



győri szakképzési centrum



Győri SZC  
*Sport és Kreatív*  
Technikum

# Képzési program 2020/2021.

## Sport ágazat

Sportedző (a sportág megjelölésével)-sportszervező

Tantárgyak heti óraszámja évfolyamonként		9.	10.	11.	12.	13.	Összesen
Munkavállalói ismeretek	Munkavállalói ismeretek	0,5	0	0	0	0	0,5
Munkavállalói idegen nyelv	Munkavállalói idegen nyelv	0	0	0	0	2	2
Sport ágazati alapoktatás	Anatómiai-élettani ismeretek	2	2	0	0	0	4
	Egészségtan	0	2	0	0	0	2
	Edzéselmélet I.	1	2	0	0	0	3
	Edzésprogramok I.	2	1	0	0	0	3
	Gimnasztika I.	1,5	2	0	0	0	3,5
Sport ágazati közös tartalmak	Elsősegélynyújtás	0	0	1	0	0	1
	Funkcionális anatómia	0	0	0	2	0	2
	Terhelésélettan	0	0	2	0	0	2
	Edzéselmélet II.	0	0	2	0	0	2
	Edzésprogramok II.	0	0	2	1	0	3
	Gimnasztika II.	0	0	1	0	0	1
	Kommunikáció	0	0	2	0	0	2
	Sportszervezési ismeretek	0	0	1	0	0	1
	Sporttörténet	0	0	0	1	0	1
Kötelezően választható	Masszázs/ Egészségfejlesztés	0	0	2	2	0	4
Sportszakmai ismeretek Sportedző (a sportág megjelölésével)-sportszervező Sportedzői és sportvezetési ismeretek	Pedagógia	0	0	0	2	0	2
	Pszichológia	0	0	0	2	0	2
	Sportmenedzsment és marketing	0	0	0	3	0	3
	Sportági alapok	0	0	1	1	9	11
	Sportági szakismeretek	0	0	0	0	5	5
	Sportjog	0	0	0	0	0	1
	Pénzügyi ismeretek	0	0	0	0	1	1
	Számviteli ismeretek	0	0	0	0	1	1
	Vállalkozási ismeretek	0	0	0	0	1	1
Összesen		7	9	14	14	21	65

Egybefüggő szakmai gyakorlat:	0	0	70	70	0	140
-------------------------------	---	---	----	----	---	-----

## Anatómia-élettan tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	72	2
10.	72	2
11.	-	-
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>

**9. osztály (72 óra)**

**10. osztály (72 óra)**

### Témakörök

**Az anatómia és az élettan tárgya, módszere**

**4 óra**

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

**Az emberi szervezet szövetei**

**12 óra**

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

**A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja**

**8 óra**

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

**A vázrendszer felépítése és működése**

**17 óra**

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

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

**A légzés szervrendszerének felépítése és működése****14 óra**

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

**10. osztály (72 óra)****A szív és a keringési rendszer felépítése, működése****20 óra**

**20. Sport ágazat****sportszervező technikai osztály**

- 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 (üregek 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 vérkörök 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 miogén szív automáciájának élettani jelentősége.

**A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése****8 óra**

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

**A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése****22 óra**

- Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége.
- A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrendszer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)
- A kémiai szabályozás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között.
- A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban.

**20. Sport ágazat****sportszervező technikai osztály**

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

**Az idegrendszer felépítése és működése****22 óra**

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

**20. Sport ágazat**

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**Az anatómia és az élettan tárgya, módszere**

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

**Az emberi szervezet szövetei**

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

**A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja**

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

**A vázrendszer felépítése és működése**

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

**Az izomzat felépítése és működése**

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

**A légzés szervrendszerének felépítése és működése**

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



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

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

**A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése**

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

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

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

**Az idegrendszer felépítése és működése**

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

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

## Edzéselmélet I. tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	36	1
10.	72	2
11.	-	-
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>108</b>	<b>3</b>

*9. osztály (36 óra)*

*10. osztály (72 óra)*

**Témakörök**

**9. osztály (36 óra)**

Edzésméleti alapfogalmak

36 óra

- A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései
- Az edzésmélet 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, túlkompensáció összefüggései.
- A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.
- Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.
- Az edzettséget felmérő eljárások.
- A teljesítmény összetevői, a teljesítőképeség és a teljesítőkézség jellemzése.
- Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői.
- A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői). Oktatása során

**10. osztály (72 óra)**

Motoros képességek

40 óra

- Motoros képességek fogalma, felosztása.
- Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).
- A kondicionális képességek kapcsolata.
- A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség).
- A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kineztezés, mozgásdifferenciáló képesség stb.)
- Az ízületi mozgékonyosság fogalma, típusai.
- A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.

Az edzés és versenyzés összefüggései

16 óra

- A sportverseny meghatározása, jellemzői.
- Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.
- Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiség típusokkal.
- Rajtállapot fogalma, típusai (rajkézség, rajtláz, rajtapatia).
- A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

**20. Sport ágazat**

16 óra

Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Edzéselméleti alapfogalmak

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

**Motoros képességek**

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

Az edzés és versenyzés összefüggései

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

Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

- Önálló tanulás
- Technológiai kompetencia
- Kulturális kompetencia

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

## Edzéselmélet II. tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	72	2
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

*11. osztály (72 óra)*

### Témakörök

*11. osztály (72 óra)*

**A motoros képességfejlesztés módszertana****40 óra**

- 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 mozgékonyág fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az ízületi mozgékonyág felmérésére szolgáló eljárások.
- A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.
- Az ízületi mozgékonyág felmérésére szolgáló eljárások.
- A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).
- Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

**A mozgástanulás****12 óra**

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

**Edzéstervezés, foglalkozástervezés****20 óra**

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**A motoros képességfejlesztés módszertana**

- technológiai kompetenciák
- személyközi kompetenciák
- a tanulás tanulása

**2020/2021-ben indult**

**20. Sport ágazat**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikumi osztály**

**A mozgástanulás**

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

**Edzéstervezés, foglalkozástervezés**

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

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

## Edzésprogramok I. tantárgy

### A tantárgy célja:

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai:

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	72	2
10.	36	1
11.	-	-
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>108</b>	<b>3</b>

*9. osztály (72 óra)*

*10. osztály (36 óra)*

### Témakörök:

*9. osztály (72 óra)*

**Motoros képességfejlesztés I.**

**72 óra**

- Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.



**20. Sport ágazat**

- Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.
- Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.
- Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.
- Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése aktív izommozgással.
- Az ízületi mozgékonyosság passzív fejlesztése.
- A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.
- Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.
- A ritmusérzék fejlesztése.
- A reakálási képesség fejlesztése.
- A téri tájékozódási képesség fejlesztése.
- Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.
- A differenciáló képesség fejlesztése.

**10.osztály (36óra)****Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.  
36 óra**

- 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.

**A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:****Motorosképeségfejlesztés I.**

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

**Edzéslátogatás**

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

**2020/2021-ben indult**

**20. Sport ágazat**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

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

## Edzésprogramok II. tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	72	2
12.	36	1
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>108</b>	<b>3</b>

*11.osztály (72óra)*

*12.osztály (36óra)*

### Témakörök:

*11. osztály (72 óra)*

**Motoros képességfejlesztés II.**

*72 óra*

- Általános erőfejlesztés
- Speciális erőfejlesztés
- Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés
- Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés
- Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok
- Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok Maximális erő fejlesztése
- Gyorsasági erő fejlesztése
- Állóképességi erő fejlesztése
- A reakció gyorsaságának fejlesztése
- A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése
- Gyorsulási képesség fejlesztése
- Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése
- Gyorsasági állóképesség fejlesztése

*12. osztály (36 óra)*

**Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.**

*36 óra*

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

**Motorosképességfejlesztés II.**

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció
- Személyközi kompetenciák, konfliktuskezelés, problémamegoldás

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

**20. Sport ágazat**

- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás

**Edzés**

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

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

## Egészségfejlesztés tantárgy

### A tantárgy célja

Az egészségfejlesztés tantárgy célja, hogy a tanulók képessé váljanak az egészség feletti kontroll megszerzésére annak érdekében, hogy javuljon az egészségi állapotuk és az életminőségük, illetve ezt a tudást, életmódot át tudják adni vendégeik számára.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

- biológia
- egészségtan
- kémia
- testnevelés

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	72	2
12.	72	2
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>

*11. évfolyam (72 óra)*

*12. évfolyam (72 óra)*

### Témakörök

#### **Bevezető fogalmak**

*20 óra*

- Az egészség és az egészséget meghatározó tényezők

**20. Sport ágazat****sportszervező technikai osztály**

- A magyar populáció demográfiai helyzete és egészségi állapota
- A magyar gyermekpopuláció egészségi állapota és egészségmagatartása
- Lehetőségek a jó egészségi állapot megőrzésére. A megelőzés és az egészségfejlesztés
- Az egészségügyi intézményrendszer, különös tekintettel az egészségfejlesztésben szerepet játszó intézményekre

**Egészség – betegség határa, viszony a beteg emberhez****16 óra**

- Testünk épsége, ép testben ép lélek
- Fertőző és nem fertőző betegségek kialakulása
- Tartós egészségkárosodással élők helyzete az oktatási intézményekben

**A táplálkozás és élelmezés egészséget meghatározó szerepe****20 óra**

- A táplálkozási hibák okozta betegségek és megelőzésük
- Élelmiszerek egészséget befolyásoló hatásai. Ételfertőzések, ételmérgezések, az élelmiszerekben lévő anyagok azonosítása
- Táplálkozási zavarok, a fiatalok sajátos táplálkozási szokásai, zavarai. A média által befolyásolt testkép, ennek következményei
- Allergiák

**Testmozgás****16 óra**

- A test és lélek harmóniája, a mozgás
- Mozgásszegény életmód és a betegségek kapcsolata
- A testmozgás jelentősége
- A testmozgás jelentősége az egészségfejlesztő programokban
- A biztonság – balesetek, elsősegélynyújtás, balesetvédelem

**11. évfolyam (72 óra)****Társas kapcsolatok****12 óra**

- Az emberi szexualitás sajátossága. A férfi és női szerepek kulturális meghatározottsága
- A család
- Családtervezés
- Idősek gondozása

**Humán ökológia****10 óra**

- Környezetvédelem alapjai
- Gyermek környezete
- A települések és az épített környezet egészséget meghatározó szerepe
- Környezetünk veszélyei

**Szenvedélybetegségek****20 óra**

- A káros szenvedélyek alapjai

2020/2021-ben indult

Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály

## 20. Sport ágazat

- A dohányzás és az egészség
- Egyéb szenvedélybetegségek: (Az alkoholfogyasztás, illegális drogfogyasztás, a média egészséget meghatározó szerepe)
- Depresszió, stressz

**Az idő és az egészség**

**8 óra**

- A bioritmus
- jövőkép
- Relaxáció

**Életmód, kultúra, egészségtudatosság**

**22 óra**

- Egészségkultúra
- Egészségtudatosság
- Civilizációs betegségek
- Kudarok, sikerek
- Önnevelés, önképzés

**12. évfolyam (72 óra)**

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

### **Bevezető fogalmak**

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

### **Egészség – betegség határa, viszony a beteg emberhez**

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

### **A táplálkozás és élelmezés egészséget meghatározó szerepe**

- digitális kompetencia
- vállalkozói kompetencia



**20. Sport ágazat**

- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció
- személyközi és állampolgári kompetenciák

**Testmozgás**

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

**Társas kapcsolatok**

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

**Humán ökológia**

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

**Szenvedélybetegségek**

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

**Az idő és az egészség**

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikumi osztály**

**20. Sport ágazat**

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

**Életmód, kultúra, egészségtudatosság**

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

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

## Egészségtan tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	72	2
11.	-	-
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

**10. osztály (72 óra)**

### Témakörök

**10. osztály (72 óra)**

**Sport és életmód****10 óra**

- Az egészség fogalmának fejlődése, egészségügyi alapfogalmak.
- A WHO egészségdefiníciója,
- A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége.
- A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága.
- A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozás keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai.
- A sport, mint az életminőség összetevője, fitness-wellness alapismeretek.
- A mozgás szervrendszerének épségét, megővését szolgáló alapelvek ismerete.
- A sportrekreáció fogalma, egészségügyi vonatkozásai, a sport szerepe a stresszoldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái.
- A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magasvérnyomás /hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok).
- A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében.
- A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei.

**A tápcsatorna felépítése és működése****16 óra**

- A táplálkozás részfolyamatai.
- A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói.
- Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában.
- A máj szerepe az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben.
- A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés). A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege.
- Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályozása, a tápcsatorna reflexes folyamatai (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)

**Az egészséges táplálkozás****16 óra**

- A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. A testtömeg index értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor).
- A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, nonkalorigén)
- 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,

**20. Sport ágazat****sportszervező technikai osztály**

mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcsere folyamatokban.

- A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei.
- A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigény- re és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai.
- A táplálékpiramis helyes értelmezése.
- A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban. A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei.
- A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

**Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai****18 óra**

- Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése.
- A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában.
- Az antigén és az antitest fogalma.
- Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása.
- A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai.
- Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai, az autoimmun betegség fogalma.
- A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában, a rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása.

**Sportsérülések****18 óra**

- A mozgató szervrendszer épségének megővését szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés).
- A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben.
- A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai.
- **A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében**

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**Sport és életmód**

- Kulturális kompetenciák
- Technológiai kompetenciák
- Digitális kompetenciák

**A tápcsatorna felépítése és működése**

- Digitális kompetenciák
- Technológiai kompetenciák
- Anyanyelvi kommunikáció

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikumi osztály**

**20. Sport ágazat**

- Önálló tanulás
- Személyközi kompetenciák

**Az egészséges táplálkozás**

- Digitális kompetenciák
- Technológiai kompetenciák
- Anyanyelvi kommunikáció
- Önálló tanulás
- Személyközi kompetenciák
- Kulturális kompetenciák

**Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai**

- Digitális kompetenciák
- Technológiai kompetenciák
- Önálló tanulás
- Személyközi kompetenciák
- Kulturális kompetenciák

**Sportsérülések**

- Technológiai kompetenciák
- Önálló tanulás
- Személyközi kompetenciák
- Kulturális kompetenciák
- Digitális kompetenciák

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

## Elsősegélynyújtás tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	36	1
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>

*11. osztály (36 óra)*

### Témakörök

*11. osztály (36 óra)*

**Újraélesztés**

*26 óra*

- Alapfogalmak, definíciók.
- A sérült vizsgálata, légzés, keringésellenőrzése.
- Az újraélesztés ABC-je.
- Az újraélesztés folyamata.
- Sérült vizsgálati protokoll.
- Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, a mellkaskompresszió alkalmazása.
- Defibrillátor használata újraélesztés során.
- Hibák és szövődmények újraélesztés során.

**Sebzések, sebellátás**

*10 óra*

- A sebek fajtái
- A vérzések típusai és ellátásuk

**Traumás sérülések**

*10 óra*

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**Újraélesztés**

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

**Sebzések, sebellátás**

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

**Traumás sérülések**

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



**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –**

**20. Sport ágazat**

**sportszervező technikai osztály**

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

## Funkcionális anatómia tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	72	2
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

*12. osztály (72 óra)*

### Témakörök

*12. osztály (72 óra)*

**Szöveti struktúrák élettani vetületei***7 óra*

- A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíktolt izom, simaizom, szív-izom, csontszövet, emberi vér. Magyarozza, 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, ingersummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).

**A vázrendszer felépítése és működése***14 óra*

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

**Az izomrendszer felépítése és működése****Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete***14**óra*

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

**Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában***12**óra*

- A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek

**20. Sport ágazat****sportszervező technikai osztály**

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

**Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában****10 óra**

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

**Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe****az érző és mozgó területek működésének összehangolásában****15****óra**

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

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

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

**20. Sport ágazat**

- Önálló tanulás

**A vázrendszer felépítése és működése**

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

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

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

**Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában**

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

**Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában**

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

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

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

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

## Gimnasztika I. ismeretek tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	54	1,5
10.	72	2
11.	-	-
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>126</b>	<b>3,5</b>

*9. osztály (54 óra)*

*10. osztály (72 óra)*

### Témakörök

*9. osztály (54 óra)*

**A gimnasztika mozgásrendszere****54 óra**

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

**10. osztály (72 óra)****Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés****72 óra**

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

**20. Sport ágazat**

**sportszervező technikai osztály**

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**A gimnasztika mozgásrendszere**

- vállalkozói kompetencia
- a tanulás tanulása
- anyanyelvi kommunikáció

**Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés**

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

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



## Gimnasztika II. ismeretek tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	36	1
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>

*11. osztály (36 óra)*

### Témakörök

*11. osztály (36 óra)*

- Erősítő hatású kézisúlyzós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- 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-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)
- Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.
- Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok**

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

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

## Kommunikáció tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	72	2
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

*11. osztály (72 óra)*

### Témakörök

*11. osztály (72 óra)*

#### **A kommunikáció szerepe**

**10 óra**

- Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.
- Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei

**20. Sport ágazat****sportszervező technikai osztály**

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.

**Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban 26 óra**

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

**A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése****36 óra**

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

<b>Készségek, képessegek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedés- módok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
----------------------------------	------------------	------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

Önállóan, vagy másokkal együttműködve célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével.	A verbális és non-verbális kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói. A nyelvi és nonverbális kifejezőeszközök ismerete, értelmezése, retorikai alapfogalmak.	Teljesen önállóan	Az elsajátított szövegértési és szöveg-alkotási készségeket a gyakorlatban alkalmazza. Az információt hatékonyan befogadja, magatartásával segíti a kommunikációs folyamatot. Az érvelés és a cáfolat	
Ismerteti és alkalmazza a kulturált vita szabályait, álláspontja mellett logikusan érvel, vitapartnereivel nyitottan, tisztelet-tudóan kommunikál	Az asszertív kommunikáció retorikai eszközei, az érvelés technikái.	Teljesen önállóan	módszereit alkalmazza vitahelyzetben, képes a saját és a többi résztvevő érdekeit felismerni, elkülöníteni, értékelven kommunikálni. A	
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	sportszakemberi szerepnek megfelelően vesz részt a foglalkozása során jellemző interakciókban.	Online videóknál azonosítja a kommunikációs elemeket.

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

## Masszázs tantárgy

### A tantárgy célja

A svédmasszázs gyakorlati tantárgy tanításának a célja, hogy a tanulók megismerjék a svédmasszázs alapjait, az öt alapfogást és a kiegészítő masszázstechnikákat, alapot szerezve a gyógymasszőri munka elsajátításához. Az elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a masszázstörténetét, alapelveit, élettani hatásait a tárgyi és személyi feltételeket, különböző kiegészítő és egyéb kultúrákhoz tartozó masszázsfajtákat. A tanulók legyenek képesek önállóan az alapkezelések elvégzésére. Mind a személyes és társas kompetenciáikban legyenek felkészítve és rendelkezzenek biztos alappal a következő szint a gyógymasszőri képzés elvégzésére.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

• Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	72	4
12.	72	4
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>144</b>	<b>8</b>

*11. osztály (72 óra)*

*12. osztály (72- óra)*

### Témakörök

#### **A masszázs alapjai**

*72 óra*

- Masszázs története, fogalma, felosztása és helye a fizikóterápában
- A masszázs élettani hatásai az emberi szervezetre
- Masszőri tevékenység személyi és tárgyi feltételei

**20. Sport ágazat**

- Az alkalmasság kritériumai
- Indikációk, kontraindikációk
- Klasszikus svédmasszázs különböző fogásnemei, sorrendje
- Kiegészítő masszázsfogások
- Vivőanyagok és hatóanyagok használata
- Segéd és kényelmi eszközök

**A masszázs alapfogásai**

*72 óra*

- Simítás klasszikus alapfogás
- Dörzsölés klasszikus alapfogás
- Gyúrás klasszikus alapfogás
- Rezeitetés – Vibráció klasszikus alapfogás
- Ütögetés klasszikus alapfogás
- Kiegészítő masszázsfogások:
- Kirázás
- Kimozgatás
- Felrázás
- Intermittáló nyomás

**A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

**A masszázs alapjai**

- tanulási kompetenciák
- kommunikációs kompetenciák
- matematikai, gondolkodási
- személyes és társas kapcsolati kompetenciák
- kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái
- munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák

**A masszázs alapfogásai**

- tanulási kompetenciák
- kommunikációs kompetenciák
- digitális kompetenciák
- matematikai, gondolkodási
- személyes és társas kapcsolati kompetenciák
- kreativitás, a kreatív alkotás, önkifejezés és kulturális tudatosság kompetenciái
- munkavállalói, innovációs és vállalkozói kompetenciák

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –**

**20. Sport ágazat**

**sportszervező technikai osztály**

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



## Munkavállalói idegen nyelv (Angol,német nyelv) tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	62	2
<b>Összesen:</b>	<b>62</b>	<b>2</b>

*13. osztály (62 óra)*

### Témakörök

*13. osztály (62 óra)*

**Álláskeresés lépései, álláshirdetések**

**11 óra**

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

**Önéletrajz és motivációs levél**

*20 óra*

- Önéletrajzok típusai: hagyományos, amerikai; ezek tartalmi/formai követelményei, tipikus szófordulatai
- Hivatalos levél tartalmi/formai követelményei; a tipikus szófordulatok és a szakmában használt gyakori kifejezések, kulcsfontosságú kompetenciák kifejezéseinek begyakorlása angol nyelven.
- Az álláshirdetések alapján begyakorolja, hogyan lehet az adott hirdetéshez igazítani levelének tartalmát.

**„Small talk” – általános társalgás**

*11 óra*

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

**Állásinterjú**

*20 óra*

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**Álláskeresés**

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

**Önéletrajz és motivációs levél**

**20. Sport ágazat**

**sportszervező technikumi osztály**

- Anyanyelvi és nem anyanyelvi kommunikáció, motivációs levél, önéletrajz írása idegen nyelven
- Digitális kompetencia, önéletrajz sablonok kitöltése
- Személyköz kompetenciák, konfliktuskezelése, problémamegoldás
- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Technológiai, természettudományi kompetencia
- Önálló tanulás
- Kulturális kompetencia
- 

**„Small talk” – általános társalgás**

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

**Állásinterjú**

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

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

## Munkavállalói ismeretek tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	18	0,5
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>18</b>	<b>0,5</b>

*9. osztály (18 óra)*

### Témakörök

*9. osztály (18 óra)*

#### Álláskeresés

*5 óra*

- Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerte- te, mobilitás szerepe, szakképzések szerepe, képzési támogatások (ösztöndíjak rendszere) ismerete

**20. Sport ágazat**

**sportszervező technikai osztály**

- Álláskeresési módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága

**Munkajogi alapismeretek**

**5 óra**

- Foglalkoztatási formák: munkaviszony, megbízási jogviszony, vállalkozási jogviszony, köz- alkalmazotti 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 idenymunka és alkalmi munka)
- Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

**Munkaviszony létesítése**

**5 óra**

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

**Munkanélküliség**

**3 óra**

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**Álláskeresés**

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

**Munkajogi alapismeretek**

- Személyközi kompetenciák, társadalmi együttműködés

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

**20. Sport ágazat**

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

**Munkaviszony létesítése**

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

**Munkanélküliség**

- Vállalkozói kompetencia, felelősségvállalás
- Önálló tanulás
- Technológiai kompetencia

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

## Pedagógia tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	72	2
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

*12. osztály (36 óra)*

### Témakörök

*12. osztály (36 óra)*

**Az oktatás-nevelés folyamata**

**18 óra**

- Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítményképes tudás)
- A nevelés lehetősége és szükségessége
- A nevelés folyamata

**20. Sport ágazat**

- A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei
- A sportoktatás elmélete és módszertana
- Az életkorok pedagógiája

**Edzői szerepek; Edzői kompetenciák***18 óra*

- 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

**Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői***18 óra*

- 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

**Tehetség, tehetséggondozás***18 óra*

- A tehetség fogalma, ismérvei
- A sporttehetség ismérvei
- Kiválasztás-beválás a sportban
- A sporttehetség gondozása
- A kiegészítés
- A sportágválasztás formái hazánkban

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
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 ismérvek 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 ismérveihez igazítja.	A tehetség fogalma, ismérvei. A sportbeli kiválasztás kritériumai	Instrukció alapján részben önállóan	Adatokat rögzít, csoportosít és összegez.

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

## Pénzügyi ismeretek tantárgy

13. osztály (31 óra)

### A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy az elméletben elsajátított ismereteket a tanulók fiktív vállalkozások alapítása és működtetése közben próbálhassák ki. A vállalkozási tevékenység folytatása közben, gyakorlati tapasztalatokat szerezhessenek a vállalkozások indításában, a működtetés során pedig valóság-hű titkársági, áruforgalmi és pénzügyi feladatokat lássanak el. A pénzügyi ismeretek végső célja, hogy a tanulók átfogó gyakorlati tudásra tegyenek szert, komplex módon tudják értelmezni a vállalkozások működését, összefüggéseit.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	31	1
<b>Összesen:</b>	<b>31</b>	<b>1</b>

### Témakörök

Pénzügyi bizonylatok kezelése

3 óra

**20. Sport ágazat**

- Bejövő-, és kimenő számlanyilvántartást vezetése, fizetési határidők kezelése
- Pénzügyi bizonylatok rendszerezése, lefűzése

**Házipénztár működése***4 óra*

- Házipénztár kezelése és adminisztrálása
- Bevételi és kiadási pénztárbizonylatok kitöltése Zárás elvégzése egyszerű feladatokon keresztül.

**Kötelezettségek elszámolása, teljesítése***8 óra*

- Áfa, és járulékbevallás értelmezése
- Áfa működése: adó alanya, tárgya, mértéke sportvállalkozás és sportegyesület esetén, le- vonható, fizetendő, költségvetés felé elszámolandó áfa megkülönböztetése
- Készpénzzel vagy átutalással kifizeti a kötelezettségeket. Munkabér elemei, járulékai, nyilvántartása

**Könyvvitel***5 óra*

- Könyvvitel alkalmazásának kötelezettségei
- Bevétel-kiadás csoportjai egyszeres könyvvitel esetén
- Az egyes költségcsoportok értelmezése, megkülönböztetése

**Pénzügyi alapok***11 óra*

- A sportszervezetekre vonatkozó pénzügyi és számviteli szabályozások A számviteli törvényből adódó főbb kötelezettségek
- Az adótörvényekből adódó főbb kötelezettségek Az üzleti vállalkozások pénzügyi döntései
- A vállalkozások pénzforgalmának lebonyolítása Finanszírozási, befektetési és beruházási döntések

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képes- ségek	Ismeretek	Önállóság és fele- lősség mértéke	Elvárt viselkedés- módok, attitűdök	Általános és szak- mához kötődő digitális kompe- tenciák
Felismeri a bizony- latokat, értelmezi tartalmukat	- Egyes bizony- latok felismerése, azok helyes kitölté- se - Bejövő és ki-menő számlák, - Bevételi és kiadási pénztár-bizonylat, átutalási bizonylat	Teljesen önállóan		
Kezeli és adminiszt- rálja a házi-pénztárt.	Házipénztár műkö- dése - Adatok rögzítése, ellenőrzése - Napi zárás készí- tése	Teljesen önállóan	Törekszik a gyakor- latias és nyitott a fiktív vállalkozási példákon keresztül szerzett ismere- tek befogadásra.	

## 20. Sport ágazat

## sportszervező technikai osztály

Ismerteti az áfa elszámolását. Megkülönbözteti a bejövő, kimenő számlák áfa elszámolásban betöltött szerepét.	Az adózás alapfogalmai az áfa kapcsán - Sportvállalkozás, sportegyesület, mint adóalany - Adó tárgya, levonható és fizetendő áfa, költségvetés felé elszámolandó áfa	Teljesen önállóan	- Munkájára szakmailag igényes, törekszik a legfrissebb adózással kapcsolatos tájékoztatások megismerésére. - Elfogadóan áll hozzá és alkalmazza a sportszervezetekre vonatkozó gazdasági szabályozásokat	
Ismerteti a foglalkoztatással járó közterheket. Megkülönbözteti a munkáltatót és munkavállalót terhelő közterheket.	Biztosítási jogviszonnyal járó járulékok ismerete, számolása	Teljesen önállóan	- Törekszik az ügyintézési teendők és fizetéssel kapcsolatos határidők pontos betartására.	
Bérfizetéshez kapcsolódó számításokat, nyilvántartásokat, adminisztrációt vezet.	Munkabér fogalma, felépítése. Bruttó bér, nettó bér.	Teljesen önállóan		
Megkülönbözteti a bevételek és kiadások eseteit	Bevételi bizonylatok, kiadási bizonylatok.	Teljesen önállóan		

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

## Pszichológia tantárgy

### A tantárgy 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.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	72	2
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

*12. osztály (72 óra)*

### Témakörök

*12. osztály (72 óra)*

A személyiség jellemző jegyei

30 óra

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

**20. Sport ágazat**

- Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés)
- A megismerő tevékenység
- Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban
- Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák
- A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

**A sportegészség pszichológiai jellemzői**

**42 óra**

- 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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

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

## Sportági alapok tantárgy

### A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy az anatómiai-élettani, terhelés - élettani, edzéselméleti és gimnasztikai alapfogalmakra alapozva a tanulók átfogó képet kapjanak a bemelegítés, a gimnasztika, a motoros képességfejlesztés és a levezetés módszertanáról, képesek legyenek az egyes motoros képességeket fejlesztő gyakorlatok tervezésére és vezetésére, illetve azok ellenőrzésére saját sportágukban. Az előzetes ismeretekre támaszkodva legyenek képesek meg- tervezni és megtartani edzés-részeket, képességfejlesztő foglalkozásokat. Életkornak, nemnek, előképzettségnek megfelelő módszerekkel oktassanak sportági mozgásformákat

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Az edzéselmélet tantárgyon belül: az edzés szerkezeti elemei, jellemzői, a motoros képességek fogalma, csoportosítása és szenzitív időszakai; motoros képességek felmérésére szolgáló eljárások és fejlesztésére szolgáló edzés módszerek; pulzus célzónak és terhelés kapcsolata. A gimnasztika tantárgyon belül: a gimnasztika mozgásanyaga, a bemelegítés blokkjai, a gimnasztikai gyakorlatok hatásmechanizmusa. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: az emberi test felépítése és működése, különös tekintettel a mozgató, keringési és légző rendszerre; a mozgástanulás élettani alapjai, szabályozási kérdései. A terhelésélettan tantárgyon belül: az egyes szervrendszerek adaptációs folyamatai.

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	36	1
12.	36	1
13.	279	8
<b>Összesen:</b>	<b>351</b>	<b>10</b>

*11. osztály (36 óra)*

*12. osztály (36 óra)*

## **Témakörök**

### **11. osztály (36 óra)**

#### **Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata**

**36 óra**

Erőfejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.  
Erőfejlesztés a serdülőkorban.  
Erőfejlesztés ifjú- és felnőttkorban.  
Állóképesség-fejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.  
Állóképesség-fejlesztés a serdülőkorban.  
Állóképesség-fejlesztés ifjú- és felnőttkorban.  
Gyorsaság-fejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.  
Gyorsaság-fejlesztés a serdülőkorban.  
Gyorsaság-fejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

### **12. osztály (36 óra)**

#### **Koordinációs képességek fejlesztése**

**36 óra**

A térbeli tájékozódó képesség fejlesztésének gyakorlata.  
Az egyensúlyozó képesség fejlesztésének gyakorlata.  
A ritmusképesség fejlesztésének gyakorlata.  
A reagáló képesség fejlesztésének gyakorlata.  
A mozgásérzékelés fejlesztésének gyakorlata.  
A gyorsasági és állóképességi koordinációs képesség fejlesztésének gyakorlata.

### **13. osztály (279 óra)**

#### **Az ízületi mozgékonyág fejlesztése**

**10 óra**

Az ízületi mozgékonyág fejlesztésére szolgáló gyakorlatok.  
A fejlesztés szenzitív időszakai.

#### **A bemelegítés módszertana**

**14 óra**

A bemelegítés általános jellemzői, blokkjai.  
A bemelegítés jellemzői az óvodás korban.  
A bemelegítés jellemzői a kisiskolás korban.  
A bemelegítés jellemzői a serdülőkorban.  
Bemelegítés az ifjú- és felnőttkorban.



2020/2021-ben indult

20. Sport ágazat

Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály

**Levezetés, relaxáció**

**8 óra**

A levezetés jelentősége, módjai.

A relaxáció funkciója, lehetőségei.

**Saját sportágra jellemző motoros képességek**

**110 óra**

Saját sportágára jellemző motoros képességek oktatása, módszertana.

Sportág-specifikus motoros képességfejlesztő foglalkozások tartása.

**Sportági mozgásformák oktatása**

**137 óra**

Sportági alaptermék oktatásának módszertana.

Sportág-specifikus mozgásformák oktatása

Sportági taktika, stratégia oktatási módszertana

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

**Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata**

Technológiai kompetenciák

Digitális kompetenciák

Anyanyelvi kommunikáció

A tanulás tanulása

Személyközi kompetenciák

**Koordinációs képességek fejlesztése**

Technológiai kompetenciák

Digitális kompetenciák

Anyanyelvi kommunikáció

A tanulás tanulása

Személyközi kompetenciák

**Az ízületi mozgékonyág fejlesztése**

Technológiai kompetenciák

Digitális kompetenciák

Anyanyelvi kommunikáció

Önálló tanulás

Személyközi kompetenciák

**A bemelegítés módszertana**

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

**20. Sport ágazat**

Technológiai kompetenciák  
Digitális kompetenciák  
Anyanyelvi kommunikáció  
Önálló tanulás  
Személyközi kompetenciák  
Kulturális kompetenciák  
Társas kompetenciák  
Önállóság

**Levezetés, relaxáció**

Technológiai kompetenciák  
Digitális kompetenciák  
Anyanyelvi kommunikáció  
Önálló tanulás  
Személyközi kompetenciák  
Kulturális kompetenciák  
Önállóság

**Saját sportágra jellemző motoros képességek**

Anyanyelvi kommunikáció  
Önálló tanulás  
Személyközi kompetenciák  
Kulturális kompetenciák  
Digitális kompetenciák  
Személyes kompetenciák  
Önállóság

**Sportági mozgásformák oktatása**

Anyanyelvi kommunikáció  
Önálló tanulás  
Személyközi kompetenciák  
Kulturális kompetenciák  
Digitális kompetenciák  
Személyes kompetenciák: felelősségvállalás  
Önállóság  
Elkötelezettség  
Terhelhetőség  
Társas kompetenciák  
Szakmai kompetenciák

**2020/2021-ben indult**  
**20. Sport ágazat**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –**  
**sportszervező technikai osztály**

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

## Sportági szakismeretek tantárgy

### A tantárgy célja:

A sportági szakismeretek tantárgy célja, hogy a leendő sportszakemberek kellő elméleti és gyakorlati tapasztalatot szerezzenek az edzés tervezésében, szervezésében és levezetésében. Hitelesen kommunikáljanak az edzői szerepre jellemző interakciókban, támogató, nyugodt háttérrel biztosítson tanítványai számára. A pedagógiai és a pszichológiai elveket betartva oldja meg feladatait.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak:

A kommunikáció tantárgyon belül: kommunikáció folyamata, szereplői, edzői interakciók, az asszertív kommunikáció jellemzői. A pedagógia tantárgyon belül: a nevelés- oktatás folyamata, az edzői szerepek, az edző-sportoló kapcsolat jellemzői. A pszichológia tantárgyon belül: a sporttevékenység pszichológiai jellemzői.

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	155	5
<b>Összesen:</b>	<b>155</b>	<b>5</b>

*13.osztály (155 óra)*

### Témakörök

*13. osztály (155 óra)*

#### **Az edzés tervezése, adminisztrációja:**

Az edzés tervezésének módszertana.

Edzésrészek tervezése.

Edzések tervezése.

**19 óra**

**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

**20. Sport ágazat**

Edzésidőszakok tervezése.

Edzésdokumentáció, edzésnapló.

**Az edzés szervezési feladatai:**

**12óra**

Feladatok az edzés előtt (létszám, sporteszközök, pálya összeállítása).

Az edző helyezkedése.

Alakzat kialakítása.

Csapatok, csoportok kialakításának lehetőségei, elvei.

Feladatok az edzés végén.

**Az edző elemző munkája:**

**62óra**

Az ellenfél feltérképezése.

Edzések hospitálása adott szempontok alapján.

Verseny/mérkőzés elemzése adott szempontok alapján.

Edzést tartó társ értékelése.

Saját edzés értékelése.

**Az edzői kommunikáció, viselkedés:**

**62 óra**

Az edzői szerep jellemzői.

Viselkedés az edzésen, hibajavítás, értékelés.

Kommunikáció a versenyzővel.

Kommunikáció a szülőkkal.

Kommunikáció a sportvezetőkkel, szponzorokkal.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

- jó kommunikációs készség
- asszertivitás
- konfliktuskezelő képesség
- problémamegoldó képesség

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

## Sportjog tantárgy

### A tantárgy célja

A sportjog tantárgy tanításának alapvető célja az, hogy a leendő sportszakemberek tájékozottak legyenek a sporthoz kapcsolódó jogszabályok rendszerében. Megismerjék a polgári jog alapvetéseit, tisztában legyenek a sportoló jogállásával, a sportszervezetek és saját sport-águk országos szakszövetségének felépítésével, feladataival, jogi szabályozására.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	31	1
<b>Összesen:</b>	<b>31</b>	<b>1</b>

### *13. osztály (31óra)*

#### Témakörök

### *13. osztály (31óra)*

#### **Polgári jogi alapismeretek**

**9óra**

- A jogszabályi hierarchia
- A jogszabály érvényessége, hatálya, alkalmazása A jogszabály értelmezése
- Polgári jogviszony Személyiségi jogok
- A megbízási szerződés

#### **A sporttevékenységre és a sportolóra vonatkozó rendelkezések**

**10 óra**

- A sportoló fogalma.

**20. Sport ágazat**

- A sporttevékenység fogalma.
- A sportoló jogállása (amatőr, hivatásos).
- Hivatásos sportoló foglalkoztatási kérdései (kapcsolat a sportszervezetekkel, munkaviszony, igazolás, átigazolás)
- Amatőr státusz fogalma
- Amatőr státuszú sportoló jogai és kötelességei

**Sportszervezetek jogi szabályozása**

**7 óra**

- Sportszervezet fogalma, típusai.
- Sportegyesületek jogi szabályozása (Ptk, egyesülési jog, speciális szabályok). A sportvállalkozás

**Sportszövetségek jogi szabályozása**

**5 óra**

- Sportszövetség fogalma, jellemzői.
- Országos sportági szakszövetség jogállása, tevékenysége (működés feltételrendszere, szervezeti felépítés, feladatok, gazdálkodás, felügyelet, megszüntetés).
- A szabadidő szövetségek és a fogyatékosok sportszövetségei. Diák- és egyetemi sport szövetségei

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Értelmezi a sportra vonatkozó rendelkezéseket a jogszabályi hierarchia rendszerében.	Jogszabályi hierarchia, jogszabály hatálya, érvényessége, alkalmazása.	Teljesen önállóan	Törekszik a jogi szaknyelv pontos és szakszerű használatára.	
Ismerteti és tanulmányai során figyelembe veszi a személyiségi jogokat.	Polgári jogviszony, személyiségi jog.	Teljesen önállóan	Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre.	
Felismeri a sportolók jogi státuszának és életvitelüknek összefüggéseit.	Sportoló, sporttevékenység fogalma, sportoló jogi státusza.	Instrukció alapján részben önállóan	Érti a jogi szabályozás jelentőségét.	
Gyakorlati feladatai során felhasználja a sportszervezetekről szerzett ismereteit.	Sportoló, sporttevékenység fogalma, sportoló jogi státusza.	Instrukció alapján részben önállóan	Jogi fogalmak magabiztosan kezel, szituációhoz illően használ.	Online jogszabálytárban megfelelő jogi forrásokat keres és értelmez.
Gyakorlati feladatai során felhasználja a sportszervezetekről szerzett ismereteit.	Sportszervezet fogalma, sportegyesület jogállása, működése.	Instrukció alapján részben önállóan		

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



## Sportmenedzsment és marketing tantárgy

### A tantárgy 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.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	72	2
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>

*13 osztály (72 óra)*

### Témakörök

*13 osztály (72 óra)*

#### **Általános szervezési- és vezetési ismeretek**

**45 óra**

- 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

**Sportmarketing****9 óra**

- A sportmarketing elméleti alapjai
- A sportmarketing feladata, célja
- A sport, mint termék
- A sportmarketing eszközrendszere
- A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései
- Imázs, PR

**Eseményszervezés****18 óra**

- A sportesemények, sportrendezvények módszertana
- A sportprogramok szerkezete
- A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszertani kérdései
- Az eseményszervezés folyamata
- Az önkéntesség és a sport

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
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		

## 20. Sport ágazat

Közreműködik tevékenysége pénz- ügyi 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	
Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében	Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje	Teljesen önállóan	hosszú folyamat. - Rugalmas, mert a fogyasztói igények folyamatosan változnak.	
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		

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

## Sportszervezési ismeretek tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	36	1
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>

*11. osztály (36 óra)*

### Témakörök

*11. osztály (36 óra)*

**A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei**

**12 óra**

- A sport szerkezete és felépítése nemzetközi viszonylatban.
- Az intézményes testnevelés rendszere
- Óvodai testnevelés.

## 20. Sport ágazat

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

## Sportesemények szervezése

24 óra

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

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.	
Ismerteti a sportesemények típusait, tisztában van az ezek során felmerülő szervezőmunka menetével, dokumentációt	A sportesemények típusai	Teljesen önállóan	Képet alkot egyesülete, iskolája sportszervezeti felépítéséről. Magas fokú szervezőkészséggel kell rendelkeznie, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja	
Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében	Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje	Instrukció alapján részben önállóan		

**2020/2021-ben indult**

**20. Sport ágazat**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

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

## Sporttörténet tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	36	1
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>

*12. osztály (36 óra)*

### Témakörök

*12. osztály (36 óra)*

**Olimpiatörténet**

**10 óra**

- Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia). Az ókori olimpiák

## 20. Sport ágazat

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.

## Sportági ismeretek

26 óra

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

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

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

Az atlétika jelentősége az ember életében.

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

Egy természetben üzhető sportág bemutatása.

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

## [A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák](#)

### Olimpiatörténet

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

### Sportági ismeretek

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



**2020/2021-ben indult**

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –**

**20. Sport ágazat**

**sportszervező technikai osztály**

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

## Számviteli ismeretek tantárgy

### A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy legyenek tisztában a fontosabb költség, bevétel, eredmény kategóriákkal. Felelősségteljesen tudjanak következtetéseket levonni a gazdálkodásra vonatkozóan a könyveléstől kapott információk és az általuk végzett gazdasági számítások elvégzése után. A bevételek tervezésekor tisztában legyenek az egyes költségek, adók, eredményre és vagyonra gyakorolt hatásával, igazodjanak el az adózás rendszerében. Statisztikai módszerek segítségével legyenek képesek elemezni a vállalkozásokat.

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

-

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	-	-
12.	-	-
13.	31	1
<b>Összesen:</b>	<b>31</b>	<b>1</b>

*13. osztály (31 óra)*

### Témakörök

*13. osztály (31 óra)*

- Mérleg szerkezete és tartalma
- Mérleg összeállítása.
- Eszközök és források számítása, értékelése, következtetések levonása

**A vállalkozás eredménye**

**18 óra**

- Az eredmény keletkezésének folyamata.
- Az eredmény nagyságát befolyásoló tényezők. Értékcsökkenés fogalma.
- Értékcsökkenési leírások fajtái: elsősorban lineáris; elszámolhatóságuk, számításuk. Az eredmény tervezése: nagyságára, alakulására ható tényezők. Az eredmény keletkezése a számviteli törvény által előírt szabályok alapján. Az eredmény szerkezete.
- Az eredmény levezetése, egyszerű számításokkal. Nyereségadó, osztalék, az adózott eredmény számítása.
- Az összköltségeljárással készített eredménykimutatás szerkezete
- Eredmény-kimutatás sorainak értelmezése, következtetések levonása Nyereségadó, osztalék, adózott eredmény felhasználása
- Számlaadási kötelezettség, ÁFA törvény

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Értelmezi a vagyommérleg egyes rovatait. Felismeri az egyes gazdasági események hatását a mérlegre.	- Mérleg szerkezete, felépítése - Mérleg összeállítása - Eszközök, források jelentése - Értékelések levonása	Teljesen önállóan	- Következtetéseket von le önállóan és felelősségteljesen a gazdálkodásra vonatkozóan.	
Kalkulálja, elemzi a vállalkozás eredményét.	- Eredmény jelentése, szerkezete - Az eredmény tervezését befolyásoló tényezők - Az eredmény levezetésének folyamata	Teljesen önállóan	- Törekszik a könyvelésből kapott információkból és a gazdasági számításokból a konklúziókat levonására.	
Értelmezi az eredmény-kimutatás egyes rovatainak tartalmát, összefüggését, az eredmény keletkezését.	Eredmény-kimutatás szerkezete	Teljesen önállóan	- Törekszik az adózás rendszerében való eligazodásra. - Szem előtt tartja a fontosabb költség, bevétel, eredmény	

## 20. Sport ágazat

## sportszervező technikumi osztály

Figyelemmel kíséri, és elemzi a költségek alakulását	Költségek fajtái, nagyságát meghatározó tényezők, költséggazdálkodás mutatói	Teljesen önállóan	kategóriák alakulását. - Törekszik a statisztikai módszerek segítségével elemezni a gazdasági tevékenységeket.	
Megtervezi a várható bevételt és kiadásokat.	A várható bevétel és költségek tervezésének módszerei.	Teljesen önállóan		
Figyelemmel kíséri a vállalkozás adófizetési kötelezettségeit.	Adózott eredmény levezetésének folyamata	Teljesen önállóan		

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

## Terhelésélettan tantárgy

### A tantárgy célja

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

### Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása témakörökhöz kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. Az edzéselmélet alapfogalmai, a homeosztázis, terhelés, alkalmazkodás, túlkompenzáció összefüggései.

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámjai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.	-	-
10.	-	-
11.	72	2
12.	-	-
13.	-	-
<b>Összesen:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

*11. osztály (72óra)*

### Témakörök

*11. osztály (72óra)*

**Edzésméleti összefoglalás,  
a terhelés során a szervezetben végbemenő változások** **6 óra**

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

**Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben** **4 óra**

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

**Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre** **12 óra**

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

**Terhelés hatása a légzési szervrendszerre** **6 óra**

- 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.

**Terhelés hatása a keringési rendszerre****10 óra**

- A keringési rendszer részei, feladatai.
- A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer).
- A nyirokrendszer jellemzése.
- Az egyes értípusok összehasonlítása.
- A vér összetevői, jellemzése.
- A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogot, perctérfogot).
- Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak összehasonlítása.
- Különböző pulzusfajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaállási).
- 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

**A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata****10 óra**

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

**A terhelés és a táplálkozás kapcsolata****4 óra**

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

**Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai****8 óra**

**20. Sport ágazat**

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

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

6 óra

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

**A teljesítményfokozás**

6 óra

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedés-módok, attitűdök</b>	<b>Altalános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szerv-rendszerek terhelés-re adott alkalmazkodási reakcióit munkája során.	Az edzés, edzés- rendszer, 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-	Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.
Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző	A naptári és biológiai életkor különbsége. Terhelés és biológiai életkor összefüggései, a szenzibilis időszak	Teljesen önállóan	testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait.	



## 20. Sport ágazat

## sportszervező technikai osztály

korcsoportok részére mozgásprogramot állít össze.	fogalma, egyes motoros képességek szenzibilis időszakai.		Felméri a fizikum mögött meg- húzódnó biológiai adottságokat, hogy a későbbiekben ezekre az ismeretekre épülő szakmai tartalom birtokában életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen, hatékony tanácsokkal segítse a rábízottakat egy személyre szabott életmódprogram kialakításában	
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 teljesítményszabályozás legális eszközeit	A sporttáplálkozás alapelveinek ismerete, a táplálkozás folyamata és a táp- anyag- összetétel hatása sportteljesítményre. A szabályozás terhelésélettani vonatkozásai	Jelöljön ki egy elemet.		

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

## Vállalkozási ismeretek tantárgy

### A tantárgy célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a sport vállalkozások indításának gyakorlati feladatait. Ismerjék, és megfelelően alkalmazzák a titkársági, áruforgalmi és pénzügyi feladatokat és bizonylatokat. Betartsák a bizonylati fegyelmet, és pontos, precíz munka-végzésre nevelje őket, átfogó képet kapjanak egy vállalkozás működéséről.

### A tantárgy évfolyamonkénti óraszámai

Évfolyam	Éves óraszám/tanuló	Heti óraszám/tanuló
9.		
10.		
11.		
12.		
13.	31	1
<b>Összesen:</b>	<b>31</b>	<b>1</b>

### *13. osztály (31óra)*

#### Témakörök

### *13. osztály (31óra)*

#### **Vállalkozás indításának gyakorlata**

**7 óra**

Vállalkozást létrehozásához kapcsolódó adminisztrációs feladatok. A cégbejegyzés folyamata  
Bankszámla nyitása. Munkaügyi feladatok.

#### **Munkaügyi gyakorlat**

**6 óra**

Munkaszerződések.

Bérfizetéshez kapcsolódó számítások, nyilvántartások. Bérfizetéshez kapcsolódó  
adminisztráció.

Járulékvallást elemei. Cégarculat elemei

**2020/2021-ben indult**

**20. Sport ágazat**

Árajánlat

**Sportedző (a sportág megnevezésével) –  
sportszervező technikai osztály**

**A sport üzleti kérdései**

**6 óra**

A sport üzletté válása.

A sport, mint piac.

A sport gazdasági sajátosságai, a sport és a gazdaság kapcsolata Fogyasztói szokások a sportban

**A vállalkozás formái**

**12 óra**

A sporttevékenység szervezeti és vállalkozási formái

A gazdasági tevékenység végzésének lehetőségei a sportban A sportfinanszírozás lehetséges formái

Állami, önkormányzati és egyéb finanszírozási csatornák Sportszervezeti modellek

A vállalkozások stratégiai eszközei

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Digitális kompetencia

Személyközi és állampolgári kompetencia

Vállalkozói kompetencia

Tanulás tanulása

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