, képzettséget és életkort figyelembe vevő képességfejlesztési módszereket. Elsajátítják az edzés (foglalkozás) tervezésének módszertani alapjait. Ezáltal képessé válnak tudományosan megalapozott sportfoglalkozások tervezésére, edzésprogramok összeállítására.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak (motoros képességek fogalma, csoportosítása). Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: pulzustan, homeosztázis fogalma, az egyes szervrendszerek élettana különös tekintettel a mozgató, keringési és légzési szerv-rendszerre.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	36	1
2/14.	-	-
Összesen:	36	1

1/13. osztály (36óra)

Témakörök

A motoros képességfejlesztés módszertana

18óra

- Pulzus fogalma, típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző

20. Sport ágazat

típusok funkciói.

- A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata.
- Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.
- Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.
- A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.
- Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások.
- A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.
- Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások.
- A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

A mozgástanulás**6 óra**

- A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései. A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek. A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői.
- A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai. A Meinel-Schnabel-féle mozgástanulási modell.

Edzéstervezés, foglalkozástervezés**14 óra**

- Az edzéstervezés alapelvei, lépései.
- Edzéstervek típusai
- Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései. Sportág-specifikus edzéstervezés.
- Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

A motoros képességfejlesztés módszertana

- technológiai kompetenciák
- személyközi kompetenciák
- a tanulás tanulása

20. Sport ágazat

A mozgástanulás

- anyanyelvi kommunikáció
- technológiai kompetenciák
- digitális kompetenciák
- önálló tanulás

Edzéstervezés, foglalkozástervezés

- kulturális kompetenciák
- digitális kompetenciák
- anyanyelvi kommunikáció
- technológiai kompetenciák

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Edzésprogramok I. tantárgy

A tantárgy célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A testnevelés tantárgyon belül: motoros képességek jellemzői és fejlesztési módszerei, sportfoglalkozás felépítése. Az edzéselmélet tantárgyon belül: terhelés hatásmechanizmusa, motoros képességek felosztása, összefüggései, elfáradási sajátosságok, szenzitív időszakok.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai:

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	54	1,5
2/14.	-	-
Összesen:	54	1,5

1/13.osztály (54óra)

Témakörök:

Motoros képességfejlesztés I.

36 óra

- Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.
- Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.
- Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.
- Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.
- Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése aktív izommozgással.
- Az ízületi mozgékonyosság passzív fejlesztése.
- A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.
- Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.

20. Sport ágazat

- A ritmusérzék fejlesztése.
- A reagálási képesség fejlesztése.
- A téri tájékozódási képesség fejlesztése.
- Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.
- A differenciáló képesség fejlesztése.

Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.**18 óra**

- Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzészlátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:
 - külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)
 - edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)
 - edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzésmódszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)
 - élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)
- Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.
- Résztvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.
- Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.
- Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

Motorosképeségfejlesztés I.

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Edzészlátogatás

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Edzésprogramok II. tantárgy

A tantárgy célja

Az edzésprogramok II. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitness- wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a meg- adott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: motoros képességek jellemzői és fejlesztési módszerei, sportfoglalkozás felépítése. Az edzéselmélet tantárgyon belül: terhelés hatásmechanizmusa, motoros képességek felosztása, összefüggései, elfáradási sajátosságok, szenzitív idő- szakok.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	44	1,25
2/14.	-	-
Összesen:	44	1,25

1/13.osztály (44óra)

Témakörök:

Motoros képességfejlesztés II.

24 óra

- Általános erőfejlesztés
- Speciális erőfejlesztés
- Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés
- Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

20. Sport ágazat

- Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok
- Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok Maximális erő fejlesztése
- Gyorsasági erő fejlesztése
- Állóképességi erő fejlesztése
- A reakálás gyorsaságának fejlesztése
- A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése
- Gyorsulási képesség fejlesztése
- Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltóztatási gyorsaság) fejlesztése
- Gyorsasági állóképesség fejlesztése

Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.

20 óra

- Kezdő és haladó fitneszi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktorképzés).
- Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness-wellness instruktorképzés).
- Versenyek látogatása (sportedző).
- Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorképzés)
- Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sport- edző)
- Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyjeinek megtekintése.
- Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.
- Más sportágak (csapatok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.
- Különböző mozgásformák videó elemzése.
- Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

Motorosképesztés II.

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelés, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

20. Sport ágazat

Edzés

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelés, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

2020/2021-ben indult

Fitness-wellness instruktorképzés

20. Sport ágazat

Képzési program

Gimnasztika I. ismeretek tantárgy

A tantárgy célja

A gimnasztika I. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szakkifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. A tanulók váljanak képessé általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására, gyakorlatok vezetésére.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlatvezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzésmélet tantárgyon belül: a mozgások szerkezeti elemei, a terhelés összetevői, a külső terhelésszabályozási lehetőségei. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: emberi test felépítése, izomműködés típusai antagonistá-szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	72	2
2/14.	-	-
Összesen:	72	2

1/13. osztály (72 óra)

Témakörök

20. Sport ágazat

1/13. osztály (72 óra)

A gimnasztika mozgásrendszere

30 óra

- A gimnasztika története, mai értelmezése.
- A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei.
- Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)
- A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei.
- A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete.
- A rajzírás alapelvei.
- A rajzírásban használt jelek.
- A kiinduló helyzetek rajzírása (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, egyéb támaszok, függések és vegyes helyzetek).
- Gimnasztikában használt kartartások.
- Fogásmódok az ujjak helyzete, a tenyér helyzete és a kezek egymástól való távolsága szerint.
- A gyakorlatok szakleírásának szempontjai. Mozcások rajzírása.
- Lendítések, lengetések.
- Húzárok, csúsztatások.
- Emelések, leengedések.
- Emelkedések, ereszkedések. Hajlítások, nyújtások.
- Döntések, dőlések.
- Fordítás, forgatás.
- Fordulat, forgás.
- Körzések.
- Összetett törzsmozgások.
- Utánzómozgások, rugózások.
- Helyzetcserek.
- Szökdelések, szökkenés, ugrások. Helyváltoztatások.
- Dobások.
- Emelések, hordások.
- Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.
- Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek).

Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés

42 óra

- A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei (verbális, vizuális, kevert módszerek).
- Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése. Nyújtó hatású alapformák.
- Erősítő hatású alapformák. Antigravitációs izmok. Izomtérkép.
- Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek.
- Az általános bemelegítés blokkjai, mozgás anyaga, gyakorlatvezetése.
- Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.
- Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.
- Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

20. Sport ágazat

- A célgimnasztika alkalmazásának területei.
- Erőkifejtési módok rendszere.
- Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.
- A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.
- Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.).
- Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó stb.)
- Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)
- Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.
- Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.
- Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.
- Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával.
- Izolációs gyakorlatok.
- Összetett gyakorlatok.
- 32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

A gimnasztika mozgásrendszere

- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció

Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés

- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció

A képzés órakeretének legalább 50 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési program

Gimnasztika II. ismeretek tantárgy

A tantárgy célja

A tantárgy tananyagtartalmának feldolgozása során a tanulók korábbi ismeretükre alapozva megismerkednek a kéziszerrel és egyéb szerekkel végzett gimnasztikai gyakorlatok tervezésével, vezetésével. Megismerkednek a korszerű, edzőtermekben használt szerekkel (pl. TRX, bosu). Megtanulják hogyan módosítható az egyes gyakorlatok hatása, a terhelés szabályozása azok használatával.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlatvezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzéselmélet tantárgyon belül: a mozgások szerkezeti elemei, a terhelés összetevői, a külső terhelés szabályozási lehetőségei. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: emberi test felépítése, izomműködés típusai antagonistá-szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	27	0,75
2/14.	-	-
Összesen:	27	0,75

2/13. osztály (27 óra)

Témakörök

2/13. osztály (27 óra)

20. Sport ágazat**Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok****27 óra**

- Erősítő hatású kézisúlyzós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Felfüggesztéssel, TRX-szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)
- Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)
- Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Ugró kötéll gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.
- Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok

- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció

A képzés órakeretének legalább 50 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési program

Terhelésélettan tantárgy

A tantárgy célja

A sport ágazatban tanuló a korábbi közismeretei és szakmai tantárgyak tartalmára és sportbeli gyakorlati tapasztalataira alapozva ismerje meg az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit. A tantárgy tanulása során sajátítsa el a különböző életkorokban adagolt terhelések jellemzőit, legyen képes mozgásprogramokat ajánlani különböző krónikus betegségekben szenvedőknek. Ismerje meg a sportolók táplálkozási sajátosságait, a teljesítménycsökkentés eszközeit. A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva a tanulói későbbi tanulmányai során képessé váljon arra, hogy életkor- hoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen a verseny- és a szabadidősportban egyaránt, hatékony tanácsokkal segítsen egy élet-módprogram kialakításában.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása témakörökhöz kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. Az edzéselmélet alapfogalmai, a homeosztázis, terhelés, alkalmazkodás, túlkompensáció összefüggései.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	27	0,75
2/14.	-	-
Összesen:	27	0,75

1/13. osztály (27 óra)

Témakörök***1/13. osztály (27 óra)*****Edzésméleti összefoglalás,
a terhelés során a szervezetben végbemenő változások** **2 óra**

- Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői.
- A terhelés fogalma, külső és belső terhelés, külső terhelés összetevői. Az edzésalkalmazkodás fogalma.
- A túlkompensáció folyamata.
- A homeosztázis fogalma, jellemzői.
- Terhelés hatására a szervezetben végbemenő teljesítménycsökkentő változások (hipertermia, dehidratáció, sóvesztés, hemokoncentráció változása, vér kémhatásának változása, vércukorszint változása).
- Védekezés a káros hatások ellen

Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben **2 óra**

- Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok ismerete (biológiai oxidáció, erjedés).
- A biológiai oxidáció szakaszai, az egyes szakaszok biokémiai folyamatai.
- A glikolízis és az erjedés biokémiai kapcsolata.
- A Pasteur-effektus fogalma.
- Az energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob).
- Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai.
- Steady state, anaerob küszöb fogalma

Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre **4 óra**

- A mozgatórendszer részei, feladatai.
- A csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés.
- A csontok összeköttetése, ízület felépítése.
- Az izomszövet felépítése.
- Az izomműködés mechanizmusa.
- Az izomkontrakció típusai.
- Az izomrostok típusai, jellemzői.
- A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.
- Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

Terhelés hatása a légzési szervrendszerre **2 óra**

- A légzési rendszer részei, feladatai.
- A tüdő jellemzése.
- A légzőrendszert jellemző élettani mutatók (légzésszám, légzési térfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás).
- A tüdő adaptációs folyamatai.

20. Sport ágazat

- A légzőrendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása.
- Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.

Terhelés hatása a keringési rendszerre**3 óra**

- A keringési rendszer részei, feladatai.
- A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer).
- A nyirokrendszer jellemzése.
- Az egyes értípusok összehasonlítása.
- A vér összetevői, jellemzése.
- A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perctérfogat).
- Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak összehasonlítása.
- Különböző pulzuszajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaállási).
- A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés bradycardia.
- A szívműködés adaptációs folyamatainak összehasonlítása egy aerob és egy anaerob munkát végző sportoló esetében.
- A keringési rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása

A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata**3 óra**

- A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása.
- A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás.
- A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása.
- Mirigy fogalma, típusai.
- Hormon fogalma, típusai.
- Az agyalapi mirigy hormonjai.
- A terhelésben fontos szerepet játszó mirigyek és hormonjaik (pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, nemi mirigyek)
- Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások.
- Az idegszövet felépítése (neuron, gliasejtek).
- Elemi idegjelenségek (nyugalmi és akciós potenciál, szinapszis jellemzése).
- A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata.
- A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata.
- A Selye-féle stresszelmélet.
- Mozgató (piramis és extrapiramis) pályák jellemzése, kapcsolatuk a mozgás végrehajtásával.
- Az idegrendszer adaptációs folyamatai

A terhelés és a táplálkozás kapcsolata**2 óra**

- Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

20. Sport ágazat

- Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.
- A sporttáplálkozás alapelvei.
- Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után

Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai**3 óra**

- Naptári és biológiai életkor fogalma.
- Terhelés és biológiai életkor Szenzibilis időszak fogalma.
- Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik
- Erőfejlesztés különböző életkorokban.
- Az időskori sportolás jellemzői.

Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai**3 óra**

- Fogyatékoság fogalma, típusai.
- Fogyatékkal élők sportolásának jellemzői. Krónikus betegség fogalma.
- Gyakori krónikus betegségek (cukorbetegség, asztma, krónikus elhízás, epilepszia, magas vérnyomás).
- Krónikus betegek sportolásának jellemzői
- A terhesség és a sportolás kapcsolata

A teljesítményfokozás**3 óra**

- A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei
- A dopping fogalma. Doppingosztályok. Az antidopping program.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedés-módok, attitűdök	Altalános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szerv-rendszerek terhelés-re adott alkalmazkodási reakcióit munkája során.	Az edzés, edzés- rendszer, terhelés edzésalkalmazkodás, homeosztázis, túlkompensáció fogalma. Terhelés anyagcserét módosító hatásai az egyes szervrend-	Teljesen önállóan	A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva felismeri a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket	Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.

20. Sport ágazat

	szereken		megőrizni- , testkultúrájuk at fejleszteni vagyó emberek képessége- inek biológiai korlátait. Felméri a fizikum mögött meg- húzódo biológiai adottságokat, hogy a későbbiekben ezekre az ismere- tekre épülő szakmai tartalom birtokában életkorhoz, előképzettséghe z igazodó edzéseket, sportfoglalkozás okat tervezzen és vezessen, hatékony tanácsokkal segítse a rábízottakat egy személyre szabott életmódprogr am kialakításába n	
Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző korcsoportok részére mozgásprogramot állít össze.	A naptári és biológiai életkor különbsége. Terhelés és biológiai életkor összefüggései, a szenzibilis időszak fogalma, egyes motoros képességek szenzibilis időszakai.	Teljesen önállóan		
Figyelembe veszi az esetlegesen fennálló krónikus betegségeket, és ezeknek megfelelően módosítja az edzés során alkalmazható terhelést.	Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélet- tani vonatkozásai	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit	A sporttáplálkozás alapelveinek ismerete, a táplálkozás folyamata és a táp- anyag- összetétel hatása sportteljesítményre. A szabályzás terhelésélettani vonatkozásai	Jelöljön ki egy elemet.		

2020/2021-ben indult

Fitness-wellness instruktorképzés

20. Sport ágazat

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési program

Ügyfélszolgálat tantárgy

A tantárgy célja

Az ügyfélszolgálat elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a fitness és wellness létesítmények üzemeltetési szabályait, a forgalmazott termékek sajátosságait és azok szakszerű értékesítésének módszereit. A tantárgy segítséget nyújt a vendégek igényeinek fel-tárásához, valamint a vásárlói szükségletek megfelelő színvonalú kielégítéséhez. A tanulók képessé válnak az asszisztensi munkakör interakciós helyzeteinek hatékony meg-oldására és asszertív kommunikációra.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	36	1
2/14.	-	-
Összesen:	36	1

1/13. osztály (36 óra)

Témakörök

1/13. osztály (36 óra)

Létesítményüzemeltetés

6 óra

- A fitness klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok
- A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok
- A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok
- A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok
- A szolárium-használat szabályai
- A fitness és wellness létesítmények házirendje
- Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében
- A létesítmény mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)
- A létesítmény esztétikája, dekorációk
- A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

Alkalmazott kommunikáció

6 óra

20. Sport ágazat

- A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiség jellemzői
- Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái
- Megjelenés-kultúra a fitness-wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.)
- Az első benyomás fontossága, hatáskeltés Interakciós helyzetek és hatékony megoldások
- Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban Társalgási stílusok
- Hangerő, mosoly, humor
- A kommunikáció zavarai
- Vitakultúra
- A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés
- Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése
- A vendég-elégedettség mérése és fokozás

Ügyvitel, értékesítés**10 óra**

- A fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciái
- A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság stb.)
- A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)
- Adatvédelmi szabályok Pénzkezelési szabályok
- Értékesítési szituációk a fitness és wellness létesítményekben
- A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői Vásárlói típusok és magatartásformák
- Vásárlási motívumok Szükségletek feltárása
- A vásárlás, mint döntési folyamat Vásárlásösztönzés
- Hatékony személyes eladási módszerek
- Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények
- Az újdonság szerepe
- A termékek bemutatásának, kihelyezésének, csomagolásának technikái, azok hatása a vásárlókra
- Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése
- A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok
- Fitness termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája
- Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok Kínálás és kiszolgálás
- Vendégpanasz kezelése Fogyasztóvédelmi alapismeretek
- A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók

Wellness szolgáltatások**8 óra**

20. Sport ágazat

- A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai
- A wellness teória összetevői és alapelvei
- A wellness turizmus sajátosságai
- A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények
- A wellness ipar szakemberei
- A medencék típusai
- A szaunák fajtái, típusai és hatásai Szauna-technika
- Masszázs-típusok
- A masszázstárgyi feltételei
- Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások
- A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek
- A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások

Az asszisztens munkaköre**6 óra**

- A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése
- Szabályok betartása és betarttatása
- A létesítmény termékkínálatának megismerése Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása
- A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése
- A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése Vendégek tájékoztatása, információnyújtás
- Kommunikációs helyzetek gyakorlása
- A létesítmény infrastruktúrájának megismerése
- A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása
- A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése
- Adminisztratív feladatok ellátása
- Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása
- A létesítmény pénzügyi szabályainak megismerése Pénzügyi feladatok ellátása

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

Létesítményüzemeltetés

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Alkalmazott kommunikáció

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

20. Sport ágazat

- Rugalmasság
- Kreativitás

Ügyvitel, értékesítés

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Wellness szolgáltatások

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Asszisztens munkaköre

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Rugalmasság
- Kreativitás

A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Munkavállalói ismeretek tantárgy

A tantárgy célja

A tanuló általános felkészítése az álláskeresés módszereire, technikáira, valamint a munkavállaláshoz, a munkaviszony létesítéséhez szükséges alapismeretek elsajátítására.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	15,5	0,5
Összesen:	15,5	0,5

1/14. osztály (15,5 óra)

Témakörök

Álláskeresés

3 óra

- Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerete, mobilitás szerepe, szakképzések szerepe, képzési támogatások (ösztöndíjak rendszere) ismerete
- Álláskeresési módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága

Munkajogi alapismeretek

3 óra

- Foglalkoztatási formák: munkaviszony, megbízási jogviszony, vállalkozási jogviszony, köz-alkalmazotti jogviszony, közszolgálati jogviszony

20. Sport ágazat

- A tanulót érintő szakképzési munkaviszony lényege, jelentősége
- Atipikus munkavégzési formák a munka törvénykönyve szerint: távmunka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai idegymunka és alkalmi munka)
- Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

**Munkaviszony létesítése
óra****4,5**

- Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai
- A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma. A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Probaidő
- A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei
- A munkaszerződés módosítása
- Munkaviszony megszűnése, megszüntetése Munkaidő és pihenőidő
- A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)

Munkanélküliség**5 óra**

- Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel Az álláskeresési ellátások fajtái
- Álláskeresők számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazásiköltség-támogatások)
- Szolgáltatások álláskeresőknek (munkaerő-közvetítés, tanácsadás) Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**Álláskeresés**

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyközi kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai kompetencia

Munkajogi alapismeretek

- Személyközi kompetenciák, társadalmi együttműködés
- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Önálló tanulás

20. Sport ágazat

Munkaviszony létesítése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

Munkanélküliség

- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Önálló tanulás
- Technológiai kompetencia

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Munkavállalói idegen nyelv (angol,német) tantárgy

A tantárgy célja

A tanuló általános felkészítése az álláskeresés módszereire, technikáira, valamint a munkavállaláshoz, a munkaviszony létesítéséhez szükséges alapismeretek elsajátítására angol nyelven.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	31	1
Összesen:	31	1

Témakörök

Álláskeresés lépései, álláshirdetések

5 óra

- Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerete, mobilitás szerepe, szakképzések szerepe, képzési támogatások (ösztöndíjak rendszere) ismerete
- Álláskeresési módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága

Önéletrajz és motivációs levél

10 óra

- Önéletrajzok típusai: hagyományos, amerikai; ezek tartalmi/formai követelményei, tipikus szófordulatai
- Hivatalos levél tartalmi/formai követelményei; a tipikus szófordulatok és a szakmában használt gyakori kifejezések, kulcsfontosságú kompetenciák kifejezéseinek begyakorlása angol nyelven.

20. Sport ágazat

- Az álláshirdetések alapján begyakorolja, hogyan lehet az adott hirdetéshez igazítani levelének tartalmát.

„Small talk” – általános társalgás**5 óra**

- Elengedhetetlen része minden beszélgetésnek, tehát az állásinterjúnak is, mert segít ráhangolódni a tényleges beszélgetésre, megtöri a kínos csendet, oldja a feszültséget, gördülékennyé teszi a beszélgetést.
- Témái semlegesek a beszélgetőpartnerek számára és illeszkednek az adott szituációhoz és fizikai környezethez. Tipikus témák például: időjárás, közlekedés, étkezési lehetőségek, család, hobbi, szabadidő.
- Telefonbeszélgetések: az interjú előtt gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos megismernie a telefonos beszélgetések szabályait, tipikus szófordulatait.

Állásinterjú**11 óra**

- A foglalkozás végére a tanuló képes viszonylag folyékonyan kommunikálni az állásinterjú során.
- Be tud mutatkozni szakmai vonatkozással is, mert elsajátította azt a szakmai szóincset, mely alkalmassá teszi, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon.
- Ki tudja emelni erősségeit, kérdéseket tud feltenni a megpályázott állással kapcsolatban.
- Ismeri a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, melyek a szakmájához kötődhetnek. Ezek révén alkalmas arra, hogy saját munkaszerződését, munkaköri leírását lefordítsa, értelmezze.
- A foglalkozás során a tanuló produktív kompetenciája, beszédkézsége fejlődik. Továbbá a témához tartozó videók, hanganyagok hallgatása során a receptív készségek (hallás utáni értés), illetve a munkaszerződési minták szövegének olvasása miatt az olvasott, értő szövegértés is fejleszthetőek.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**Álláskeresés**

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai kompetencia

Önéletrajz és motivációs levél

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció, motivációs levél, önéletrajz írása idegen nyelven
- Digitális kompetencia, önéletrajz sablonok kitöltése
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás

20. Sport ágazat

- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia
-

„Small talk” – általános társalgás

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikációreceptív és produktív készségek angol/német nyelven történő fejlesztése
- Digitális kompetencia
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelés, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
-

Állásinterjú

- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció, munkaköri szerződések szókincse
- Digitális kompetencia
- Kulturális kompetencia

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Elsősegélynyújtás tantárgy

A tantárgy célja

Az elsősegélynyújtás tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a legfontosabb általános és konkrét feladatokat a hirtelen fellépő egészségkárosodások esetén. Tanulják meg azokat biztonságos és hatékony beavatkozásokat, amelyek segítségével közvetlen életmentő vagy a súlyosbodást megelőző eredményt érhetnek el.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer és a bőr tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	15,5	0,5
Összesen:	15,5	0,5

1/13. osztály (15,5 óra)

Témakörök

Újraélesztés

5 óra

- Alapfogalmak, definíciók.
- A sérült vizsgálata, légzés, keringésellenőrzése.
- Az újraélesztés ABC-je.
- Az újraélesztés folyamata.
- Sérült vizsgálati protokoll.
- Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, a

20. Sport ágazat

mellkaskompresszió alkalmazása.

- Defibrillátor használata újraélesztés során.
- Hibák és szövődmények újraélesztés során.

Sebzések, sebellátás

5 óra

- A sebek fajtái
- A vérzések típusai és ellátásuk

Traumás sérülések

5,5 óra

- A törés, gerincsérülés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása.
- Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk.
- Vízből mentés szabályai, módjai, veszélyei a mentést végző személyre.
- Sportsérülések prevenciója

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Újraélesztés

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia

Sebzések, sebellátás

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

Traumás sérülések

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Kulturális kompetencia

A képzés órakeretének legalább 30%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Képzési program

Funkcionális anatómia tantárgy

A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanuló ismereteit bővítse az emberi test anatómiája és működése közti összefüggések terén, komplex megközelítésben. Magába foglalja a szövettani alapismeretek kibővítését, a mozgatórendszer, a keringés, légzés és a szabályzás funkcionális elemzésének, tájanatómiai felépítés és a működés összefüggéseinek ismeretköreit. Kiegészíti az 9. -11. osztályban tanult anatómiai, élettani, terhelés-élettani ismereteket, illetve integrálja a 4 év során különböző tantárgyak (közismereti biológia, komplex természettudomány stb.) keretében az emberi testről elsajátított ismereteket, segítve ezzel a szakmai érettségire történő felkészülést.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test felépítése és működése, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozásához kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	38,75	1,25
Összesen:	38,75	1,25

Témakörök

Szöveti struktúrák élettani vetületei

3,75óra

20. Sport ágazat

- A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíktal izom, simaizom, szív-izom, csontszövet, emberi vér. Magyarázza, hogy a funkció hogyan tükröződik az adott szövet szerkezeti struktúrájában.
- A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban.
- Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában.
- A három izomszövet-típus felépítés és működés szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, ingerszummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).

A vázrendszer felépítése és működése**7óra**

- A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványianyag raktár).
- Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízület- típusok mozgásai.
- A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint.
- A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei.
- A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.

Az izomrendszer felépítése és működése**Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete****7 óra**

- A következő izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete:
 - A végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkar- izom, deltaizom, hollócsőrkarizom, csípőizmok, kis-középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karesúizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)
 - A nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rom- buszizom, széles- és hosszú hátizom),
 - Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom.
 - Hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde- és haránt hasizom, csípőhorpaszizom elülső fűrészes-izom.).
- A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom- összehúzódás kémiai feltételrendszere, az izomrost energetikai folyamatai

Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában**6 óra**

- A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai.
- A sérült érfa, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véralvadás folyamatában.
- A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a

20. Sport ágazat

vérzékenység, illetve trombózis kialakulásában.

- Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban.
- A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében.
- A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben.
- A szív teljes ingerületkeltő és vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja. A szívciklus.

Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában**5 óra**

- A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gáz- csere és a sejtlégzés összefüggései.
- A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út) a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben.
- A tüdőben és a szövetekben folyó gázcsere diffúziós elve, a légzőmozgások következtében kialakuló nyomásváltozások szerepe a légzési gázok transzportjában.
- A légcsere biomechanikai értelmezése a Donders-modell alapján.
- A vér szén-dioxid koncentrációjának szerepe a légzés szabályozásában. A kemoreceptorok és a mechanoreceptorok helye és szerepe a légzésszabályozásban. A légzésvezérlés idegi szabályzása.

Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe**az érző és mozgató területek működésének összehangolásában****10****óra**

- A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában.
- A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei.
- A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában.
- A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés).
- A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai vetületének és működésének összehasonlítása.
- A vegetatív szabályozás hatása az életfolyamatokra. (a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolása). A keringés és a testhőmérséklet szabályozása.
- Az öröklött emberi magatartásformák. A feltételes reflexek szerepe az ember tanulási folyamataiban, komplex viselkedésében

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**Szöveti struktúrák élettani vetületei**

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

20. Sport ágazat

A vázrendszer felépítése és működése

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

Az izomrendszer felépítése és működése Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás

Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Digitális kompetencia
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Kommunikáció tantárgy

A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja a kommunikációs készség szakmaspecifikus fejlesztése, szituációhoz kötött megfelelő és tudatos alkalmazása. A szövegértési és szövegalkotási készségek fejlesztése annak érdekében, hogy önállóan, illetve másokkal együttműködve a tanuló képes legyen a verbális és nem verbális kommunikáció megfelelően kiválasztott eszközeinek célirányos használatára a kommunikációs helyzetnek (tér, idő, cél, résztvevők) megfelelően. Az asszertív kommunikációs eszközök ismerete és alkalmazása az interakció során.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A magyar nyelv és irodalom tantárgyon belül: kommunikációs alapismeretek., beszédhelyzetek, dramatikus játékok, retorikai ismeretek témakörökhöz. A Sportpszichológia tantárgyon belül: agresszív, passzív és asszertív viselkedés témakörhöz.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	26,35	0,85
Összesen:	26,35	0,85

Témakörök

A kommunikáció szerepe

6,35 óra

- Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.
- Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei kifejezőeszközei, a nonverbális kommunikáció által közvetített jelzések értelmezése.

20. Sport ágazat

- A testbeszéd, a térközsabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben.
- A gyakorlatban megjelenő nem nyelvi kifejezőeszközök értelmezése és elemzése (például kép- és hanganyag alapján).
- Kommunikáció típusai, azok jellemzői: személyes, csoportos, nyilvános és tömegkommunikáció.
- Beszédhelyzetek megítélése; a megfelelő stílus és magatartás értelmezése, alkalmazása. Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.

Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban 10 óra

- Az asszertív kommunikáció fogalma.
- Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái.
- Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés. Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,
- A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre.
- A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadás- mód eszközei, szemléltetésének módjai (bemutatás, prezentáció stb.)
- A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi (mondat- és szövegfonetikai eszközök) és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása különféle szövegműfajokban, az audiovizuális és multimédiás közlés különböző formáiban.

A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése**10 óra**

- A szakmaspecifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; oktató-ügyfél; edző-sportszervezet; edző-nyilvánosság; edző-tanintézmény stb.), színtereket (edzés, versenyhelyzet, egyesület, média, iskola stb.) ismerete.
- Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete.
- A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával.
- A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például filmbejátszás alapján)

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Sportszervezési ismeretek tantárgy

A tantárgy célja

A fő cél, hogy a tanulók megismerjék a sportszervezés elméleti alapjait, a hazai és a nemzetközi sportélet szervezeti struktúráját. Képet kaphatnak a szervezetek típusairól a verseny-, rekreációs sport és az intézményes testnevelés felépítéséről. Ezekre a tapasztalatokra alapozva ismereteket szereznek sportrendezvények és események szervezésének mentéről, jellegzetességeiről, módszertanáról.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	15,5	0,5
Összesen:	15,5	0,5

Témakörök

A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei

6 óra

- A sport szervezete és felépítése nemzetközi viszonylatban.
- Az intézményes testnevelés rendszere
- Óvodai testnevelés.
- Iskolai testnevelés ,
- Mindennapos testnevelés
- A felsőoktatási intézmények testnevelése
- Az iskolai testnevelés irányítása és felügyelete
- Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban
- A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere.

Sportesemények szervezése

9,5 óra

- A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana.

20. Sport ágazat

- A sportprogramok szerkezete
- A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései. Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.

A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

Sporttörténet tantárgy

A tantárgy célja

A sporttörténet tantárgy tanításának a célja, az általános érdeklődés felkeltése a sokszínű sportágak iránt. A kiemelt sportágak kialakulásának és fejlődésének a bemutatása az ókori olimpiai játékoktól napjainkig. A sportban kialakított szabályrendszer megismerésén keresztül, a fair play szellemiség megerősítése. A kiemelt sportágak technikai és taktikai ismereteinek elsajátításával szakmai tudástár bővítése. Más sportszakmai tantárgyak (pl. edzéselmélet, gimnasztika) ismeretanyagának felhasználása, alkalmazása.

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A történelem tantárgyon belül: az ókori és újkori olimpiák története, az olimpiai eszme.

A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
1/13.	-	-
2/14.	15,5	0,5
Összesen:	15,5	0,5

Témakörök

Olimpiatörténet

5 óra

- Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia). Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámjai.
- Az ókori olimpiák hanyatlása.
- Az olimpiai eszme újjászületése, az újkori olimpiák kialakulása, magyar vonatkozásai. Az olimpiai eszme, a NOB és a MOB szerepe az eszme ápolásában.
- Az olimpia jelképei.
- Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai. Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak.
- A paralimpia.

20. Sport ágazat**Sportági ismeretek***10,5 óra*

Az alapsportágak története (atlétika, úszás, torna), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.

A sportjátékok története (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.

A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában. A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében. Az iskolai testnevelés célja és feladatai

Az atlétika jelentősége az ember életében.

A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben. Az úszás jelentősége az ember életében.

Egy természetben űzhető sportág bemutatása.

A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában. A küzdősportok és az önvédelem.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**Olimpiatörténet**

- Digitális kompetenciák
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetenciák
- Személyközi és állampolgári kompetenciák
- Anyanyelvi kommunikáció

Sportági ismeretek

- A tanulás tanulása
- Digitális kompetenciák
- Kulturális kompetenciák
- Személyközi és állampolgári kompetenciák
- Anyanyelvi kommunikáció

A képzés órakeretének legalább 0 %-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.