

P R O G R A M T A N T E R V

a

20. SPORT

ágazathoz tartozó

5 1014 20 01

Fitness-wellness instruktork

SZAKMÁHOZ

1 A SZAKMA ALAPADATAI

- 1.1 Az ágazat megnevezése: Sport
- 1.2 A szakma megnevezése: Fitness-wellness instruktork
- 1.3 A szakma azonosító száma: 5 1014 20 01
- 1.4 A szakma szakmairányai: —
- 1.5 A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5
- 1.6 A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5
- 1.7 Ágazati alapoktatás megnevezése: Sport ágazati alapoktatás
- 1.8 Kapcsolódó részsakmák megnevezése: —

2 A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA

A programtervvel kitöltött időkeret – a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020 (II. 7.) Korm. rendelet 13.§ (4) bekezdésének megfelelően – tartalmaz a szakképző intézmény által a helyi gazdasági környezet egyedi elvárásaihoz igazodó szakmai célokra szabadon felhasználható időkeretet (szabad sáv).

A szabad sáv szakmai tartalmáról a szakképző iskola szakmai programjában kell rendelkezni.

Az elmélet és a gyakorlat a dokumentumban nem kerül élesen elválasztásra. A cél az, hogy lehetőség legyen a gyakorlat során is elméletet oktatni, hatékonyabbá téve ezzel az oktatást. Az egyes tantárgyaknál történik annak meghatározása, hogy a tantárgy teljes tartalmát tekintve az órakeretnek minimálisan hány százalékát kell gyakorlati körülmények között (tanműhelyben, termelőüzemben stb.) oktatni. Ez az adott tantárgy egészének gyakorlatigényességét mutatja, és minél magasabb ez az arány, annál inkább ösztönöz az elméleti tudáselemek gyakorlatba ágyazottan történő oktatására.

A szakirányú oktatásban a tantárgyakra meghatározott időkeret és tartalom kötelező érvényű, a témakörökre kialakított óraszám, valamint a tantárgyak és témakörök óraszámának évfolyamonkénti megoszlása és sorrendje – a szakmai vizsga követelményeire tekintettel – pedig ajánlás.

A kizárólag szakmai vizsgára történő felkészítés során az ágazati alapoktatáshoz tartozó tantárgyak oktatását a szakmai oktatás első félévében kell megszervezni.

A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszama évfolyamonként

| Évfolyam | | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | A képzés összes óraszama | 1/13. | 2/14. | A képzés összes óraszama |
|---|---|------------|------------|------------|------------|------------|--------------------------------|-------------|------------|--------------------------------|
| Évfolyam összes óraszama | | 252 | 324 | 432 | 432 | 746 | 2186 | 1188 | 973 | 2161 |
| Munkavállalói ismeretek | Munkavállalói ismeretek | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 18 | 0 | 18 |
| | Álláskeresés | 5 | | | | | 5 | 5 | | 5 |
| | Munkajogi alapismeretek | 5 | | | | | 5 | 5 | | 5 |
| | Munkaviszony létesítése | 5 | | | | | 5 | 5 | | 5 |
| | Munkanélküliség | 3 | | | | | 3 | 3 | | 3 |
| Munkavállalói idegen nyelv (technikus szakmák esetén) | Munkavállalói idegen nyelv | 0 | 0 | 0 | 0 | 62 | 62 | 0 | 62 | 62 |
| | Az álláskeresés lépései, álláshirdetések | | | | | 11 | 11 | | 11 | 11 |
| | Önéletrajz és motivációs levél | | | | | 20 | 20 | | 20 | 20 |
| | „Small talk” – általános társalgás | | | | | 11 | 11 | | 11 | 11 |
| | Állásinterjú | | | | | 20 | 20 | | 20 | 20 |
| Sport ágazati alapoktatás | Anatómiai-élettani ismeretek | 72 | 72 | 0 | 0 | 0 | 144 | 144 | 0 | 144 |
| | Az anatómia és az élettan tárgya, módszere | 4 | | | | | 4 | 4 | | 4 |
| | Az emberi szervezet szövetei | 12 | | | | | 12 | 12 | | 12 |
| | A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja | 8 | | | | | 8 | 8 | | 8 |
| | A vázrendszer felépítése és működése | 17 | | | | | 17 | 17 | | 17 |
| | Az izomzat felépítése és működése | 17 | | | | | 17 | 17 | | 17 |
| | A légzés szervrendszerének felépítése és működése | 14 | | | | | 14 | 14 | | 14 |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|----------|----------|----------|------------|------------|----------|------------|
| A szív és a keringési rendszer felépítése, működése | | 20 | | | | 20 | 20 | | 20 |
| A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése | | 8 | | | | 8 | 8 | | 8 |
| A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése | | 22 | | | | 22 | 22 | | 22 |
| Az idegrendszer felépítése és működése | | 22 | | | | 22 | 22 | | 22 |
| Egészségtan | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 | 72 | 72 | 0 | 72 |
| Sport és életmód | | 10 | | | | 10 | 10 | | 10 |
| A tápcsatorna felépítése és működése | | 10 | | | | 10 | 10 | | 10 |
| Az egészséges táplálkozás | | 16 | | | | 16 | 16 | | 16 |
| Az immunológia alapjai, egészségügyi vonatkozásai | | 18 | | | | 18 | 18 | | 18 |
| Sportsérülések | | 18 | | | | 18 | 18 | | 18 |
| Edzélmélet I. | 36 | 72 | 0 | 0 | 0 | 108 | 108 | 0 | 108 |
| Edzélméleti alapfogalmak | 36 | | | | | 36 | 36 | | 36 |
| Motoros képességek | | 40 | | | | 40 | 40 | | 40 |
| Az edzés és versenyzés összefüggései | | 16 | | | | 16 | 16 | | 16 |
| Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők | | 16 | | | | 16 | 16 | | 16 |
| Edzésprogramok I. | 72 | 36 | 0 | 0 | 0 | 108 | 108 | 0 | 108 |
| Motoros képességfejlesztés I. | 72 | | | | | 72 | 36 | | 36 |
| Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I. | | 36 | | | | 36 | 72 | | 72 |
| Gimnasztika I. | 54 | 72 | 0 | 0 | 0 | 126 | 126 | 0 | 126 |
| A gimnasztika mozgásrendszere | 54 | | | | | 54 | 54 | | 54 |
| Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés | | 72 | | | | 72 | 72 | | 72 |
| Tanulási terület összórászáma | 234 | 324 | 0 | 0 | 0 | 558 | 558 | 0 | 558 |

| | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Sport ágazati közös tartalmak | Elsősegélynyújtás | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 36 | 0 | 31 | 31 |
| | Újraélesztés | | | 16 | | | 16 | | 14 | 14 |
| | Sebzések, sebelltátás | | | 10 | | | 10 | | 9 | 9 |
| | Traumás sérülések | | | 10 | | | 10 | | 8 | 8 |
| | Funkcionális anatómia | 0 | 0 | 0 | 72 | 0 | 72 | 0 | 62 | 62 |
| | Szöveti struktúrák élettani vetületei | | | | 7 | | 7 | | 5 | 5 |
| | A vázrendszer felépítése és működése | | | | 14 | | 14 | | 12 | 12 |
| | Az izomrendszer felépítése és működése | | | | 14 | | 14 | | 12 | 12 |
| | Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában | | | | 12 | | 12 | | 10 | 10 |
| | Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában | | | | 10 | | 10 | | 9 | 9 |
| | Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában | | | | 15 | | 15 | | 14 | 14 |
| | Terhelésélettan | 0 | 0 | 72 | 0 | 0 | 72 | 72 | 0 | 72 |
| | Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások | | | 6 | | | 6 | 6 | | 6 |
| | Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben | | | 4 | | | 4 | 4 | | 4 |
| | Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre | | | 12 | | | 12 | 12 | | 12 |
| | Terhelés hatása a légzési szervrendszerre | | | 6 | | | 6 | 6 | | 6 |
| | Terhelés hatása a keringési rendszerre | | | 10 | | | 10 | 10 | | 10 |
| | A terhelés és a szabályzó rendszer kapcsolata | | | 10 | | | 10 | 10 | | 10 |
| | A terhelés és a táplálkozás kapcsolata | | | 4 | | | 4 | 4 | | 4 |
| | Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai | | | 8 | | | 8 | 8 | | 8 |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|-----------|-----------|----------|------------|------------|----------|------------|
| Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátossága | | | 6 | | | 6 | 6 | | 6 |
| A teljesítményfokozás | | | 6 | | | 6 | 6 | | 6 |
| Edzéselmélet II. | 0 | 0 | 72 | 0 | 0 | 72 | 72 | 0 | 72 |
| A motoros képességfejlesztés módszertana | | | 40 | | | 40 | 40 | | 40 |
| A mozgástanulás | | | 12 | | | 12 | 12 | | 12 |
| Edzésstervezés, foglalkozástervezés | | | 20 | | | 20 | 20 | | 20 |
| Edzésprogramok II. | 0 | 0 | 72 | 36 | 0 | 108 | 108 | 0 | 108 |
| Motoros képességfejlesztés II. | | | 72 | | | 72 | 72 | | 72 |
| Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II. | | | | 36 | | 36 | 36 | | 36 |
| Gimnasztika II. | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 36 | 36 | 0 | 36 |
| Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok | | | 36 | | | 36 | 36 | | 36 |
| Kommunikáció | 0 | 0 | 72 | 0 | 0 | 72 | 72 | 0 | 72 |
| A kommunikáció szerepe és alapformái | | | 10 | | | 10 | 10 | | 10 |
| Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban | | | 26 | | | 26 | 26 | | 26 |
| A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése | | | 36 | | | 36 | 36 | | 36 |
| Sportszervezési ismeretek | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 36 | 36 | 0 | 36 |
| A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei | | | 12 | | | 12 | 12 | | 12 |
| Sportesemények szervezése | | | 24 | | | 24 | 24 | | 24 |

| | | | | | | | | | | |
|--|---|----------|----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|
| | Sporttörténet | 0 | 0 | 0 | 36 | 0 | 36 | 36 | 0 | 36 |
| | Olimpiatörténet | | | | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| | Sportági ismeretek | | | | 26 | | 26 | 26 | | 26 |
| | Tanulási terület összórászáma | 0 | 0 | 396 | 144 | 0 | 540 | 432 | 93 | 525 |
| Sportszakmai ismeretek FWI | Pedagógia | 0 | 0 | 0 | 36 | 0 | 36 | 36 | 0 | 36 |
| | Az oktatás-nevelés folyamata | | | | 9 | | 9 | 9 | | 9 |
| | Edzői szerepek | | | | 9 | | 9 | 9 | | 9 |
| | Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői | | | | 9 | | 9 | 9 | | 9 |
| | Tehetség, tehetséggondozás | | | | 9 | | 9 | 9 | | 9 |
| | Pszichológia | 0 | 0 | 0 | 36 | 0 | 36 | 36 | 0 | 36 |
| | A személyiség jellemző jegyei | | | | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| | A sporttevékenység pszichológiai jellemzői | | | | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| | Sportmenedzsment és marketing | 0 | 0 | 0 | 0 | 72 | 72 | 0 | 62 | 62 |
| | Általános szervezési- és vezetési ismeretek | | | | | 45 | 45 | | 40 | 40 |
| | Sportmarketing | | | | | 9 | 9 | | 8 | 8 |
| | Eseményszervezés | | | | | 18 | 18 | | 14 | 14 |
| | Sportági alapok | 0 | 0 | 36 | 108 | 0 | 144 | 0 | 144 | 144 |
| | Aerobik, mint versenysport | | | | 12 | | 12 | | 12 | 12 |
| | Fitness, mint versenysport | | | | 12 | | 12 | | 12 | 12 |
| | Testépítés, mint versenysport | | | | 12 | | 12 | | 12 | 12 |
| | Labdajátékok, mint szabadidősportok | | | 36 | | | 36 | | 36 | 36 |
| | Ütős sportok, mint szabadidősportok | | | | 36 | | 36 | | 36 | 36 |
| Állóképességi sportok, mint szabadidősportok | | | | 36 | | 36 | | 36 | 36 | |

| | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Aqua tréning | 0 | 0 | 0 | 0 | 72 | 72 | 0 | 72 | 72 |
| Vízi mozgás- és foglalkozásformák | | | | | 12 | 12 | | 12 | 12 |
| A vízi foglalkozások módszertana | | | | | 12 | 12 | | 12 | 12 |
| Vízi gimnasztika | | | | | 24 | 24 | | 24 | 24 |
| Speciális vízi foglalkozások | | | | | 24 | 24 | | 24 | 24 |
| Csoportos és speciális óratípusok | 0 | 0 | 0 | 108 | 180 | 288 | 108 | 180 | 288 |
| A csoportos órák módszertana | | | | 36 | | 36 | 36 | | 36 |
| Alapóra | | | | 72 | | 72 | 72 | | 72 |
| Speciális órák | | | | | 72 | 72 | | 72 | 72 |
| Speciális fittségi programok | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Gyermek- és szeniorfoglalkozások | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Egyéb óratípusok | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Egyéni kondicionálás | 0 | 0 | 0 | 0 | 216 | 216 | 0 | 216 | 216 |
| A testformálás elmélete | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Edzéstervezés, edzésvezetés | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Erőfejlesztés | | | | | 72 | 72 | | 72 | 72 |
| Kardiotréning | | | | | 72 | 72 | | 72 | 72 |
| Ügyfélszolgálat | 0 | 0 | 0 | 0 | 144 | 144 | 0 | 144 | 144 |
| Létesítményüzemeltetés | | | | | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| Alkalmazott kommunikáció | | | | | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| Ügyvitel, értékesítés | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Wellness szolgáltatások | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Az asszisztens munkaköre | | | | | 36 | 36 | | 36 | 36 |
| Tanulási terület összóraszáma | 0 | 0 | 36 | 288 | 684 | 1008 | 180 | 818 | 998 |
| Egybefüggő szakmai gyakorlat: | 0 | 0 | 35 | 35 | | | 70 | | |

3 A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA

3.1 Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám: 18/18 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A Munkavállalói ismeretek tanulási terület elsajátításával a tanuló önismeretet szerez, meghatározza a céljait. Megismerkedik környezetének munkaerőpiaci helyzetével. Megtanulja, milyen foglalkoztatási formában tud majd elhelyezkedni munkavállalóként. Megismeri, hogy tanulói jogviszonyában is foglalkoztatható szakképzési munkaviszony keretében. Megtanulja az ehhez a jogviszonyhoz kapcsolódó jogait és kötelezettségeit. A tanuló megismeri a munkavállaláshoz, a munkaviszony létesítéséhez szükséges alapismereteket, amelyeket a gyakorlati, mindennapi tevékenysége során alkalmazni tud.

3.1.1 Munkavállalói ismeretek tantárgy 18/18 óra

3.1.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tanuló általános felkészítése az álláskereső módzerekre, technikákra, valamint a munkavállaláshoz, a munkaviszony létesítéséhez szükséges alapismeretek elsajátítására.

3.1.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.1.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.1.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|---|-------------------------------------|---|--|
| Megfogalmazza saját karriercéljait. | Ismeri saját személyisége jellemvonásait, annak pozitívumait. | Teljesen önállóan | Önismerte alapján törekszik céljai reális megfogalmazására. Megjelenésében igényes, viselkedésében visszafogott. Elkötelezett a szabályos foglalkoztatás mellett. Törekszik a saját munkabérét érintő változások nyomon követésére. | |
| Szakképzési munkaviszonyt létesít. | Ismeri a munkaszerződés tartalmi és formai követelményeit. | Instrukció alapján részben önállóan | | |
| Felismeri, megnevezi és leírja az álláskereső módzereit. | Ismeri a formális és informális álláskezesési technikákat. | Teljesen önállóan | | Internetes álláskezesési portálok információkat keres, rendszerez. |

3.1.1.6 A tantárgy témakörei

3.1.1.6.1 Álláskeresés

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

3.1.1.6.2 Munkajogi alapismeretek

Foglalkoztatási formák: munkaviszony, megbízási jogviszony, vállalkozási jogviszony, közalkalmazotti jogviszony, közszolgálati jogviszony

A tanulót érintő szakképzési munkaviszony lényege, jelentősége

Atipikus munkavégzési formák a munka törvénykönyve szerint: távmunka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai időnyomunka és alkalmi munka)

Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

3.1.1.6.3 Munkaviszony létesítése

Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai

A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma.

A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő

A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei

A munkaszerződés módosítása

Munkaviszony megszűnése, megszüntetése

Munkaidő és pihenőidő

A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)

3.1.1.6.4 Munkanélküliség

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)

3.2 Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus szakmák esetén)

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám: 62/62 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

Állások megpályázása idegen nyelven. Önéletrajz és motivációs levél megfogalmazása, az állásinterjú során hatékony idegen nyelvű kommunikáció.

3.2.1 Munkavállalói idegen nyelv tantárgy 62/62 óra

3.2.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók idegen nyelven is képesek legyenek álláshirdetésre jelentkezni, ismerjék az álláskeresés lépéseit, hatékonyan és eredményesen meg tudják vállalítani a kommunikációs célokat egy állásinterjú során.

Megértsék a munkájukhoz kapcsolódó idegen nyelvű álláshirdetéseket, képesek legyenek a munkavállaláshoz kapcsolódóan egyszerű formanyomtatványokat kitölteni, önéletrajzot írni és motivációs levelet a formai és tartalmi követelményeknek megfelelően megfogalmazni, megértsék egy munkaszerződés alapvető idegen nyelvi fordulatait, kifejezéseit.

Az állásinterjú során legyenek képesek idegen nyelven, személyes és szakmai vonatkozást is beleértve bemutatkozni. Az állásinterjú bevezető részében, az általános társalgás során feltett kérdéseket meg tudják válaszolni. Az interjú során tudjanak szándékaikról, elképzeléseikről, jövőbeli terveikről beszélni. Ki tudják fejezni erősségeiket, gyengeségeiket. Rendelkezzenek megfelelő szókinccsel ahhoz, hogy tanulmányaikról és munkatapasztalatukról be tudjanak számolni. Megértsék az adott cég/vállalat honlapján közzétett információkat, és ezzel kapcsolatosan kérdéseket, véleményt tudjanak formálni.

A tantárgy az utolsó évfolyamon kerül oktatásra, így épít a tanulók közismereti tantárgyak keretében elsajátított idegennyelv-tudására, alapvető mondatszerkesztési ismereteikre, valamint a főbb igeidők ismeretére. A tantárgy tanulása során a tanuló ezen ismereteit aktiválja és a munkavállalói szókinccset is alkalmazva gyakorolja.

3.2.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

A tantárgy tanítása idegen nyelven zajlik, ezért az oktatónak rendelkeznie kell az adott idegen nyelvből nyelvtanári végzettséggel.

3.2.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Idegen nyelvek

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

3.2.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|---|---------------------------------|---|---|
| Internetes álláskereső oldalakon és egyéb fórumokon (újsághirdetések, szaklapok, szakmai kiadványok stb.) álláshirdetéseket keres. Az álláskeresőkhöz használja a kapcsolati tőkéjét. | Ismeri az álláskeresőket segítő fórumokat, álláshirdetéseket tartalmazó forrásokat, állásokat hirdető vagy álláskeresőket segítő szervezeteket, munkaközvetítő ügynökségeket. | Teljesen önállóan | Törekszik kompetenciáinak reális megfogalmazására, erősségeinek hangsúlyozására idegen nyelven. Nyitott szakmai és személyes kompetenciáinak fejlesztésére. Törekszik receptív és produktív készségeit idegen nyelven fejleszteni (olvasott és hallott szöveg értése, íráskészség, valamint beszédprodukciónak). Szakmája iránt elkötelezett. Megjelenése visszafogott, helyezhető illő. Viselkedésében törekszik az adott helyzetnek megfelelni. | Hatékonyan tudja álláskeresőkhöz használni az internetes böngészőket és álláskereső portálokat, és ezek segítségével képes szakmájának, végzettségének, képességeinek megfelelően álláshirdetéseket kiválasztani. |
| A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő önéletrajzot fogalmaz. | Ismeri az önéletrajz típusait, azok tartalmi és formai követelményeit. | Teljesen önállóan | | Ki tud tölteni önéletrajzsablonokat, pl. Europass CV-sablon, vagy szövegszerkesztő program segítségével létre tud hozni az adott önéletrajztípusoknak megfelelő dokumentumot. |
| A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő motivációs levelet ír, melyet a megpályázandó állás sajátosságaihoz igazít. | Ismeri a motivációs levél tartalmi és formai követelményét, felépítését, valamint tipikus szófordulatait az adott idegen nyelven. | Teljesen önállóan | | Szövegszerkesztő program segítségével meg tud írni egy önéletrajzot, figyelembe véve a formai szabályokat. |
| Kitölti és a munkaadóhoz eljuttatja a szükséges nyomtatványokat és dokumentumokat az álláskereső folyamatának figyelembevételével. | Ismeri az álláskereső folyamatát. | Teljesen önállóan | | Digitális nyomtatványok kitöltése, szövegek formai követelményeknek megfelelő létrehozása, e-mailek küldése és fogadása, csatolmányok letöltése és hozzáadása. |
| Felkészül az állásinterjúra a megpályázni kívánt állásnak megfelelően, a céljait szem előtt tartva kommunikál az interjú során. | Ismeri az állásinterjú menetét, tisztában van a lehetséges kérdésekkel. Az adott szituáció megvalósításához megfelelő szókinccsel és nyelvtani tudással rendelkezik. | Teljesen önállóan | | A megpályázni kívánt állással kapcsolatban képes az internetről információt szerezni. |

| | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|
| Az állásinterjún, az állásinterjúra érkezéskor vagy a kapcsolódó telefonbeszélgetések során csevegést (small talk) kezdeményez, a társalgást fenntartja és befejezi. A kérdésekre megfelelő válaszokat ad. | Tisztában van a legáltalánosabb csevegési témák szókincsével, amelyek az interjú során, az interjút megelőző és esetlegesen követő telefonbeszélgetés során vagy az állásinterjúra megérkezéskor felmerülhetnek. | Teljesen önállóan | | |
| Az állásinterjúhoz kapcsolódóan telefonbeszélgetést folytat, időpontot egyeztet, tényeket tisztáz. | Tisztában van a telefonbeszélgetés szabályaival és általános nyelvi fordulataival. | Teljesen önállóan | | |
| A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét munkájára vonatkozóan alapvetően megérti. | Ismeri a munkaszerződés főbb elemeit, leggyakrabban idegen nyelvű kifejezéseit. A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét értelmezni tudja. | Teljesen önállóan | | |

3.2.1.6 A tantárgy témakörei

3.2.1.6.1 Az álláskeresés lépései, álláshirdetések

A tanuló megismeri az álláskeresés lépéseit, és megtanulja az ahhoz kapcsolódó szókincsét idegen nyelven (végzettségek, egyéb képzettségek, megkövetelt tulajdonságok, szakmai gyakorlat stb.).

Képessé válik a szakmájához kapcsolódó álláshirdetések megértésére, és fel tudja ismerni, hogy saját végzettsége, képzettsége, képességei mennyire felelnek meg az álláshirdetés követelményeinek. Az álláshirdetésnek és szakmájának megfelelően begyakorolja az egyszerűbb, álláskereséssel kapcsolatos űrlapok helyes kitöltését.

Az álláshirdetések és az űrlapok szövegének olvasása során a receptív kompetencia fejlesztése történik (olvasott szöveg értése), az űrlapkitöltés során pedig produktív kompetenciákat fejlesztünk (írás-készség).

3.2.1.6.2 Önéletrajz és motivációs levél

A tanuló megtanulja az önéletrajzok típusait, azok tartalmi és formai követelményeit, tipikus szófordulatait. Képessé válik saját maga is a nyelvi szintjének megfelelő helyességgel és igényességgel, önállóan megfogalmazni önéletrajzát.

Megismeri az állás megpályázásához használt hivatalos levél tartalmi és formai követelményeit. Begyakorolja a gyakran használt tipikus szófordulatokat, szakmájában használt gyakori kifejezéseket, valamint a szakmája gyakorlásához szükséges kulcsfontosságú kompetenciák kifejezéseit idegen nyelven. Az álláshirdetések alapján begyakorolja, hogyan lehet az adott hirdetéshez igazítani levelének tartalmát.

3.2.1.6.3 „Small talk” – általános társalgás

A small talk elengedhetetlen része minden beszélgetésnek, így az állásinterjúnak is. Segíti a beszélgetésben részt vevőket ráhangolódni a tényleges beszélgetésre, megtöri a kínos csendet, oldja a feszültséget, segít a beszélgetés gördülékeny menetének fenntartásában és a beszélgetés lezárásában. Fontos, hogy a small talk során érintett témák semlegesek legyenek a beszélgetőpartnerek számára, és az adott szituációhoz, fizikai környezethez passzoljanak. Ilyen tipikus témák lehetnek pl. időjárás, közlekedés (odajutás, parkolás, épületen belüli tájékozódás), étkezési lehetőségek (cégnél, környéken), család, hobbi, szabadidő (szórakozás, sport). A tanulók begyakorolják a kérdésfeltevést és a beszélgetésben való aktív részvétel szabályait, fordulatait.

Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania.

A témakör során elsősorban a tanulók produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó internetes videók és egyéb hanganyagok hallgatása során receptív készségeik is fejlődnek (hallás utáni értés).

3.2.1.6.4 Állásinterjú

A témakör végére a tanuló képes viszonylagos folyékonysággal, hatékony kommunikációt folytatni az állásinterjú során. Be tud mutatkozni szakmai vonatkozással is. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókinccset, amely alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. Ki tudja emelni erősségeit, és kérdéseket tud feltenni a betölteni kívánt munkakörrel kapcsolatosan.

A témakör tanulása során elsajátítja a közvetlenül a szakmájára vonatkozó, gyakran használt kifejezéseket.

A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek.

A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

A témakör során elsősorban a tanuló produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó videók és egyéb hanganyagok hallgatása során a receptív készségek is fejlődnek (hallás utáni értés), valamint a munkaszerződés-minták szövegének olvasása során az olvasott szövegértés is fejleszthető.

3.3 Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

558/558 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A tanítási terület megalapozza a sport ágazatban tanulók elméleti és gyakorlati ismereteit. Ismereteinek feldolgozása során elsajátítják a képzettségükhöz szükséges humánbiológiai és egészségügyi ismereteket. Felelős szakoktatóként, edzőként ismerniük kell a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni-, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Fel kell tudniuk mérni fizikumukat, erőnlétüket. Edzéselméleti és gimnasztikai összefüggéseket tanulnak, amelyek segítségével felkészülhetnek szakmaspecifikus tanulmányaikra és az önálló munkavégzésre.

3.3.1 Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy

144/144 óra

3.3.1.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.3.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

A tantárgyat tekintettel annak tartalmi részletességére, csak biológia szakos középiskolai tanár, vagy a tanított korosztályban megfelelő oktatói tapasztalattal rendelkező biológus, orvos, gyógytornász oktathatja

3.3.1.3 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

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

3.3.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|---------------------------------|--|--|
| Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervezeteinek részletes felépítését | Az egyes szervrendszerek, kiemelten a mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése | Teljesen önállóan | Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazá- | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít. |

| | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|---|
| Bemutatja az egyes szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert | Ismeri a fenti szervrendszerek alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájantómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolat-rendszert. | Teljesen önállóan | sával írja le. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek. Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. A tájantómiai ábrákon csontvázon, 3D anatómiai modelleken önállóan tájékozódik Érti a sportedzői munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét. | Interaktív anatómiai atlaszok, animációk keresése, kezelése |
| Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget. Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét. | A testrészek magyar és latin nevezékna, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere | Teljesen önállóan | | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít. |
| Önállóan szerez és ad át ismeretet. Előadás és projekt-feladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez. | | Instrukció alapján részben önállóan | | Feladatának/részfeladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze |

3.3.1.6 A tantárgy témakörei

3.3.1.6.1 Az anatómia és az élettan tárgya, módszere

A két rész tudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen.

A test síkjai, irányjai.

A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.

3.3.1.6.2 Az emberi szervezet szövetei

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, több-rétegű elszarusodott laphám, üvegporc, kollagén rostos porc, harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében

3.3.1.6.3 A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja

A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések.

A csövescsont 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

3.3.1.6.4 A vázrendszer felépítése és működése

Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztő-övek, 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 el-térő 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

3.3.1.6.5 Az izomzat felépítése és működése

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 felkar-izom, 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 fű-részizom

Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhor-paszizom.

A mozgatórendszer működését magyarázó fizikai (emelő-elv, erő, erőkar), szövettani: (vázizomszövet mikroszkópos szerkezete), biokémiai (csúszó filamentum elmélet) elméle-tek ismerete.

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok.

A tetanuszos összehúzódás kialakulása

3.3.1.6.6 A légzés szervrendszerének felépítése és működése

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 gáz-csere folyamat közötti összefüggés felismerésében.

A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (áb-rázolás, 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.

3.3.1.6.7 A szív és a keringési rendszer felépítése, működése

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.

Az értípusok jellemzése, felépítésük szövettani és működési különbségei. A nyirokkeringés lényege (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentősége.

A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üreges térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szív ciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinuszcsomó 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 vércörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcseréjével 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 miógen szív automatáciájának élettani jelentősége.

3.3.1.6.8 A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése

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: vesetestecke (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.

3.3.1.6.9 A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése

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. ú

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).

Az agyalapi mirigy regulátorfunkciója, hormonjai részletesen. Az ember belső elválasztású mirigyének elhelyezkedése, felépítése, az alábbi hormonok termelődési helyének és élet-tani hatásának ismerete: inzulin, adrenalin, glukagon, tiroxin, kalcitonin, parathormon, kortikoszteroidok tesztoszteron, ösztrogén, progeszteron, oxitocin, vazopresszin.

A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és víz-háztartásának (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.

3.3.1.6.10 Az idegrendszer felépítése és működése

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 kölcsönhatás-függése. 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 sejttípusok (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.

3.3.2 Egészségtan tantárgy

72/72 óra

3.3.2.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.3.2.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.3.2.3 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.

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

3.3.2.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|--|---------------------------------|--|--|
| Ismerteti a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. | Egészségdefiníciók. A homeosztázis fogalmi értelmezése, fitness-wellness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok ismerete | Teljesen önállóan | | |
| Ismerteti a tápcsatorna felépítését, működését. Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. | A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és nonkalorigén tápanyagok ismerete, BMI index, alul- és túltápláltság, kalóriaigény minőségi éhezés hiánybetegségek. | Teljesen önállóan | Tisztában van az egészségmegőrzés alapelveivel. Az immunrendszer működésének ismeretében indokolt esetben szakorvost von be a munkájába. Ismeri a sportszerűlések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. | |
| Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival. | Immunológiai alapfogalmak. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a fehérvérsejtek típusai, biológiai szerepe. Az antigén és az antitest fogalma. Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. | Teljesen önállóan | | |

| | | | | |
|---|---|-------------------|--|--|
| Felismeri a sportsérülések tüneteit, tisztában van a mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontosságával. | Sportsérülés, sportártalom, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai | Teljesen önállóan | | |
| Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget, önállóan szerez és ad át ismereteket. | - | Teljesen önállóan | | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, feladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze |
| Ismerteti az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer. Tanácsokat ad a testsúlyszabályozás kérdésében Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket. | Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszer. | Teljesen önállóan | | |

3.3.2.6 A tantárgy témakörei

3.3.2.6.1 Sport és életmód

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, fitnessz-wellness alapismeretek.

A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását 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.

3.3.2.6.2 A tápcsatorna felépítése és működése

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)

3.3.2.6.3 Az egészséges táplálkozás

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

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

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 anyagcserefolyamatokban.

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

A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre 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.

3.3.2.6.4 Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai

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.

3.3.2.6.5 Sportsérülések

A mozgató szervrendszer épségének megóvását 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.

3.3.3 Edzéselmélet I. tantárgy

108/108 óra

3.3.3.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.3.3.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

3.3.3.3 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.

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

3.3.3.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|---|---------------------------------|--|---|
| Ismerteti a terhelés az alkalmazkodás összefüggéseit, az alapfogalmakat felhasználva összefüggéseket fogalmaz meg | Edzéselméleti alapfogalmak, edzés, edzéseszköz, terhelés, túlkompenzáció, edzésalkalmazkodás, edzettség, teljesítmény | Teljesen önállóan | Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére. Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törekszik | Online források, keresése böngésző programok segítségével |

| | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---|--|
| Szakszerűen és magabiztosan használja a tanult fogalmakat. Az egyes képességekhez konkrét gyakorlatokat rendel | Kondicionális képességek, koordinációs képességek, ízületi mozgékony-ság, fogalmainak ismerete | Teljesen önállóan | szik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében. Aktívan és kooperatívan vesz részt a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban. | |
| Összefüggéseket talál az edzés és versenyzés kérdéseiben. | Edzés, versenyzés alapfogalmai, sportforma fogalma, összefüggései | Instrukció alapján részben önállóan | | |
| Azonosítja az edzést befolyásoló tényezőket. | Edzéselvek, sportforma | Teljesen önállóan | | |

3.3.3.6 A tantárgy témakörei

3.3.3.6.1 Edzéselméleti alapfogalmak

A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései

Az edzéselmélet története, kialakulásának szakaszai.

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

Edzésrendszer, edzéseszköz fogalma, edzéseszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzéseszközök. Dopping fogalma.

A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompenzáció összefüggései.

A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.

Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.

Az edzettséget felmérő eljárások.

A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőkészség jellemzése.

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

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

3.3.3.6.2 Motoros képességek

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 mozgékony-ság fogalma, típusai.

A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.

3.3.3.6.3 Az edzés és versenyzés összefüggései

A sportverseny meghatározása, jellemzői.

Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.

Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal.

Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia).

A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

3.3.3.6.4 Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

Biológiai edzéselvek.

Pszichológiai edzéselvek.

A formaidőzítés lehetőségei és tényezői.
A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.

3.3.4 Edzésprogramok I. tantárgy

108/108 óra

3.3.4.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.3.4.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.3.4.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

3.3.4.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|--|---------------------------------|---|--|
| Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz | Edzésnapló tartalmi elemei | Irányítással | - Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. | |
| A gyakorlatok hatását szakszerűen elemzi | Saját sportági mozgásforma jellemzői | Teljesen önállóan | - Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. - Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során. | Rajzró program felhasználása. |
| Ismerteti a fitness órátípusokat hatásait. Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására. | Fitness órátípusok jellemzői | Teljesen önállóan | | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, célirányos keresést végez, prezentációt állít össze |
| Betartja és betartatja a szabályokat. | Saját sportág versenyszabályainak ismerete | Teljesen önállóan | | |

3.3.4.6 A tantárgy témakörei

3.3.4.6.1 Motoros képességfejlesztés I.

Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.

Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással.

Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése.

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.

A ritmusérzék fejlesztése.

A reagálási képesség fejlesztése.

A téri tájékozódási képesség fejlesztése.

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.

A differenciáló képesség fejlesztése.

(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.).

3.3.4.6.2 Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról. 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, edzés módszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)
- élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)

Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.

Részvétel 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.

3.3.5 Gimnasztika I. tantárgy

126/126 óra

3.3.5.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.3.5.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.3.5.3 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-szinergetista működés, ízületek felépítése, típusai.

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

3.3.5.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|-------------------------------------|---|--|
| Célirányosan fejleszti a korszerű edzéselvek és módszerek figyelembevételével a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit | <ul style="list-style-type: none"> - Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával - Kondicionális képességek fogalma - Koordinációs képességek fogalma - Ízületi mozgékony fogalma | Instrukció alapján részben önállóan | <ul style="list-style-type: none"> - Körültekintő a motoros képességek tervezése során a résztvevők életkorára, nemére, edzettségi szintjére vonatkozóan. - Ügyel arra, hogy a gyakorlatok tervezése és vezetése egészségmegőrzés célzattal történjen. - Törekszik a gyakorlatok végrehajtása során a biztonságos környezet kialakítására, mert az eszközös gyakorlatok balesetveszélyesek lehetnek. - Folyamatosan bővíti szakmai tudását, mert a sporttudomány fejlődése, újabb edzés módszerekkel, | |
| Meghatározza a résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően a terhelési tényezőket. | <ul style="list-style-type: none"> - Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük - Erő fogalma és fajtái - Gyorsaság fogalma és fajtái - Állóképesség fogalma és fajtái | Instrukció alapján részben önállóan | | |
| Figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik az ízületi hajlékonyság, lazaság javítására. | Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélet-tani vonatkozásai | Teljesen önállóan | | |

| | | | | |
|--|---|--------------------------|---|--|
| <p>Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Kondicionális képességek fejlesztésének szenzitív időszakai - Az ízületi mozgékonyág fejlesztése - Statikus (aktív, passzív) nyújtás jelentése - Dinamikus (aktív, passzív) nyújtás fogalma - PNF stretching folyamata - Ernyesztő gyakorlatok jelentése | <p>Teljesen önállóan</p> | <p>eljárásokkal, tapasztalatokkal gazdagíthatja.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Határozott, felkészült és magabiztos, mert így válik hitelessé a gyakorlatvezetések során. - Nyitott az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik. | |
| <p>Szakszerűen elemzi a mozgások optimális és gazdaságos végrehajtását. Meghatározza a mozgások térbeli, időbeli, dinamikai jegyeit.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Koordinációs képességek és mozgásszerkezet jelentése - Statikus, dinamikus egyensúlyozó képesség jelentése - Téri tájékozódó képesség fogalma -Kinesztézis jelentése - Ritmusérzék fogalma - Gyorsasági koordináció jelentése | <p>Teljesen önállóan</p> | | |
| <p>Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere - Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái - Az ember természetes mozgásai - Rendgyakorlatok - Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal | <p>Teljesen önállóan</p> | | |
| <p>Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést alkalmaz.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Az általános bemelegítés jelentése - Bemelegítés fajtái - Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata - Sportági bemelegítés jelentése | <p>Teljesen önállóan</p> | | |

3.3.5.6 A tantárgy témakörei

3.3.5.6.1 A gimnasztika mozgásrendszere

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 síkjai, tengelyei.

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.

Mozgások rajzírása.

Lendítések, lengetések.

Húzások, csúsztatások.

Emelések, leengedések.

Emelkedések, ereszkedések.

Hajlítások, nyújtások.

Döntések, dőlések.

Fordítás, forgatás.

Fordulat, forgás.

Körzések.

Összetett törzsmozgások.

Utánmozgások, rugózások.

Helyzetcserek.

Szökdelések, szökkenés, ugrások.

Helyváltoztatások.

Dobások. Emelések, hordások.

Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.

Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek).

3.3.5.6.2 Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés

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, mozgásanyaga, gyakorlatvezetése.

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.

Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

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.

3.4 Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

540/525 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A tanítási terület elméleti és gyakorlati háttérrel biztosít a tanulók számára ahhoz, hogy bővebb ismereteket szerezzenek egészségügyi, edzésméleti, gimnasztikai témakörökből. Feldolgozzák a különböző motoros képességek fejlesztési módszertanát, megismerik a terhelésszabályozás módszereit kéziszeres gimnasztikai alkalmazásával. Elsajátítják az elsősegélynyújtás alapjait, hiszen tevékenységük közben nem kockáztathatják a rájuk bízott sportolók testi épességét, és baleset során gondoskodniuk kell - a szakemberek megérkezéséig - a sérült személy szakszerű ellátásáról is. Munkájuk során nélkülözhetetlen kommunikációs technikákat sajátítanak el, megismerkednek és a sportesemények szervezési alapjaival.

3.4.1 Elsősegélynyújtás tantárgy

36/31 óra

3.4.1.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.4.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképzésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.4.1.3 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.

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

3.4.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|---|---------------------------------|--|---|
| Baleseti szituációban felismeri és elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket. | Sérültvizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyaga | Teljesen önállóan | Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. | Online források kutatása böngésző program segítségével. |

| | | | | |
|--|------------------------------|-------------------|--|--|
| Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülések megfelelő sebellátást | Vérzéscsillapítási módszerek | Teljesen önállóan | | |
| Szakszerűen végzi a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig. | Traumás sérülések | Teljesen önállóan | | |

3.4.1.6 A tantárgy témakörei

3.4.1.6.1 Újraélesztés

Alapfogalmak, definíciók.

A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata.

Sérült vizsgálati protokoll.

Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, a mellkaskompresszió alkalmazása.

Defibrillátor használata újraélesztés során.

Hibák és szövődmények újraélesztés során.

3.4.1.6.2 Sebzések, sebellátás

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

3.4.1.6.3 Traumás sérülések

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

3.4.2 Funkcionális anatómia tantárgy

72/62 óra

3.4.2.1 A tantárgy tanításának fő 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) keretében az emberi testről elsajátított ismereteket, segítve ezzel a szakmai érettségire történő felkészülést.

3.4.2.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

A tantárgyat tekintettel annak tartalmi részletességére, csak biológia szakos középiskolai tanár, vagy a tanított korosztályban megfelelő oktatói tapasztalattal rendelkező biológus, orvos, gyógytornász oktathatja.

3.4.2.3 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

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

3.4.2.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|---|---------------------------------|---|--|
| Ismerteti az egyes önfenntartó szervrendszerek részének szerepét az életműködések fenntartásában | A mozgó- és a többi önfenntartó szervrendszerrel korábban megszerzett anatómiai, élettani ismeretanyag szélesítése az életkori sajátosságoknak megfelelő mélységben | Teljesen önállóan | Anatómiai, élettani ismereteit rendszerezi, bővíti. A tantárgy ráépülő jellegű, ebből adódóan lehetőséget ad az alapképzés során elsajátított ismeretek szintézisére, valamint módot ad a különböző tanulási formák, képességek gyakorlására. | Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít, prezentációt állít össze. |
| Ismerteti a szabályzó szervrendszer működési elvét hierarchikus viszonyait, bemutatja a hormonális- és idegi szabályzás anatómiai és élettani összefüggéseit | A hormonrendszer és az idegrendszer korábban megszerzett anatómiai, élettani ismeretanyagának szélesítése az életkori sajátosságoknak megfelelő mélységben | Teljesen önállóan | A tanuló az önálló ismeretszerzés mellett, tanítva is tanul, csoportmunka során gyakorolja az ismeret-átadási képességeit. | |
| Önállóan ismereteket szerez és alkalmazza a szakmai nyelvet. Előadás és projekt-feladat keretében előad, új ismereteket tesz szert és ezeket összekapcsolja a meglévő ismeretrendszerével. Egyéni, páros és csoportos munkát végez, ismerteti az együttműködés feladat-megosztás rendszerét. | Szaknyelv ismerete. | Teljesen önállóan | | Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan. |

3.4.2.6 A tantárgy témakörei

3.4.2.6.1 Szöveti struktúrák élettani vetületei

A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíkolt 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).

3.4.2.6.2 A vázrendszer felépítése és működése

A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérbépzés 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.

3.4.2.6.3 Az izomrendszer felépítése és működése

Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete.

A következő izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete:

A végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, hollócsőrkarizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karcsúizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)

A 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.

Hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde- és haránt hasizom, csípőhorpaszizom elülső fűrész-izom.).

A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom-összehúzódás kémiai feltételrendszere, az izomrost energetikai folyamatai

3.4.2.6.4 Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai.

A sérült érfal, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véralvadás folyamatában.

A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a vérékenység, 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.

3.4.2.6.5 Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gázcseré és a sejtlegzés összefüggései.

A sejtlegzés fő lépései (aerob és anaerob út) a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben.

A tüdőben és a szövetekben folyó gázcseré 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 szabályzásában. A kemoreceptorok és a mechanoreceptorok helye és szerepe a légzésszabályzásban. A légzésvezérlés idegi szabályzása.

3.4.2.6.6 Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában

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 szabályzásában.

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 szabályzása.

Az öröklött emberi magatartásformák. A feltételes reflexek szerepe az ember tanulási folyamataiban, komplex viselkedésében

3.4.3 Terhelésélettan tantárgy

72/72 óra

3.4.3.1 A tantárgy tanításának fő 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 teljesítménynyfokozás eszközeit. A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva a tanulói későbbi tanulmányai során képessé váljon arra, hogy életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen a verseny- és a szabadidősportban egyaránt, hatékony tanácsokkal segítsen egy élet-módprogram kialakításában.

3.4.3.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

3.4.3.3 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, túlkompenzáció összefüggései.

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

3.4.3.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|--|---------------------------------|---|--|
| Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit munkája során. | Az edzés, edzésrendszer, terhelés edzésalkalmazkodás, homeosztázis, túlkompenzáció fogalma. Terhelés anyagcserét módosító hatásai az egyes szervrendszerekben | Teljesen önállóan | A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva felismeri a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Felméri a fizikum mögött meghúzódó biológiai adottságokat, hogy a későbbiekben ezekre az ismeretekre épülő szakmai tartalom birtokában életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen, hatékony tanácsokkal segítse a rá bízottakat egy személyre szabott életmódprogram kialakításában | Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan. |
| 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 tápanyag-összetétel hatása a sportteljesítményre. A szabályzás terhelésélet-tani vonatkozásai | Jelöljön ki egy elemet. | | |

3.4.3.6 A tantárgy témakörei

3.4.3.6.1 Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások

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

3.4.3.6.2 Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben

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

3.4.3.6.3 Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre

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.

3.4.3.6.4 Terhelés hatása a légzési szervrendszerre

A légzési rendszer részei, feladatai.

A tüdő jellemzése.

A légzőrendszert jellemző élettani mutatók (légzésszám, légzési térfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás).

A tüdő adaptációs folyamatai.

A légzőrendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása.

Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.

3.4.3.6.5 Terhelés hatása a keringési rendszerre

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, perc-térfogat).

Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak összehasonlítása.

Különböző pulzusfajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaalási).

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés bradycardia.

A szív működés 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

3.4.3.6.6 A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata

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

3.4.3.6.7 A terhelés és a táplálkozás kapcsolata

Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.

A sporttáplálkozás alapelvei.

Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után

3.4.3.6.8 Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai

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.

3.4.3.6.9 Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai

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.

3.4.3.6.10 A teljesítményfokozás

A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei.

A dopping fogalma. Doppingosztályok.

Az antidopping program.

3.4.4 Edzéselmélet II. tantárgy

72/72 óra

3.4.4.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.4.4.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

3.4.4.3 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.

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

3.4.4.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|--|--|--|---|
| Azonosítja az egyes kondicionális és koordinációs képességeket fejlesztő módszereket. | Motoros képességek megjelenési formái, az egyes motoros képességeket felmérő eljárások és azok fejlesztésének módszerei. | Teljesen önállóan | Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére. | Adott fogalmak, releváns szövegrészek keresése online dokumentumokban |
| Saját területén mozgásformákat, gyakorlatsorokat alkot az egyes testi képességek fejlesztésére. | | Instrukció alapján részben önállóan | Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törekszik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében. | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------------|---|--|
| Saját sportágában megtervezi az adott időszakhoz, korosztályhoz, előképzettséghez igazodó képességfejlesztő tevékenységet | Edzéselvek, edzés-tervezés folyamata, alapelvei. | Instrukció alapján részben önállóan | Aktívan és kooperatívan vesz részt a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban. | Grafikus és táblázatos edzéstervek elemzése. |
| A sportági mozgásformák oktatását a tanult módszertan alapján végzi. | Mozgástanulás fázisai. | Teljesen önállóan | | |

3.4.4.6 A tantárgy témakörei

3.4.4.6.1 A motoros képességfejlesztés módszertana

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

3.4.4.6.2 A mozgástanulás

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 Meinl-Schnabel-féle mozgástanulási modell.

3.4.4.6.3 Edzéstervezés, foglalkozástervezés

Az edzéstervezés alapelvei, lépései.

Edzéstervek típusai

Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései.

Sportág-specifikus edzéstervezés.

Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.

3.4.5 Edzésprogramok II. tantárgy

108/108 óra

3.4.5.1 A tantárgy tanításának fő 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 megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

3.4.5.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.4.5.3 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.

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

3.4.5.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|----------------------------|---------------------------------|--|--|
| Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz | Edzésnapló tartalmi elemei | Teljesen önállóan | - Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. | |

| | | | | |
|---|---|--------------------------|---|--|
| <p>A korszerű edzések és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszteti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Rövid távú állóképesség fejlesztése. - Középtávú állóképesség fejlesztése. - Hosszú távú állóképesség fejlesztése. - Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel. - Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel. - Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel | <p>Teljesen önállóan</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. - A gyakorlatok tervezése során kreatív és önálló. - A szabályismertek tudatában a "Fair Play" szellemisége szerint cselekszik. - Az interperszonális kapcsolatokban rugalmas, lévén emberekkel foglalkozik. | |
| <p>Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlődésére is</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének elmélete - Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése. - A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése. - Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. - A ritmusérzék fejlesztése. - A reagálási képesség fejlesztése. - A téri tájékozódási képesség fejlesztése. - Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. - A differenciáló képesség fejlesztése. | <p>Teljesen önállóan</p> | | |

| | | | | |
|---|--|--------------------------|--|-----------------------------------|
| <p>Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat</p> | <p>Általános erőfejlesztés - Speciális erőfejlesztés - Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés - Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés - Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok - Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok - Maximális erőfejlesztése - Gyorsasági erőfejlesztése - Állóképességi erőfejlesztése</p> | <p>Teljesen önállóan</p> | | <p>Grafikonok, ábrák elemzése</p> |
| <p>A korszerű edzések és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszt a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.</p> | <p>- Gyorsulási képesség fejlesztése - Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése - Gyorsasági állóképesség fejlesztése</p> | <p>Teljesen önállóan</p> | | |

3.4.5.6 A tantárgy témakörei

3.4.5.6.1 Motoros képességfejlesztés II.

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erőfejlesztése

Gyorsasági erőfejlesztése

Állóképességi erőfejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)

3.4.5.6.2 Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.

Kezdő és haladó fitneszi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktork).

Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness-wellness instruktork).

Versenyek látogatása (sportedző).

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktork)

Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.

Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.

Különböző mozgásformák videó elemzése.

Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

3.4.6 Gimnasztika II. tantárgy

36/36 óra

3.4.6.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.4.6.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

3.4.6.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlat-vezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzésmélet 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 antagonista-szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

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

3.4.6.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|---|-------------------------------------|---|--|
| Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet. Szükség esetén rajzírást alkalmaz | <ul style="list-style-type: none"> - A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása - Gimnasztikai szaknyelv alapelveinek ismerete - Rajzírás jelrendszerének alkotóelemei | Teljesen önállóan | | |
| Változatosan alkalmazza a gyakorlatokat a terhelési összetevők ismeretében. | <ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlatok tervezése, gyakorlatok variálása és kombinálása - Gyakorlatok kiindulóhelyzetének változtatási lehetőségei - Gyakorlatok mozgásütemének változtatási lehetőségei - Terhelési mutatók változtatási lehetőségei kéziszer használatával | Instrukció alapján részben önállóan | <ul style="list-style-type: none"> - Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. - Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. - Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során. - A szabályismertek tudatában "Fair Play" szellemű. - Rugalmas az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik. | |
| Elemzi a mozgásokat és felismeri a mozgásokat létrehozó izmokat. | <ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlatalemzés jelentése - Az ember nagy izomcsoportjai - Antigravitációs izmok jelentése - Ízületi mozgások fajtái - Célgimnasztika jelentése | Teljesen önállóan | | |
| Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását. Ki tudja választani a körülmények együttes mérlegelését követően a megfelelő gyakorlatvezetési módszert | <ul style="list-style-type: none"> - Gyakorlatvezetési módszerek - Verbális ismertetés (szóbeli közlés) módszerei - Vizuális közlés, ismertetés (megmutatás módszere, szemléltetés) módszere - Vegyes gyakorlatközlési módszerek | Teljesen önállóan | | |
| Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű levezetést alkalmaz. | Edzés végi levezetés folyamata | Teljesen önállóan | | |

3.4.6.6 A tantárgy témakörei

3.4.6.6.1 Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok

Erősítő hatású kézisúlyozós 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)

Felfüggesztéses eszközzel, 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 kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láb-izom erősítő gyakorlatok)

Erőfejlesztő gépekkel, csigas 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.

3.4.7 Kommunikáció tantárgy

72/72 óra

3.4.7.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.4.7.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.4.7.3 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.

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

3.4.7.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|---------------------------------|--|---|
| Önállóan, vagy másokkal együttműködve célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével. | A verbális és nonverbáliskommunikáció fogalma, tényezői, funkciói. A nyelvi és nonverbális kifejezőeszközök ismerete, értelmezése, retorikai alapfogalmak. | Teljesen önállóan | Az elsajátított szövegértési és szövegalkotási készségeket a gyakorlatban alkalmazza. Az információt hatékonyan befogadja, magatartásával segíti a kommunikációs folyamatot. | |
| Ismerteti és alkalmazza a kulturált vita szabályait, álláspontja mellett logikusan érvel, vitapartnereivel nyitottan, tiszteletudóan kommunikál | Az asszertív kommunikáció retorikai eszközei, az érvelés technikái. | Teljesen önállóan | Az érvelés és a cáfolat módszereit alkalmazza vitahelyzetben, képes a saját és a többi résztvevő érdekeit felismerni, elkülöníteni, értékelven kommunikálni. | |
| Felismeri, értelmezi a gyakorlati szituációkban megjelenő kommunikációs elemeket. A szituációnak megfelelő nyelvi eszközökkel kommunikál. | Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete | Teljesen önállóan | A sportszakemberi szerepnek megfelelően vesz részt a foglalkozása során jellemző interakciókban. | Online videókban azonosítja a kommunikációs elemeket. |

3.4.7.6 A tantárgy témakörei

3.4.7.6.1

A kommunikáció szerepe és alapformái

Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.

Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei kifejezőeszközei, a nonverbális kommunikáció által közvetített jelzések értelmezése.

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.

3.4.7.6.2 Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

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.

3.4.7.6.3 A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése

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)

3.4.8 Sportszervezési ismeretek tantárgy

36/36 óra

3.4.8.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.4.8.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

3.4.8.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

3.4.8.4 A képzés órakeretének legalább 10%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

3.4.8.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|--|-------------------------------------|--|--|
| Ismerteti a hazai sportélet területeit, szervezeti háttérét, az egyes szervezetek kapcsolati hálózatát, az intézményi testnevelés rendszerét, fentiekben elhelyezi saját intézményét. | A szervezeti háttér felépítése, az egyesületi rendszer. A hazai testnevelés rendszere, irányítása és felügyelete | Teljesen önállóan | Intézményi, egyesületi sportversenyek szervezésében tevékenyen részt vállal, tapasztalatokat gyűjt, feladatkörén belül gyakorolja a funkcióinak megfelelő vezetési attitűdöket. Képet alkot egyesülete, iskolája sportszervezeti felépítéséről. Magas fokú szervezőkészséggel kell rendelkeznie, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja | |
| Ismerteti a sportesemények típusait, tisztában van az ezek során felmerülő szervezőmunkamenetével, dokumentációjával. | A sportesemények típusai | Teljesen önállóan | | |
| Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében. | Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje | Instrukció alapján részben önállóan | | |

3.4.8.6 A tantárgy témakörei

3.4.8.6.1 A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei

A sport szerkezete 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.

3.4.8.6.2 Sportesemények szervezése

A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana.

A sportprogramok szerkezete

A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései.

Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.

3.4.9 Sporttörténet tantárgy

36/36 óra

3.4.9.1 A tantárgy tanításának fő 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. edzésmélett, gimnasztika) ismeretanyagának felhasználása, alkalmazása.

3.4.9.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.4.9.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

3.4.9.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|---|---------------------------------|---|--|
| Időben elhelyezi és bemutatja az olimpia kialakulását, történetét. | <ul style="list-style-type: none">- Ókori olimpiai játékok.- Újkori olimpiai játékok.- Magyar sportolók eredményei az olimpiákon.- A sport és a művészet kapcsolata.- Paralimpia. | Teljesen önállóan | <ul style="list-style-type: none">- Munkájára szakmailag igényes és törekszik az új sportági ismeretek megszerzésére.- Nyitott az egyéb sportszakmai területeken szerzett értesülések összekapcsolására. | |
| Ismerteti a sportjátékok kialakulásának történetét, legfontosabb szabályait. | <ul style="list-style-type: none">- Kosárlabda jellemzése- Labdarúgás jellemzése- Röplabda jellemzése- Kézilabda jellemzése | Teljesen önállóan | <ul style="list-style-type: none">- Azonosul a fair play szellemiségével.- Törekszik a sportágak szabályrendszerének a betartására. | |
| Ismerteti az atlétika versenyszámait, jellemzőit. | <ul style="list-style-type: none">- Az atlétikai futószámok jellemzése- Az atlétikai ugrószámok jellemzése- Az atlétikai dobószámok jellemzése. | Teljesen önállóan | <ul style="list-style-type: none">- Kellően érdeklődő a sportjátékok taktikai összetevőinek a megismerésére. | |

| | | | | |
|--|--|-------------------|--|--|
| Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit. | Képességfejlesztés lehetőségei a torna sportágban - Női és férfi tornaszerek mozgásanyagának jellemzői | Teljesen önállóan | | |
| Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit. | Képességfejlesztés lehetőségei az úszásban - Úszásnemek jellemzői - Az úszás higiéniája, a vízből mentés | Teljesen önállóan | | |
| Ismerteti a szabadidős sportágak jelentőségét | -A túrázás, téli sportok, vízi sportok jellemzői | Teljesen önállóan | | |
| Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit | -A képességfejlesztés lehetőségei a küzdősportokban, - a grundbirkózás jellemzői | Teljesen önállóan | | |
| Felismeri és elemzi a kiemelt sportágak technikai elemeit. | A kiemelt sportágak technikai elemeinek ismerete. | Teljesen önállóan | | |

3.4.9.6 A tantárgy témakörei

3.4.9.6.1 Olimpiatörténet

Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia).

Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámai.

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.

3.4.9.6.2 Sportági ismeretek

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 üzhető sportág bemutatása.

A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.

A küzdősportok és az önvédelem.

3.5 Sportszakmai ismeretek FWI megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

1008/998 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A sportszakmai gyakorlat tanulási terület a gyakorlati munkavégzéshez szükséges tan-tárgyak ismereteit tartalmazza. A Sportági alapokban a Fitness-wellness instruktorként alkalmazott mozgásanyag alapsportágai (aerobik, fitness, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. Az Aqua tréning, Csoportos és speciális órátípusok, az Egyéni kondicionálás és az Ügyfélszolgálat a későbbi munkakörhöz szükséges gyakorlati ismeretek elsajátításában nyújt segítséget. Továbbá, a tanítási terület elméleti és gyakorlati háttérrel biztosítja a tanulók számára ahhoz, hogy megismerjék a nevelés folyamatát és alapelveit, megkülönböztessék a különböző személyiségtípusokat és jellemző személyiségjegyeiket. Segítséget kapnak a jellemzően a szakmához kapcsolódó interakciókban hatékony viselkedésminták kidolgozásában. A terület tananyagtartalmának feldolgozása során felkészülnek az edzői szerep támasztotta jellemvonások fejlesztésére, későbbi munkájuk során tapasztalt felelős viselkedésre. A tanulási terület további célja olyan komplex szervezési és vezetési ismeretek elsajátítása, mely segíti a leendő szakembereket a sportszervezetek irányításában, tisztségviselői teendőik ellátásában, sportversenyek megszervezésében és menedzselésében

3.5.1 Pedagógia tantárgy

36/36 óra

3.5.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy célja, hogy a tanulók alapos, széles körű elméleti tudásra épülő tapasztalatokat szerezzenek a sportolók nevelésének, felkészítésének, versenyeztetésének pedagógiai vonatkozásairól.

3.5.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.5.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|---------------------------------|---|---|
| Ismerteti a nevelés alapfogalmait, megfogalmazza a nevelés alapelveit. | A nevelés alapfogalmai (nevelés, oktatás, képzés, ismeret stb.) A nevelés alapelvei | Teljesen önállóan | Céltudatosan készül az edzői szerepre. Reflektíven elemzi tevékenységét. | Online források kutatása böngésző program segítségével. |

| | | | | |
|--|--|-------------------------------------|--|---|
| Felismeri az edzői szerepet erősítő személyiségjegyeket. | Edzői kompetenciák, edzői szerepek | Instrukció alapján részben önállóan | | |
| Azonosítja az edzői vezetési stílusokat. | Sport és erkölcs fogalma, vezetési stílusok ismerete. | Instrukció alapján részben önállóan | | |
| Összefüggéseket talál a vezetési stílusok és az edzői sikeresség között. | Sport és erkölcs fogalma, vezetési stílusok ismerete. | Irányítással | | |
| A tanult ismervek alapján felismeri a tehetséges sportolót. | A tehetség fogalma, ismérvei. A sportbeli kiválasztás kritériumai | Teljesen önállóan | | Prezentációt készít a feladat tartalmi és formai kritériumaihoz igazodva. |
| A kiválasztás kritériumait a tehetség ismérveivel igazítja. | A tehetség fogalma, ismérvei. A sportbeli kiválasztás kritériumai | Instrukció alapján részben önállóan | | Adatokat rögzít, csoportosít és összegezt. |

3.5.1.6 A tantárgy témakörei

3.5.1.6.1 Az oktatás-nevelés folyamata

Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítmény-képes tudás)

A nevelés lehetősége és szükségessége

A nevelés folyamata

A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei

A sportoktatás elmélete és módszertana

Az életkorok pedagógiája

3.5.1.6.2 Edzői szerepek

Edzői kompetenciák

Az edzővel szemben támasztott követelmények (általános műveltség, szakmai felkészültség, pedagógiai képességek, erkölcsi követelmények)

Az edző, mint szocializációs tényező

Az edző, mint vezető

Az edző önnevelése

3.5.1.6.3 Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői

A sport és az erkölcs

Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában

Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa

Az edző, mint példakép

Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei

3.5.1.6.4 Tehetség, tehetséggondozás

A tehetség fogalma, ismérvei

A sporttehetség ismérvei

Kiválasztás-beválás a sportban

A sporttehetség gondozása

A kiegészítés

A sportágválasztás formái hazánkban

3.5.2 Pszichológia tantárgy

36/36 óra

3.5.2.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tanulók felkészítése arra, hogy a pszichológia és azon belül a sportpszichológia terén felkészülten tudják alkalmazni az elméleti ismereteket, valamint a témában történt kutatások eredményeit.

3.5.2.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.2.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.5.2.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|---|-------------------------------------|--|--|
| Gyakorlati tevékenysége során adekvátan használja a pszichológia alapfogalmait. | Személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés | Teljesen önállóan | Kellő alaposággal és felelősséggel végzi munkáját. | Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít. |
| Tudatosan alkalmazza a személyiség megismerésének különböző módszereit. | Személyiségjellemzők | Instrukció alapján részben önállóan | | |
| Felismeri az adott életkorra jellemző viselkedészavarokat. | Viselkedészavarok típusai, okai | Instrukció alapján részben önállóan | | Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan. |
| Érvel a sport pozitív hatásai mellett. | A sport személyiségfejlesztő hatásai, pszichológiai sajátosságai. | Teljesen önállóan | | |
| Tervező munkája során figyelembe veszi a sportolói csoport pszichológiai sajátosságait. | A sport személyiségfejlesztő hatásai, pszichológiai sajátosságai. | Teljesen önállóan | | |
| A tanult módszerekkel feltérképezi a csoport szerkezetét, dinamikáját. | Társas interakciók jellemzői, csoportszerkezet, csoportdinamika. | Teljesen önállóan | | |
| A tanult technikák segítségével konfliktusokat kezel. | A konfliktuskezelés formái. | Teljesen önállóan | | |

3.5.2.6 A tantárgy témakörei

3.5.2.6.1 A személyiség jellemző jegyei

Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés)

A megismerő tevékenység

Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban

Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

3.5.2.6.2 A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása

A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása

A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői

Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés

Konfliktuskezelés

3.5.3 Sportmenedzsment és marketing tantárgy

72/62 óra

3.5.3.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy célja olyan komplex szervezési és vezetési ismeretek elsajátítása, mely segíti a leendő szakembereket a sportszervezetek irányításában, tisztségviselői teendők ellátásában, sportversenyek megszervezésében és menedzselésében.

3.5.3.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.3.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.5.3.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|---|---------------------------------|---|--|
| Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat. | A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai | Teljesen önállóan | Önálló a piac szereplőinek a feltérképezésében. - Kreatív a reklámtervezés folyamatában. | |
| Elemzi a működési területen zajló sportorientált vállalkozások jellegét. | A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei | Teljesen önállóan | - Magas fokú szervezőkészséggel rendelkezik, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja. | |
| Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében | Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban | Teljesen önállóan | | |

| | | | | |
|--|---|-------------------|--|--|
| Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában | Szponzorálás | Teljesen önállóan | - Munkájára igényes, mert gyakran ez dönt a pályázatok elbírálásában. - Elkötelezett és kitartó, mert egy sportvállalkozás beindítása hosszú folyamat. - Rugalmas, mert a fogyasztói igények folyamatosan változnak. | |
| Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében | Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje | Teljesen önállóan | | |
| Felméri a reklámozás lehetőségeket | Marketing, sportmarketing összetevői | Teljesen önállóan | | |
| Részt vesz sportprogramok előkészítésében, lebonyolításában | Sportprogramok szerkezeti felépítése | Teljesen önállóan | | |
| Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében | Pályázatok típusai | Teljesen önállóan | | |

3.5.3.6 A tantárgy témakörei

3.5.3.6.1 Általános szervezési- és vezetési ismeretek

Főbb vezetés- és szervezésméleti irányzatok

Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése

A sport szerkezete és felépítése hazai és nemzetközi viszonylatban

Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban

A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere

Szponzoráció és a támogatás a különbségei

A TAO rendszere

Az EU és a sport

3.5.3.6.2 Sportmarketing

A sportmarketing elméleti alapjai

A sportmarketing feladata, célja

A sport, mint termék

A sportmarketing eszközrendszere

A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései

Imázs, PR

3.5.3.6.3 Eseményszervezés

A sportesemények, sportrendezvények módszertana

A sportprogramok szerkezete A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszertani kérdései

Az eseményszervezés folyamata

Az önkéntesség és a sport

3.5.4 Sportági alapok tantárgy

144/144 óra

3.5.4.1 A tantárgy tanításának fő célja

A Sportági alapokban a Fitness-wellness instruktorként alkalmazott mozgásanyag alap-sportágai (aerobik, fitnesz, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. A tanulók megismerkednek az érintett sportágak történetével, szabályrendszerével, mozgásanyagukkal, alapvető adminisztrációs és dokumentációs eljárásaikkal. A rekreációs sportok közül megismerik azokat a sporttevékenységeket, amelyeket a szállodaiparban, illetve a rekreációs célú sportrendezvényeken felhasználnak. Megismerkednek a különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősek sportjáig.

3.5.4.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.4.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.5.4.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|---|--|-------------------------------------|--|---|
| Felhasználói szinten használja az aerobik, a fitnesz és a test-építés, mint versenysportok alapjait. | Szabályismeret, sporttörténet, adminisztrációs és dokumentációs eljárások | Instrukció alapján részben önállóan | Elhivatottságot mutat az érintett sportágak megismerésével kapcsolatban. | Felhasználó szintű informatikai ismeretek, projektor használat |
| Felhasználó szinten alkalmazza a rekreációs sportágakat, szabályait, életteni hatásait. | Eszközismeret, szabályismeret | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai ismeretek, projektor használat |
| Komplex módon alkalmazza tudását a rekreációs sportágak eseményeinek megszervezésére, lebonyolítására és játékvezetésére. | Szabályismeret, eszközismeret, sportrendezvény szervezésének alapismeretei | Teljesen önállóan | | Eredményjelző berendezések használatának ismerete |
| Szakszerű elsősegélynyújtást végez. | Elsősegélynyújtás alapismeretei | Teljesen önállóan | | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |

| | | | | |
|--|--|-------------------|--|---|
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

3.5.4.6 A tantárgy témakörei

3.5.4.6.1 Aerobik, mint versenysport

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek

Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

3.5.4.6.2 Fitnesz, mint versenysport

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek

Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

3.5.4.6.3 Testépítés, mint versenysport

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek

Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

3.5.4.6.4 Labdajátékok, mint szabadidősportok
Labdajátékok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása
Szabályismeret
Játékvezetői ismeretek
Eszközhasználat
Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

3.5.4.6.5 Ütős sportok, mint szabadidősportok
Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása
Szabályismeret
Játékvezetői ismeretek
Eszközhasználat
Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

3.5.4.6.6 Állóképességi sportok, mint szabadidősportok
Állóképességi sportok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása
Állóképességi sportok élettani hatása
Sportágspecifikus technika és eszközhasználat
Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

3.5.5 Aqua tréning tantárgy

72/72 óra

3.5.5.1 A tantárgy tanításának fő 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.

3.5.5.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások
—

3.5.5.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak
—

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

3.5.5.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|-------------------------------------|---|---|
| Szakszerű vízből mentést végez, és elsősegélyt nyújt. | Vízből mentés, Elsősegélynyújtás | Teljesen önállóan | Szereti és otthonosan érzi magát az uszodában, mint vizes környezetben. Motiválja az eltérő fizikai környezet sajátosságában rejlő sportszakmai tartalom. Mélyen elkötelezett a minőségi sport-szakmai munka mellett. | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |
| Vízbiztos a 4-ből legalább 3 úszásnemben. | Úszásnemek közti különbségek | Teljesen önállóan | | |
| Tudatosan alkalmazza a víz, mint közeg, szárazföldi közegtől eltérő hatásait. | Fizikai, élettani hatások | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Egyéni és csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. | Csoportos órávezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Órát tervez és vezet különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal. | Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Tudatosan alkalmazza az uszoda, mint létesítmény működését, higiéniai előírásait szolgáltatásait, programjait. | Létesítmény működés alapismeretei, higiéniai előírások ismerete, sportszolgáltatások speciális területeinek ismerete | Instrukció alapján részben önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Gyakorlatokat állít össze vízi edzésprogramok anyagából és ezeket bemutatja. | Ismeri a vízi edzésprogramok tervezésének, szervezésének edzéselveit és módszereit | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

3.5.5.6 A tantárgy témakörei

3.5.5.6.1 Vízi mozgás- és foglalkozásformák

A vízi foglalkozások rendszertana

Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja

A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök

Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben

Természetes mozgások adaptációja mélyvizes 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

3.5.5.6.2 A vízi foglalkozások módszertana

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
A vízi foglalkozások vezetésének módszertana
Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon
A mélyvízi foglalkozások sajátosságai
A fitness úszás edzés módszertana
Speciális képességfejlesztés fitness 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

3.5.5.6.3 Vízi gimnasztika

Természetes mozgások kisvizes környezetben
Természetes mozgások mélyvizes környezetben
Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben
Mobilizációs gyakorlatok vízben
Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai 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 kisvízben

3.5.5.6.4 Speciális vízi foglalkozások

Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben
Zenés aquafitness óratípusok
Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása
Fittségi edzés úszással
A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással
Légzésfejlesztés úszással
Koordinációfejlesztés úszással
Játékos gyakorlatok vízben járás közben
Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal
Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)
Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvizes foglalkozásokon
Fogó- és labdajátékok
A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon
Mélyvizes játékok
Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek
Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak
Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak
Mégváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai
Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon
A vízből mentés gyakorlata

3.5.6 Csoportos és speciális órátípusok tantárgy

288/288 óra

3.5.6.1 A tantárgy tanításának fő 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, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő órátípus ajánlására és a fitnesz programok népszerűsítésére.

A speciális órátípusok tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a speciális fitnesz 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.

3.5.6.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.6.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.5.6.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|---------------------------------|---|---|
| Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. | Csoportos óra-vezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei | Teljesen önállóan | Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Egészségtudatos szemléletmódot alakít ki. | Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescéllal órát tervez és vezet. | Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerűen használja a csoportos óra-vezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt. | Verbális kommunikáció sajátosságai, non-verbális kommunikáció (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd) ismerete | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

| | | | | |
|---|---|-------------------|--|---|
| Szakszerű első-segélynyújtást végez. | Elsősegélynyújtás alapismeretei | Teljesen önállóan | | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |
| Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. | Szakszerű ismeret a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

3.5.6.6 A tantárgy témakörei

3.5.6.6.1 A csoportos órák módszertana

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

3.5.6.6.2 Alapóra

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
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
Pulzusmérés, 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

3.5.6.6.3 Speciális órák

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

3.5.6.6.4 Speciális fittségi programok

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

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 fitness termi órátípusok fajtái és sajátosságai
 Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok fajtái és sajátosságai
 A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai
 Jóga tradíció alapjai, jógaírányzatok
 A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga

3.5.6.6.5 Gyermek- és szeniorfoglalkozások

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, babzsák, bordásfal, ugróköté, 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 életkor-specifikus foglalkozásokon

3.5.6.6.6 Egyéb órátípusok

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

Jóga-alapelemeket tartalmazó fitness órák

Minden órátípus esetében: a stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás

3.5.7 Egyéni kondicionálás tantárgy

216/216 óra

3.5.7.1 A tantárgy tanításának fő célja

A fitness termi kondicionálás elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék az alakformálás élettani, anatómiai hátterét, a testformálásra vonatkozó edzéselveket, edzés-módszereket és edzéseszközöket. A tanulók ismerjék az egyes izmok és izomcsoportok fejlesztését célzó adekvát gyakorlatokat. A tanulók legyenek képesek célorientált edző-termi edzésprogramok összeállítására és az edzések szakszerű felügyeletére.

3.5.7.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.7.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

3.5.7.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|---------------------------------|---|--|
| Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. | Csoportos óravezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei | Teljesen önállóan | Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A test-kultúra területén példamutató. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerű elsősegélynyújtást végez. | Elsősegélynyújtás alapismeretei | Teljesen önállóan | Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű. | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |
| Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetés szerű használatát. | A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek, kardió gépek elektronikus kezelő felületének használata |

| | | | | |
|--|---|-------------------------------------|--|---|
| Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzescél-lal órát tervez és vezet. | Korosztályos életta-ni sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgás-igényeinek ismerete, prevenció fogalma | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. | Ismeri az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokat. | Potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokról szóló ismeretek | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerűen ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. | Szakszerű ismeret a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól | Instrukció alapján részben önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Anamnézist készít és fizikai képességeket tesztl. | Az anamnézis módszere, dokumentációja és motorikus tesztek, próbák ismerete | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek, kardio gépek elektronikus kezelő felületének használata, polár óra használata, bioimpedencia mérő használata |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

3.5.7.6 A tantárgy témakörei

3.5.7.6.1 A testformálás elmélete

A test és alakformáló módszerek fejlődése

Az erőfejlesztés eszközei

Testalkati tipológiák

Testösszetétel, testzsír-arány

Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei

Elhízottság és soványság

Arányosság, szimmetria

Az erőfejlesztés élettani háttere

Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai

Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai

A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája

A mellizmok részletes funkcionális anatómiája

A hátizmok részletes funkcionális anatómiája

Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája

A hasizmok részletes funkcionális anatómiája
Az aerob edzés szerepe a testformálásban
Pulzuskontrollált edzések
Az edzescélokat támogató táplálkozás
A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban

3.5.7.6.2 Edzéstervezés, edzésvezetés

Alapfogalmak (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok)

Edzéselvek

Edzésmódszerek (sorozattípusok)

A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása

A testalkat és az edzés összefüggései

A fittségi állapot felmérése és meghatározása

Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés

Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)

Kezdő edzések tervezése

Középhaladó edzések tervezése

Haladó edzések tervezése

Tömegnövelő edzések tervezése

Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése

Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai

A kardiógépek fajtái

A stretching módszertana

Pihenés és regeneráció

A testformálás életkori specifikumai

A női testformálás sajátosságai

A segítségadás módszertana

Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben

Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

3.5.7.6.3 Erőfejlesztés

A kar és a váll izmainak edzése saját testtel

A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal

A kar és a váll izmainak edzése gépeken

A kar és a váll izmainak nyújtása

A mellizmok edzése saját testtel

A mellizmok edzése szabad súlyokkal

A mellizmok edzése gépeken

A mellizmok nyújtása

A hátizmok edzése saját testtel

A hátizmok edzése szabad súlyokkal

A hátizmok edzése gépeken

A hátizmok nyújtása

Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel

Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal

Az alsó végtag izmainak edzése gépeken

Az alsó végtag izmainak nyújtása

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
A hasizmok nyújtása
A kezdő edzések gyakorlata
A középhaladó edzések gyakorlata
A haladó edzések gyakorlata
A tömegnövelő edzések gyakorlata
A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata
A segítségadás gyakorlata

3.5.7.6.4 Kardiotréning

Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei
Edzescélok kijelölése
A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása
A kardio edzés felépítése
A futópad használatának szabályai
Kardio edzésprogramok futópadon
Az ellipszistréner használatának szabályai
Kardio edzésprogramok ellipszistréneren
Az evezőgép használatának szabályai
Kardio edzésprogramok evezőgépen
A lépcsőzőgép használatának szabályai
Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen
A kerékpár-ergométer használatának szabályai
Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren

3.5.8 Ügyfélszolgálat tantárgy

144/144 óra

3.5.8.1 A tantárgy tanításának fő 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 feltárásához, valamint a vásárlói szükségletek megfelelő színvonalú kielégítéséhez. A tanulók képessé válnak az asszisztensi munkakör interakciós helyzeteinek hatékony meg-oldására és asszertív kommunikációra.

3.5.8.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

3.5.8.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

3.5.8.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

| Készségek, képességek | Ismeretek | Önállóság és felelősség mértéke | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
|--|--|-------------------------------------|--|--|
| Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. | Megfelelő módszertani és stratégiai ismeretek a szakterületén felmerülő konfliktusok hatékony kezelésére. | Teljesen önállóan | Toleráns, segítőkész, tájékozott, figyelmes. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| Ügyfélszolgálati feladatokat lát el szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény által kínált szolgáltatásokat, forgalmazott termékeket. | Marketingkommunikációs ismeretek. Ismeri a sportlétesítmény által kínált szolgáltatásokat és forgalmazott termékeket, azok hatásait. | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét. | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| Munkakörét érintő információkat közvetít a vezető beosztású kollégái és az ügyfelek között. | Illetlan, lényegkiemelés, pszichológia, kommunikáció | Instrukció alapján részben önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| Anyanyelvén és legalább 1 élő idegen nyelven alapszinten kommunikál szóban és írásban. | Ismer legalább 1 élő idegen nyelvet | Teljesen önállóan | | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |

3.5.8.6 A tantárgy témakörei

3.5.8.6.1 Létesítményüzemeltetés

- 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

3.5.8.6.2 Alkalmazott kommunikáció

A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői

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

3.5.8.6.3 Ügyvitel, értékesítés

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

Fitnesz 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

3.5.8.6.4 Wellness szolgáltatások

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 masszázs tárgyi feltételei

Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások

A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek

A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások

3.5.8.6.5 Az asszisztens munkaköre

A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése

Szabályok betartása és betartatása

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

4 RÉSZSZAKMA

5 EGYEBEK

TARTALOM

| | |
|---|----|
| 1 A SZAKMA ALAPADATAI..... | 1 |
| 2 A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA..... | 1 |
| A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszama évfolyamonként | 2 |
| 3 A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA..... | 8 |
| 3.1 Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület..... | 8 |
| 3.1.1 Munkavállalói ismeretek tantárgy 18/18 óra | 8 |
| 3.2 Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus szakmák esetén) | 10 |
| 3.2.1 Munkavállalói idegen nyelv tantárgy 62/62 óra | 10 |
| 3.3 Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület | 14 |
| 3.3.1 Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy 144/144 óra..... | 14 |
| 3.3.2 Egészségtan tantárgy 72/72 óra | 18 |
| 3.3.3 Edzéselmélet I. tantárgy 108/108 óra..... | 22 |
| 3.3.4 Edzésprogramok I. tantárgy 108/108 óra..... | 24 |
| 3.3.5 Gimnasztika I. tantárgy 126/126 óra | 25 |
| 3.4 Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület..... | 30 |
| 3.4.1 Elsősegélynyújtás tantárgy 36/31 óra | 30 |
| 3.4.2 Funkcionális anatómia tantárgy 72/62 óra | 31 |
| 3.4.3 Terhelésélettan tantárgy 72/72 óra..... | 34 |
| 3.4.4 Edzéselmélet II. tantárgy 72/72 óra | 38 |
| 3.4.5 Edzésprogramok II. tantárgy 108/108 óra..... | 40 |
| 3.4.6 Gimnasztika II. tantárgy 36/36 óra | 43 |
| 3.4.7 Kommunikáció tantárgy 72/72 óra | 45 |
| 3.4.8 Sportszervezési ismeretek tantárgy 36/36 óra | 47 |
| 3.4.9 Sporttörténet tantárgy 36/36 óra | 49 |
| 3.5 Sportszakmai ismeretek FWI megnevezésű tanulási terület..... | 51 |
| 3.5.1 Pedagógia tantárgy 36/36 óra..... | 51 |
| 3.5.2 Pszichológia tantárgy 36/36 óra..... | 53 |
| 3.5.3 Sportmenedzsment és marketing tantárgy 72/62 óra | 54 |
| 3.5.4 Sportági alapok tantárgy 144/144 óra | 56 |
| 3.5.5 Aqua tréning tantárgy 72/72 óra..... | 58 |
| 3.5.6 Csoportos és speciális órátípusok tantárgy 288/288 óra | 62 |
| 3.5.7 Egyéni kondicionálás tantárgy 216/216 óra..... | 66 |
| 3.5.8 Ügyfélszolgálat tantárgy 144/144 óra | 69 |

| | |
|--------------------|----|
| 4 RÉSZSZAKMA | 72 |
| 5 EGYEBEK | 72 |