**Képzési program**

**a**  **SPORT ágazathoz tartozó**

**5 1014 20 01**

**Fitness-wellness instruktor**

**SZAKMÁHOZ**

**9-13. évfolyam és  
 1/13.-2/14. évfolyamon   
nappali munkarend szerint**

**Érvényesség kezdete: 2024. szeptember 1.**

*Tartalomjegyzék:*

[A SZAKMA ALAPADATAI 1](#_Toc190107421)

[A szakma keretében ellátható legjellemzőbb tevékenység, valamint a munkaterület leírása 1](#_Toc190107422)

[A szakmához rendelt legjellemzőbb FEOR szám 1](#_Toc190107423)

[A szakképzésbe történő belépés feltételei 2](#_Toc190107424)

[A szakmai oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek 2](#_Toc190107425)

[A képzés időkerete a 9-13. évfolyamban 3](#_Toc190107426)

[A teljes képzés tanulási területeinek tartalmi elemei 5](#_Toc190107427)

[A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA 5](#_Toc190107428)

[A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszáma évfolyamonként 6](#_Toc190107429)

[Kimeneti követelmények 14](#_Toc190107430)

[Az ágazati alapoktatás szakmai követelményeinek leírása 14](#_Toc190107431)

[Ágazati alapoktatás szakmai követelményei 14](#_Toc190107432)

[Szakirányú oktatásszakmai követelményei 18](#_Toc190107433)

[A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA 25](#_Toc190107434)

[Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület 25](#_Toc190107435)

[Munkavállalói ismeretek tantárgy 25](#_Toc190107436)

[A tantárgy tanításának fő célja 25](#_Toc190107437)

[A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások 25](#_Toc190107438)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 25](#_Toc190107439)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 26](#_Toc190107440)

[A tantárgy értékelésének módjai 26](#_Toc190107441)

[A tantárgy témakörei 26](#_Toc190107442)

[Álláskeresés 26](#_Toc190107443)

[Munkajogi alapismeretek 26](#_Toc190107444)

[Munkaviszony létesítése 27](#_Toc190107445)

[Munkanélküliség 27](#_Toc190107446)

[Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus szakmák esetén) 27](#_Toc190107447)

[Munkavállalói idegen nyelv tantárgy 27](#_Toc190107448)

[A tantárgy tanításának fő célja 27](#_Toc190107449)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak Idegen nyelvek 28](#_Toc190107450)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 28](#_Toc190107451)

[A tantárgy értékelésének módjai 30](#_Toc190107452)

[A tantárgy témakörei 30](#_Toc190107453)

[Az álláskeresés lépései, álláshirdetések 30](#_Toc190107454)

[Önéletrajz és motivációs levél 31](#_Toc190107455)

[„Small talk” – általános társalgás 31](#_Toc190107456)

[Állásinterjú 31](#_Toc190107457)

[Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület 32](#_Toc190107458)

[Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy 32](#_Toc190107459)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 32](#_Toc190107460)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 33](#_Toc190107461)

[A tantárgy értékelésének módjai 34](#_Toc190107462)

[A tantárgy témakörei 34](#_Toc190107463)

[Az anatómia és az élettan tárgya, módszere 34](#_Toc190107464)

[Az emberi szervezet szövetei 34](#_Toc190107465)

[A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja 34](#_Toc190107466)

[A vázrendszer felépítése és működése 34](#_Toc190107467)

[Az izomzat felépítése és működése A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak. 35](#_Toc190107468)

[A légzés szervrendszerének felépítése és működése 35](#_Toc190107469)

[A szív és a keringési rendszer felépítése, működése 36](#_Toc190107470)

[A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban. 36](#_Toc190107471)

[A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége. 36](#_Toc190107472)

[Az idegrendszer felépítése és működése Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója. 37](#_Toc190107473)

[Egészségtan tantárgy 38](#_Toc190107474)

[A tantárgy tanításának fő célja 38](#_Toc190107475)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 38](#_Toc190107476)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 38](#_Toc190107477)

[A tantárgy értékelésének módjai 40](#_Toc190107478)

[A tantárgy témakörei 40](#_Toc190107479)

[Sport és életmód 40](#_Toc190107480)

[A tápcsatorna felépítése és működése A táplálkozás részfolyamatai. 41](#_Toc190107481)

[Az egészséges táplálkozás 41](#_Toc190107482)

[Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése. 41](#_Toc190107483)

[Sportsérülések 42](#_Toc190107484)

[Edzéselmélet I. tantárgy 42](#_Toc190107485)

[A tantárgy tanításának fő célja 42](#_Toc190107486)

[A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások 42](#_Toc190107487)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 42](#_Toc190107488)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 43](#_Toc190107489)

[A tantárgy értékelésének módjai 43](#_Toc190107490)

[A tantárgy témakörei 44](#_Toc190107491)

[Edzéselméleti alapfogalmak 44](#_Toc190107492)

[Motoros képességek 44](#_Toc190107493)

[Az edzés és versenyzés összefüggései 44](#_Toc190107494)

[Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők Biológiai edzéselvek. 44](#_Toc190107495)

[Edzésprogramok I. tantárgy 44](#_Toc190107496)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 45](#_Toc190107497)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 45](#_Toc190107498)

[A tantárgy értékelésének módjai 46](#_Toc190107499)

[A tantárgy témakörei 46](#_Toc190107500)

[Motoros képességfejlesztés I. 46](#_Toc190107501)

[Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I. 46](#_Toc190107502)

[Gimnasztika I. tantárgy 47](#_Toc190107503)

[A tantárgy tanításának fő célja 47](#_Toc190107504)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 47](#_Toc190107505)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 47](#_Toc190107506)

[A tantárgy értékelésének módjai 49](#_Toc190107507)

[A tantárgy témakörei 49](#_Toc190107508)

[A gimnasztika mozgásrendszere 49](#_Toc190107509)

[Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek. 50](#_Toc190107510)

[Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés 50](#_Toc190107511)

[Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület 52](#_Toc190107512)

[Elsősegélynyújtás tantárgy 52](#_Toc190107513)

[A tantárgy tanításának fő célja 52](#_Toc190107514)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 52](#_Toc190107515)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 53](#_Toc190107516)

[A tantárgy értékelésének módjai 53](#_Toc190107517)

[A tantárgy témakörei 53](#_Toc190107518)

[Újraélesztés 53](#_Toc190107519)

[Sebzések, sebellátás 54](#_Toc190107520)

[Traumás sérülések 54](#_Toc190107521)

[Funkcionális anatómia tantárgy 54](#_Toc190107522)

[A tantárgy tanításának fő célja 54](#_Toc190107523)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 54](#_Toc190107524)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 55](#_Toc190107525)

[A tantárgy értékelésének módjai 56](#_Toc190107526)

[A tantárgy témakörei 56](#_Toc190107527)

[Szöveti struktúrák élettani vetületei 56](#_Toc190107528)

[A vázrendszer felépítése és működése 56](#_Toc190107529)

[Az izomrendszer felépítése és működése 56](#_Toc190107530)

[Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában 57](#_Toc190107531)

[Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában 57](#_Toc190107532)

[Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában 57](#_Toc190107533)

[Terhelésélettan tantárgy 58](#_Toc190107534)

[A tantárgy tanításának fő célja 58](#_Toc190107535)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 58](#_Toc190107536)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 59](#_Toc190107537)

[A tantárgy értékelésének módjai 60](#_Toc190107538)

[A tantárgy témakörei 60](#_Toc190107539)

[Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások 60](#_Toc190107540)

[Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben 60](#_Toc190107541)

[Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre A mozgatórendszer részei, feladatai. 60](#_Toc190107542)

[Terhelés hatása a légzési szervrendszerre 61](#_Toc190107543)

[Terhelés hatása a keringési rendszerre 61](#_Toc190107544)

[A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata 61](#_Toc190107545)

[A terhelés és a táplálkozás kapcsolata 62](#_Toc190107546)

[Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai 62](#_Toc190107547)

[Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai 62](#_Toc190107548)

[A teljesítményfokozás 62](#_Toc190107549)

[Edzéselmélet II. tantárgy 62](#_Toc190107550)

[A tantárgy tanításának fő célja 62](#_Toc190107551)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 62](#_Toc190107552)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 63](#_Toc190107553)

[A tantárgy értékelésének módjai 64](#_Toc190107554)

[A tantárgy témakörei 64](#_Toc190107555)

[A mozgástanulás 64](#_Toc190107556)

[Edzésprogramok II. tantárgy 65](#_Toc190107557)

[A tantárgy tanításának fő célja 65](#_Toc190107558)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 65](#_Toc190107559)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 66](#_Toc190107560)

[A tantárgy értékelésének módjai 68](#_Toc190107561)

[A tantárgy témakörei 68](#_Toc190107562)

[Motoros képességfejlesztés II. 68](#_Toc190107563)

[Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II. 68](#_Toc190107564)

[Gimnasztika II. tantárgy 70](#_Toc190107565)

[A tantárgy tanításának fő célja 70](#_Toc190107566)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 70](#_Toc190107567)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 71](#_Toc190107568)

[A tantárgy értékelésének módjai 72](#_Toc190107569)

[A tantárgy témakörei 72](#_Toc190107570)

[Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok 72](#_Toc190107571)

[Kommunikáció tantárgy 73](#_Toc190107572)

[A tantárgy tanításának fő célja 73](#_Toc190107573)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 73](#_Toc190107574)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 73](#_Toc190107575)

[A tantárgy értékelésének módjai 74](#_Toc190107576)

[A tantárgy témakörei 75](#_Toc190107577)

[A kommunikáció szerepe és alapformái 75](#_Toc190107578)

[Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban 75](#_Toc190107579)

[A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése 75](#_Toc190107580)

[Sportszervezési ismeretek tantárgy 75](#_Toc190107581)

[A tantárgy tanításának fő célja 76](#_Toc190107582)

[Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak 76](#_Toc190107583)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 76](#_Toc190107584)

[A tantárgy témakörei 77](#_Toc190107585)

[A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei 77](#_Toc190107586)

[Sportesemények szervezése 77](#_Toc190107587)

[Sporttörténet tantárgy 77](#_Toc190107588)

[A tantárgy tanításának fő célja 77](#_Toc190107589)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 78](#_Toc190107590)

[A tantárgy értékelésének módjai 79](#_Toc190107591)

[A tantárgy témakörei 79](#_Toc190107592)

[Olimpiatörténet 79](#_Toc190107593)

[Sportági ismeretek 80](#_Toc190107594)

[Sportszakmai ismeretek FWI megnevezésű tanulási terület 81](#_Toc190107595)

[A tanulási terület tartalmi összefoglalója 81](#_Toc190107596)

[Pedagógia tantárgy 81](#_Toc190107597)

[A tantárgy tanításának fő célja 81](#_Toc190107598)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 82](#_Toc190107599)

[A tantárgy értékelésének módjai 82](#_Toc190107600)

[A tantárgy témakörei 83](#_Toc190107601)

[Az oktatás-nevelés folyamata 83](#_Toc190107602)

[Edzői szerepek 83](#_Toc190107603)

[Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői 83](#_Toc190107604)

[Tehetség, tehetséggondozás 83](#_Toc190107605)

[Pszichológia tantárgy 83](#_Toc190107606)

[A tantárgy tanításának fő célja 83](#_Toc190107607)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 84](#_Toc190107608)

[A tantárgy értékelésének módjai 84](#_Toc190107609)

[A tantárgy témakörei 85](#_Toc190107610)

[A személyiség jellemző jegyei 85](#_Toc190107611)

[A sporttevékenység pszichológiai jellemzői 85](#_Toc190107612)

[Sportmenedzsment és marketing tantárgy 85](#_Toc190107613)

[A tantárgy tanításának fő célja 85](#_Toc190107614)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 86](#_Toc190107615)

[A tantárgy értékelésének módjai 86](#_Toc190107616)

[A tantárgy témakörei 87](#_Toc190107617)

[Általános szervezési- és vezetési ismeretek 87](#_Toc190107618)

[Sportmarketing 87](#_Toc190107619)

[Eseményszervezés 87](#_Toc190107620)

[Sportági alapok tantárgy 88](#_Toc190107621)

[A tantárgy tanításának fő célja 88](#_Toc190107622)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 88](#_Toc190107623)

[A tantárgy értékelésének módjai 89](#_Toc190107624)

[A tantárgy témakörei 89](#_Toc190107625)

[Aerobik, mint versenysport 89](#_Toc190107626)

[Fitnesz, mint versenysport 90](#_Toc190107627)

[Testépítés, mint versenysport 90](#_Toc190107628)

[Labdajátékok, mint szabadidősportok 90](#_Toc190107629)

[Ütős sportok, mint szabadidősportok 90](#_Toc190107630)

[Állóképességi sportok, mint szabadidősportok 91](#_Toc190107631)

[Aqua tréning tantárgy 91](#_Toc190107632)

[A tantárgy tanításának fő célja 91](#_Toc190107633)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 91](#_Toc190107634)

[A tantárgy értékelésének módjai 92](#_Toc190107635)

[A tantárgy témakörei 93](#_Toc190107636)

[Vízi mozgás- és foglalkozásformák 93](#_Toc190107637)

[A vízi foglalkozások módszertana 93](#_Toc190107638)

[Vízi gimnasztika 94](#_Toc190107639)

[Speciális vízi foglalkozások 94](#_Toc190107640)

[Fogó- és labdajátékok 95](#_Toc190107641)

[Csoportos és speciális óratípusok tantárgy 95](#_Toc190107642)

[A tantárgy tanításának fő célja 95](#_Toc190107643)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 95](#_Toc190107644)

[A tantárgy értékelésének módjai 97](#_Toc190107645)

[A tantárgy témakörei 97](#_Toc190107646)

[A csoportos órák módszertana 97](#_Toc190107647)

[Alapóra 98](#_Toc190107648)

[Speciális órák 98](#_Toc190107649)

[Speciális fittségi programok 99](#_Toc190107650)

[Mozgásos játékok fajtái 99](#_Toc190107651)

[Gyermek- és szeniorfoglalkozások 99](#_Toc190107652)

[Egyéb óratípusok Zenés-csoportos teremkerékpár-órák 100](#_Toc190107653)

[Egyéni kondicionálás tantárgy 100](#_Toc190107654)

[A tantárgy tanításának fő célja 100](#_Toc190107655)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 100](#_Toc190107656)

[A tantárgy értékelésének módjai 102](#_Toc190107657)

[A tantárgy témakörei 102](#_Toc190107658)

[A testformálás elmélete 102](#_Toc190107659)

[Edzéstervezés, edzésvezetés 102](#_Toc190107660)

[Erőfejlesztés 103](#_Toc190107661)

[Kardiotréning 104](#_Toc190107662)

[Ügyfélszolgálat tantárgy 104](#_Toc190107663)

[A tantárgy tanításának fő célja 104](#_Toc190107664)

[A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák 105](#_Toc190107665)

[A tantárgy értékelésének módjai 106](#_Toc190107666)

[A tantárgy témakörei 106](#_Toc190107667)

[Létesítményüzemeltetés 106](#_Toc190107668)

[Alkalmazott kommunikáció 106](#_Toc190107669)

[Ügyvitel, értékesítés 107](#_Toc190107670)

[Wellness szolgáltatások 107](#_Toc190107671)

[Masszázs-típusok 107](#_Toc190107672)

[A masszázs tárgyi feltételei 107](#_Toc190107673)

[Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások 107](#_Toc190107674)

[Az asszisztens munkaköre 108](#_Toc190107675)

[Projektoktatás a 13. évfolyamon 109](#_Toc190107676)

[Fitness-wellness instruktor képzési program duális képzőhelyek számára 110](#_Toc190107677)

[A szakirányú oktatás képzési programja 111](#_Toc190107678)

[I. ÖSSZEFOGLALÓ ADATOK 111](#_Toc190107679)

[1. A szakma alapadatai (Forrás: KKK és/vagy PTT) 111](#_Toc190107680)

[2. A szakirányú oktatás szakmai kimeneti követelményei (Forrás: KKK) 112](#_Toc190107681)

[3. A szakirányú oktatásba történő belépés feltételei (Forrás: KKK) 117](#_Toc190107682)

[4. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges személyi feltételek 118](#_Toc190107683)

[5. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek: 119](#_Toc190107684)

[6. A szakirányú oktatás tervezett időtartama 70 ÓRA 120](#_Toc190107685)

[7. Tanulási területek 120](#_Toc190107686)

[II. A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA 121](#_Toc190107687)

[Sportszakmai ismeretek FWI 121](#_Toc190107688)

[1. A tanulási területhez tartozó tanulási eredmények (szakmai kimeneti követelmények) felsorolása (Forrás: KKK) 121](#_Toc190107689)

[Fitness-wellness instruktor képzési program duális képzőhelyek számára 125](#_Toc190107690)

[A szakirányú oktatás képzési programja 126](#_Toc190107691)

[I. ÖSSZEFOGLALÓ ADATOK 126](#_Toc190107692)

[1. A szakma alapadatai (Forrás: KKK és/vagy PTT) 126](#_Toc190107693)

[2. A szakirányú oktatás szakmai kimeneti követelményei (Forrás: KKK) 127](#_Toc190107694)

[3. A szakirányú oktatásba történő belépés feltételei (Forrás: KKK) 133](#_Toc190107695)

[4. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges személyi feltételek 133](#_Toc190107696)

[5. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek: 136](#_Toc190107697)

[6. A szakirányú oktatás tervezett időtartama 70 ÓRA 136](#_Toc190107698)

[7. Tanulási területek 136](#_Toc190107699)

[II. A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA 137](#_Toc190107700)

[Sportszakmai ismeretek FWI 137](#_Toc190107701)

[1. A tanulási területhez tartozó tanulási eredmények (szakmai kimeneti követelmények) felsorolása (Forrás: KKK) 137](#_Toc190107702)

[PORTFÓLIÓKÉSZÍTÉSI SZABÁLYZAT 140](#_Toc190107703)

[1. A portfólió fogalma, tartalma 141](#_Toc190107704)

[2. A portfólió tartalmi elemei 142](#_Toc190107705)

[3. Reflexiók, záró reflexió 142](#_Toc190107706)

[4. A portfólió formai követelményei 143](#_Toc190107707)

[5. A portfólióelemek feltöltése megküldése 145](#_Toc190107708)

[6. A portfólió bemutatása 145](#_Toc190107709)

[7. A portfólió értékelése 146](#_Toc190107710)

[8. Mellékletek 147](#_Toc190107711)

[8.1 Portfólió szerzői nyilatkozat 147](#_Toc190107712)

[8.2. A szakmai portfólió bemutatásának értékelő táblázata 148](#_Toc190107713)

[8.3 Fedlap 150](#_Toc190107714)

A SZAKMA ALAPADATAI

|  |  |
| --- | --- |
| ***Az ágazat megnevezése:*** | ***Sport*** |
| ***A szakma megnevezése:*** | ***Fitness-wellness instruktor*** |
| ***A szakma azonosító száma:*** | ***5 1014 20 01*** |
| ***A szakma szakmairányai:*** | ***—*** |
| ***A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje:*** | ***5*** |
| ***A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje:*** | ***5*** |
| ***Ágazati alapoktatás megnevezése:*** | ***Sport ágazati alapoktatás*** |
| ***Kapcsolódó részszakmák megnevezése:*** | ***—*** |

A szakma keretében ellátható legjellemzőbb tevékenység, valamint a munkaterület leírása

***Széles bázisú sport- és mozgástudományi alaptudás birtokában önállóan tervez, szervez és vezet csoportos, illetve egyéni edzéseket, edzésprogramokat rekreációs sportlétesítményekben (pl.: fitnesz, wellness klubok, szállodák wellness részlegei, uszodák, szabadidőközpontok, tornatermek stb.). Tevékenysége a lakosság fittségi állapotának javítására irányul, népszerűsíti az egészséges életmódot, egészségmegőrzést és a mozgásprogramokat. Szóbeli konzultáció, írásbeli kérdőív vagy különböző videotechnika révén segíti az ügyfelet abban, hogy megtalálja az érdeklődésének, az edzettségi szintjének, a testalkatának, fizikai állapotának megfelelő egyéni és/vagy kollektív rekreációs mozgásprogramot. A sportfoglalkozások vezetésén túl az érintett létesítményekben ügyfélszolgálati, recepciós és marketingkommunikációs feladatokat is ellát. Tájékoztatást ad az ügyfeleknek a fitnesz-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásairól, szolgáltatásairól, a géppark, eszközök, berendezések rendeltetésszerű használatáról. A fitnesz-wellness létesítmény balesetvédelmi és biztonsági előírásait betartja és betartatja. Szükség esetén elsősegélyt nyújt a szakma szabályai szerint. Komplex felkészültsége alapján alkalmas arra, hogy szakmai segítségével az ügyfél egészségtudatos életvitelt alakítson ki, ezáltal javul a vele együttműködők életminősége. A szakképzettséggel betölthető legjellemzőbb munkakörök, tevékenységek: aerobik oktató, fitnesz-wellness asszisztens, aqua tréner, fitnesz oktató, aquafitness oktató, vízi aerobik oktató, csoportos fitnesz instruktor, fitnesz aerobik oktató, teremedző, fitnesz instruktor, kondicionáló edző, sportanimátor, fitnesz asszisztens, wellness aszszisztens.***

A szakmához rendelt legjellemzőbb FEOR szám

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Szakma megnevezése*** | ***FEOR-szám*** | ***FEOR megnevezése*** |
| *Fitness-wellness instruktor* | *3722* | *Fitnesz- és rekreációs programok irányítója* |
| *4222* | *Recepciós* |

# 

A szakképzésbe történő belépés feltételei

|  |  |
| --- | --- |
| ***Iskolai előképzettség:*** | ***alapfokú iskolai végzettség*** |
| ***Alkalmassági követelmények:*** |  |
| ***Foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat :*** | ***szükséges*** |
| ***Pályaalkalmassági vizsgálat a szakirányú oktatás megkezdése előtt:*** | ***szükséges*** |
| ***A pályaalkalmassági vizsgálat során a motoros képességek, valamint tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás felmérése történik.*** | |

A szakmai oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek

|  |  |
| --- | --- |
| ***Eszközjegyzék ágazati alapoktatásra*** | * ***Tantermi tábla*** * ***Projektor*** * ***Laptop/számítógép*** * ***Tablet vagy okostelefon*** * ***Bioimpedancia analizátor*** * ***Pulzusmérő sport óra*** * ***Videokamera*** * ***Anatómiai szemléltető eszközök*** * ***Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök*** * ***Az újraélesztés gyakorlásához szükséges eszközök*** * ***Internet kapcsolat*** |
| ***Eszközjegyzék szakirányú oktatásra*** | * ***A gyakorlati feladatok végrehajtásához szükséges sporteszközökkel felszerelt tornaterem*** * ***Uszoda*** * ***Vízben alkalmazott segédeszközök*** * ***Aerobik terem*** * ***Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok)*** * ***Erősítő, kardió gépek*** * ***Irodai ügyvitel lebonyolítására alkalmas eszközök*** * ***Pénzforgalmi tevékenység lebonyolításához szükséges eszközök*** * ***CD lejátszó*** * ***Hangosító rendszerek*** * ***Bioimpedancia analizátor*** * ***Pulzusmérő sport óra*** * ***Videokamera*** * ***Tablet/okostelefon*** * ***Projektor*** * ***Laptop/számítógép*** * ***Internet kapcsolat*** * ***Tantermi tábla*** * ***Anatómiai szemléltető eszközök*** * ***Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök*** * ***Kaliper*** |

A képzés időkerete a 9-13. évfolyamban

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***9. évf.*** | ***10. évf.*** | ***11. évf.*** | ***12. évf.*** | ***13. évf.*** | ***összesen*** |
| ***Iskolai helyszínen lebonyolított elméleti és gyakorlati foglalkozások (óra):*** | *252* | *324* | *504* | *504* | *744* | ***2328*** |
| ***Duális képzőhelyen lebonyolított foglalkozások évközi (óra):*** | *0* | *0* | *0* | *0* | *0* | ***0*** |
| ***Egybefüggő szakmai gyakorlat*** | *0* | *0* | *70* | *0* | *0* | ***70*** |
| ***Az évközi és egybefüggő gyakorlati foglalkozások összes óraszáma:*** | ***252*** | ***324*** | ***574*** | ***504*** | ***744*** | ***2398*** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***A tanulási terület megnevezése 9-13. évfolyam*** |  | ***Duális képzőhelyen lebonyolított foglalkozások (óra)*** | ***Iskolai elméleti és gyakorlati foglalkozások (óra)*** | ***Óraszám összesen*** |
| ***1.*** | ***Munkavállalói ismeretek*** |  | ***0*** | ***18*** | ***18*** |
| ***2.*** | ***Munkavállalói idegen nyelv*** |  | ***0*** | ***62*** | ***62*** |
| ***3.*** | ***Sport ágazati alapoktatás*** |  | ***0*** | ***558*** | ***558*** |
| ***.*** | ***Anatómiai élettani ismeretek*** |  | ***0*** | ***144*** | ***144*** |
|  | ***Egészségtan*** |  | ***0*** | ***72*** | ***72*** |
|  | ***Edzéselmélet I.*** |  | ***0*** | ***108*** | ***108*** |
|  | ***Edzésprogramok I.*** |  | ***0*** | ***108*** | ***108*** |
|  | ***Gimnasztika I.*** |  | ***0*** | ***126*** | ***126*** |
| ***4.*** | ***Sport ágazati közös tartalmak*** |  | ***0*** | ***540*** | ***540*** |
|  | ***Elsősegélynyújtás*** |  | ***0*** | ***36*** | ***36*** |
|  | ***Funkcionális anatómia*** |  | ***0*** | ***72*** | ***72*** |
|  | ***Terhelésélettan*** |  | ***0*** | ***72*** | ***72*** |
|  | ***Edzéselmélet II.*** |  | ***0*** | ***72*** | ***72*** |
|  | ***Edzésprogramok II.*** |  | ***0*** | ***108*** | ***108*** |
|  | ***Gimnasztika II.*** |  | ***0*** | ***36*** | ***36*** |
|  | ***Kommunikáció*** |  | ***0*** | ***72*** | ***72*** |
|  | ***Sportszervezési ismeretek*** |  | ***0*** | ***36*** | ***36*** |
|  | ***Sporttörténet*** |  | ***0*** | ***36*** | ***36*** |
| ***5.*** | ***Sportszakmai ismeretek*** |  | ***0*** | ***1150*** | ***1150*** |
|  | ***Pedagógia*** |  | ***0*** | ***36*** | ***36*** |
|  | ***Pszichológia*** |  | ***0*** | ***36*** | ***36*** |
|  | ***Sportmenedzsment és marketing*** |  | ***0*** | ***62*** | ***62*** |
|  | ***Sportági alapok*** |  | ***0*** | ***144*** | ***144*** |
|  | ***Aqua tréning*** |  | ***0*** | ***155*** | ***155*** |
|  | ***Csoportos és speciális óratípusok*** |  | ***0*** | ***263*** | ***263*** |
|  | ***Egyéni kondicionálás*** |  | ***0*** | ***186*** | ***186*** |
|  | ***Ügyfélszolgálat*** |  | ***0*** | ***124*** | ***124*** |
|  | ***Projekt/portfolio óra*** |  | ***0*** | ***144*** | ***144*** |
| ***Évközi szakmai oktatás óraszáma:*** | |  | ***0*** | ***2328*** | ***2328*** |
| ***Összefüggő szakmai gyakorlat összesen (11. évfolyamban)*** | |  | ***70*** | ***0*** | ***70*** |
| ***A képzés óraszáma összesen*** | |  | ***2398*** | | |

A teljes képzés tanulási területeinek tartalmi elemei

A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA

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

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

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

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

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

A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszáma évfolyamonként

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Évfolyam*** | ***9.*** | ***10.*** | ***11.*** | ***12.*** | ***13.*** | ***A képzés összes óraszáma*** | ***1/13.*** | ***2/14.*** | ***A képzés összes óraszáma*** |
|  | ***Évfolyam összes óraszáma*** | ***252*** | ***324*** | ***504*** | ***504*** | ***744*** | ***2328*** | ***1188*** | ***973*** | ***2161*** |
| Munkavállalói ismere-  tek | ***Munkavállalói ismeretek*** | ***18*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***18*** | ***18*** | ***0*** | ***18*** |
| ***Álláskeresés*** | ***5*** |  |  |  |  | ***5*** | ***5*** |  | ***5*** |
| ***Munkajogi alapismeretek*** | ***5*** |  |  |  |  | ***5*** | ***5*** |  | ***5*** |
| ***Munkaviszony létesítése*** | ***5*** |  |  |  |  | ***5*** | ***5*** |  | ***5*** |
| ***Munkanélküliség*** | ***3*** |  |  |  |  | ***3*** | ***3*** |  | ***3*** |
| Munkavállalói idegen  nyelv    (  technikus szakmák  esetén) | ***Munkavállalói idegen nyelv*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***62*** | ***62*** | ***0*** | ***62*** | ***62*** |
| ***Az álláskeresés lépései, álláshirdetések*** |  |  |  |  | ***11*** | ***11*** |  | ***11*** | ***11*** |
| ***Önéletrajz és motivációs levél*** |  |  |  |  | ***20*** | ***20*** |  | ***20*** | ***20*** |
| ***„Small talk” – általános társalgás*** |  |  |  |  | ***11*** | ***11*** |  | ***11*** | ***11*** |
| ***Állásinterjú*** |  |  |  |  | ***20*** | ***20*** |  | ***20*** | ***20*** |
| Sport ágazati alapoktatás | ***Anatómiai-élettani ismeretek*** | ***72*** | ***72*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***144*** | ***144*** | ***0*** | ***144*** |
| ***Az anatómia és az élettan tárgya, módszere*** | ***4*** |  |  |  |  | ***4*** | ***4*** |  | ***4*** |
| ***Az emberi szervezet szövetei*** | ***12*** |  |  |  |  | ***12*** | ***12*** |  | ***12*** |
| ***A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja*** | ***8*** |  |  |  |  | ***8*** | ***8*** |  | ***8*** |
| ***A vázrendszer felépítése és működése*** | ***17*** |  |  |  |  | ***17*** | ***17*** |  | ***17*** |
| ***Az izomzat felépítése és működése*** | ***17*** |  |  |  |  | ***17*** | ***17*** |  | ***17*** |
| ***A légzés szervrendszerének felépítése és működése*** | ***14*** |  |  |  |  | ***14*** | ***14*** |  | ***14*** |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sport ágazati közös tartalmak | ***Elsősegélynyújtás*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***31*** | ***31*** |
| ***Újraélesztés*** |  |  | ***16*** |  |  | ***16*** |  | ***14*** | ***14*** |
| ***Sebzések, sebellátás*** |  |  | ***10*** |  |  | ***10*** |  | ***9*** | ***9*** |
| ***Traumás sérülések*** |  |  | ***10*** |  |  | ***10*** |  | ***8*** | ***8*** |
| ***Funkcionális anatómia*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***0*** | ***72*** | ***0*** | ***62*** | ***62*** |
| ***Szöveti struktúrák élettani vetületei*** |  |  |  | ***7*** |  | ***7*** |  | ***5*** | ***5*** |
| ***A vázrendszer felépítése és működése*** |  |  |  | ***14*** |  | ***14*** |  | ***12*** | ***12*** |
| ***Az izomrendszer felépítése és működése*** |  |  |  | ***14*** |  | ***14*** |  | ***12*** | ***12*** |
| ***Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában*** |  |  |  | ***12*** |  | ***12*** |  | ***10*** | ***10*** |
| ***Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában*** |  |  |  | ***10*** |  | ***10*** |  | ***9*** | ***9*** |
| ***Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában*** |  |  |  | ***15*** |  | ***15*** |  | ***14*** | ***14*** |
| ***Terhelésélettan*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***72*** | ***0*** | ***72*** |
| ***Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások*** |  |  | ***6*** |  |  | ***6*** | ***6*** |  | ***6*** |
| ***Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben*** |  |  | ***4*** |  |  | ***4*** | ***4*** |  | ***4*** |
| ***Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre*** |  |  | ***12*** |  |  | ***12*** | ***12*** |  | ***12*** |
| ***Terhelés hatása a légzési szervrendszerre*** |  |  | ***6*** |  |  | ***6*** | ***6*** |  | ***6*** |
| ***Terhelés hatása a keringési rendszerre*** |  |  | ***10*** |  |  | ***10*** | ***10*** |  | ***10*** |
| ***A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata*** |  |  | ***10*** |  |  | ***10*** | ***10*** |  | ***10*** |
| ***A terhelés és a táplálkozás kapcsolata*** |  |  | ***4*** |  |  | ***4*** | ***4*** |  | ***4*** |
| ***Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai*** |  |  | ***8*** |  |  | ***8*** | ***8*** |  | ***8*** |
|  | ***Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátossága*** |  |  | ***6*** |  |  | ***6*** | ***6*** |  | ***6*** |
| ***A teljesítményfokozás*** |  |  | ***6*** |  |  | ***6*** | ***6*** |  | ***6*** |
| ***Edzéselmélet II.*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***72*** | ***0*** | ***72*** |
| ***A motoros képességfejlesztés módszertana*** |  |  | ***40*** |  |  | ***40*** | ***40*** |  | ***40*** |
| ***A mozgástanulás*** |  |  | ***12*** |  |  | ***12*** | ***12*** |  | ***12*** |
| ***Edzéstervezés, foglalkozástervezés*** |  |  | ***20*** |  |  | ***20*** | ***20*** |  | ***20*** |
| ***Edzésprogramok II.*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***36*** | ***0*** | ***108*** | ***108*** | ***0*** | ***108*** |
| ***Motoros képességfejlesztés II.*** |  |  | ***72*** |  |  | ***72*** | ***72*** |  | ***72*** |
| ***Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.*** |  |  |  | ***36*** |  | ***36*** | ***36*** |  | ***36*** |
| ***Gimnasztika II.*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** |
| ***Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok*** |  |  | ***36*** |  |  | ***36*** | ***36*** |  | ***36*** |
| ***Kommunikáció*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***72*** | ***0*** | ***72*** |
| ***A kommunikáció szerepe és alapformái*** |  |  | ***10*** |  |  | ***10*** | ***10*** |  | ***10*** |
| ***Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban*** |  |  | ***26*** |  |  | ***26*** | ***26*** |  | ***26*** |
| ***A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése*** |  |  | ***36*** |  |  | ***36*** | ***36*** |  | ***36*** |
| ***Sportszervezési ismeretek*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** |
| ***A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei*** |  |  | ***12*** |  |  | ***12*** | ***12*** |  | ***12*** |
| ***Sportesemények szervezése*** |  |  | ***24*** |  |  | ***24*** | ***24*** |  | ***24*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Sporttörténet*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** |
| ***Olimpiatörténet*** |  |  |  | ***10*** |  | ***10*** | ***10*** |  | ***10*** |
| ***Sportági ismeretek*** |  |  |  | ***26*** |  | ***26*** | ***26*** |  | ***26*** |
| ***Tanulási terület összóraszáma*** | ***0*** | ***0*** | ***396*** | ***144*** | ***0*** | ***540*** | ***432*** | ***93*** | ***525*** |
| Sportszakmai ismeretek FWI | ***Pedagógia*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** |
| ***Az oktatás-nevelés folyamata*** |  |  |  | ***9*** |  | ***9*** | ***9*** |  | ***9*** |
| ***Edzői szerepek*** |  |  |  | ***9*** |  | ***9*** | ***9*** |  | ***9*** |
| ***Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői*** |  |  |  | ***9*** |  | ***9*** | ***9*** |  | ***9*** |
| ***Tehetség, tehetséggondozás*** |  |  |  | ***9*** |  | ***9*** | ***9*** |  | ***9*** |
| ***Pszichológia*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** | ***36*** | ***0*** | ***36*** |
| ***A személyiség jellemző jegyei*** |  |  |  | ***18*** |  | ***18*** | ***18*** |  | ***18*** |
| ***A sporttevékenység pszichológiai jellemzői*** |  |  |  | ***18*** |  | ***18*** | ***18*** |  | ***18*** |
| ***Sportmenedzsment és marketing*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***62*** | ***62*** | ***0*** | ***62*** | ***62*** |
| ***Általános szervezési- és vezetési ismeretek*** |  |  |  |  | ***39*** | ***39*** |  | ***39*** | ***39*** |
| ***Sportmarketing*** |  |  |  |  | ***8*** | ***8*** |  | ***8*** | ***8*** |
| ***Eseményszervezés*** |  |  |  |  | ***15*** | ***15*** |  | ***15*** | ***15*** |
| ***Sportági alapok*** | ***0*** | ***0*** | ***36*** | ***108*** | ***0*** | ***144*** | ***0*** | ***144*** | ***144*** |
| ***Aerobik, mint versenysport*** |  |  |  | ***12*** |  | ***12*** |  | ***12*** | ***12*** |
| ***Fitnesz, mint versenysport*** |  |  |  | ***12*** |  | ***12*** |  | ***12*** | ***12*** |
| ***Testépítés, mint versenysport*** |  |  |  | ***12*** |  | ***12*** |  | ***12*** | ***12*** |
| ***Labdajátékok, mint szabadidősportok*** |  |  | ***36*** |  |  | ***36*** |  | ***36*** | ***36*** |
| ***Ütős sportok, mint szabadidősportok*** |  |  |  | ***36*** |  | ***36*** |  | ***36*** | ***36*** |
| ***Állóképességi sportok, mint szabadidősportok*** |  |  |  | ***36*** |  | ***36*** |  | ***36*** | ***36*** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Aqua tréning*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***155*** | ***155*** | ***0*** | ***155*** | ***155*** |
| ***Vízi mozgás- és foglalkozásformák*** |  |  |  |  | ***25*** | ***25*** |  | ***25*** | ***25*** |
| ***A vízi foglalkozások módszertana*** |  |  |  |  | ***26*** | ***26*** |  | ***26*** | ***26*** |
| ***Vízi gimnasztika*** |  |  |  |  | ***52*** | ***52*** |  | ***52*** | ***52*** |
| ***Speciális vízi foglalkozások*** |  |  |  |  | ***52*** | ***52*** |  | ***52*** | ***52*** |
| ***Csoportos és speciális óratípusok*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***108*** | ***155*** | ***263*** | ***108*** | ***155*** | ***263*** |
| ***A csoportos órák módszertana*** |  |  |  | ***36*** |  | ***36*** | ***36*** |  | ***36*** |
| ***Alapóra*** |  |  |  | ***72*** |  | ***72*** | ***72*** |  | ***72*** |
| ***Speciális órák*** |  |  |  |  | ***62*** | ***62*** |  | ***62*** | ***62*** |
| ***Speciális fittségi programok*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Gyermek- és szeniorfoglalkozások*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Egyéb óratípusok*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Egyéni kondícionálás*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***186*** | ***186*** | ***0*** | ***186*** | ***186*** |
| ***A testformálás elmélete*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Edzéstervezés, edzésvezetés*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Erőfejlesztés*** |  |  |  |  | ***62*** | ***62*** |  | ***62*** | ***62*** |
| ***Kardiotréning*** |  |  |  |  | ***62*** | ***62*** |  | ***62*** | ***62*** |
| ***Ügyfélszolgálat*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***0*** | ***124*** | ***124*** | ***0*** | ***124*** | ***124*** |
| ***Létesítményüzemeltetés*** |  |  |  |  | ***15*** | ***15*** |  | ***15*** | ***15*** |
| ***Alkalmazott kommunikáció*** |  |  |  |  | ***16*** | ***16*** |  | ***16*** | ***16*** |
| ***Ügyvitel, értékesítés*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Wellness szolgáltatások*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Az asszisztens munkaköre*** |  |  |  |  | ***31*** | ***31*** |  | ***31*** | ***31*** |
| ***Projekt/portfólió óra*** | ***0*** | ***0*** | ***72*** | ***72*** | ***0*** | ***144*** |  |  |  |
| ***Tanulási terület összóraszáma*** | | ***0*** | ***0*** | ***108*** | ***360*** | ***682*** | ***1150*** | ***180*** | ***818*** | ***1006*** |
| ***Egybefüggő szakmai gyakorlat:*** | | ***0*** | ***0*** | ***70*** |  |  |  | ***70*** |  |  |

# 

Kimeneti követelmények

Az ágazati alapoktatás szakmai követelményeinek leírása

***A tanuló az ágazati alapoktatás során elsajátítja a szakma gyakorlásához elengedhetetlen elméleti ismereteket, és gyakorlati tevékenysége során a résztvevők előképzettségéhez, a korosztályhoz igazítva alkalmazza azokat. Ezen ismeretek birtokában, a motoros képességek fejlesztésére irányuló gyakorlati foglalkozások előkészítését, bemelegítését megtervezi és levezeti. Betartja a balesetvédelmi szabályokat, a szaknyelvet pontosan alkalmazza. A sportszakmai terminológiát használva a kommunikációs helyzetnek és az életkori sajátosságoknak megfelelően, hatékonyan kommunikál. Az általa összeállított feladatot, a feladatvégzés helyességét ellenőrzi, hibát javít.***

Ágazati alapoktatás szakmai követelményei

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Sorszám*** | ***Készségek, képességek*** | ***Ismeretek*** | ***Elvárt viselkedésmódok, attitűdök*** | ***Önállóság és felelősség mértéke*** |
| ***1*** | ***Betartja a munka-, tűz-, környezetvé-***  ***delmi szabályzatot,***  ***balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.*** | ***Ismeri a munka-, tűz-, környezet-, balesetvédelmi***  ***szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.*** | ***Elkötelezett a biztonságos munkavég-***  ***zés mellett, törekszik a munkájához kapcsolódó eszközök rendeltetésszerű***  ***használatára és a***  ***sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.*** | ***Betartatja a berendezések, gépek, továbbá***  ***sportszerek és sport-***  ***eszközök rendeltetésszerű használatával,***  ***kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.*** |
| ***2*** | ***A felismert edzésártalmak tü-***  ***netei alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tar-***  ***talmát, az alkalma-***  ***zott módszereket és eszközöket.*** | ***Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában***  ***van azok megelőzésének lehetőségeivel.*** | ***Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.*** | ***Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az***  ***edzésártalmakat kivédi, ellátja, gyógyítja.*** |
| ***3*** | ***Kezeli a szakterületén használatos irodatechnikai és informatikai eszkö-***  ***zöket, szoftvereket és alkalmazásokat (pl. számítógép, tablet, videoka-***  ***mera, pulzusmérő***  ***óra, bioimpedancia analizátor,***  ***egészségi állapot monitorozására*** | ***Ismeri a pulzusmérő óra műkö-***  ***dését, az***  ***egészségi állapot monitorozására***  ***alkalmas applikációkat, bioimpe-***  ***dancia analizátor felhasználásának lehetőségeit és folyamatát.***  ***Edzésmódszertani szempontból értelmezi a*** | ***Igénye van a digitális önfejlesztésre a***  ***szakterületén, törekszik megismerni az***  ***új, sportmunka során is alkalmazható digitális lehetőségeket.*** | ***Önállóan alkalmazza az eszközöket, szoft-***  ***vereket, megtalálja az***  ***adott sporttevékenység***  ***bemelegítéséhez használható legalkalma-***  ***sabb applikációkat, digitális lehetőségeket.*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***alkalmas applikációk stb.).*** | ***szakterületen***  ***használatos informatikai eszkö-***  ***zökkel mért adatokat.*** |  |  |
| ***4*** | ***Ellátja a szakmájához kapcsolódó adminisztratív és dokumentációs fel-***  ***adatokat (pl. jegyzőkönyvvezetés,***  ***nyilvántartások, be-***  ***számolók, feljegyzések stb.)*** | ***Ismeri a munkájához kapcsolódó***  ***dokumentumtípusokat, a jegyző-***  ***könyvvezetés, a feljegyzésírás***  ***menetét és szabályait.*** | ***Törekszik a pontos dokumentációs és adminisztrációs***  ***munkavégzésre,***  ***igyekszik elkerülni a szabálytalanságokat.*** | ***Önállóan dokumen-***  ***tálja és adminisztrálja a munkafolyamatait.*** |
| ***5*** | ***Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai ter-***  ***minológiát, hatéko-***  ***nyan kommunikál a célcsoporttal a***  ***kommunikációs***  ***szituációnak és az***  ***életkori sajátosságoknak megfelelően.*** | ***Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában***  ***van a különböző korcsoportok***  ***életkori sajátossá-***  ***gaival és a korcsoportokhoz***  ***kapcsolható kommunikációs esz-***  ***közökkel stratégiával,.*** | ***Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő***  ***sportszakmai nyelvezet használatára.*** | ***Kommunikációjá-ban felelősen meggyőződik a megértésről*** |
| ***6*** | ***Elősegíti az ügyfél helyes táplálkozási szokásainak kialakítását.*** | ***Tisztában van a helyes táplálko-***  ***zási szokásokkal***  ***és a folyadékpótlás fontosságával.*** | ***Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének ter-***  ***jesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását,***  ***megerősítését. Tudatosan védi a környe-***  ***zetét, a hulladékokat szelektív módon gyűjti és tárolja.*** | ***Önállóan fogalmaz meg személyre szabott***  ***javaslatot az ügyfél helyes táplálkozási***  ***szokásainak kialakításának elősegítésre.*** |
| ***7*** | ***Bemelegítést tervez, szervez és vezet különböző lét-***  ***számú és korú cso-***  ***portok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, víz-***  ***ben, hóban, jégen stb.).*** | ***Ismeri a tervezési folyamat és a***  ***foglalkozás szervezés, vezetés***  ***alapelveit, lépéseit.*** | ***Érdeklődő az új mozgásformák ki-***  ***próbálásának lehetősége iránt, igényli a***  ***szakmai megújulást és sokszínűséget.*** | ***Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítést.*** |
| ***8*** | ***A bemelegítés céljainak megfelelően összeállítja a gyakorlatanyagot, a*** | ***Ismeri az edzéstervezést, edzés-***  ***elveket és edzés-***  ***módszereket, valamint az*** | ***Elkötelezett az edzésmunka szakmaiságának megőrzése***  ***és a minőségorientált munkavégzés iránt.*** | ***Önállóan tervez, szervez és vezet bemelegítéseket.*** |
|  | ***használandó eszközlistát.*** | ***edzéselmélet***  ***alapfogalmait és***  ***azok gyakorlatba történő átültetését.*** |  |  |
| ***9*** | ***A bemelegítést a szervezet anatómiai és élettani sajátos-***  ***ságaival összhang-***  ***ban tervezi meg.*** | ***Ismeri az emberi szervezet felépí-***  ***tését, működését, tisztában van az edzés mozgató***  ***rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradt-***  ***ság, pihenés, re-***  ***generáció élettani hátterével.*** | ***Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem***  ***előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.*** | ***Elkötelezett az emberi szervezet és az egészségvédelem területén, figyelembe veszi az egyéni képességeket.*** |
| ***10*** | ***Általános bemele-***  ***gítést állít össze és vezet le a sportte-***  ***vékenységhez iga-***  ***zodó szakmai tartalommal.*** | ***Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.*** | ***Szem előtt tartja a bemelegítés alapel-***  ***veit és azoknak megfelelően törekszik a fokozatosság elvének betartására.*** | ***Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a***  ***gyakorlatot a célnak***  ***megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.*** |
| ***11*** | ***Változatos formában használja a***  ***gimnasztika mozgás- és gyakorlat-***  ***rendszerét a célcsoportnak és az***  ***edzéscélnak megfelelően.*** | ***Ismeri a gimnasztika mozgás- és***  ***gyakorlatrendszerét, a gimnaszti-***  ***kai rajzírás szabályait.*** | ***Törekszik a gimnasztika mozgás-***  ***anyagának használatakor a minőségi és***  ***mennyiségi tényezők edzéscélhoz való igazítására.*** | ***Kreatívan, a célcsoportnak és az edzéscélnak megfelelően használja a gimnasztika***  ***mozgás- és gyakorlat-***  ***rendszerét a változatos edzéscélok eléréséhez.*** |
| ***12*** | ***A választott bemelegítést levezényli,***  ***ellenőrzi, a hibákat kijavítja.*** | ***Ismeri az adott sportmozgás pontos végrehajtásá-***  ***nak szabályait, ismeri a gyakorlatvezetési és ellenőrzési módszereket, felismeri a***  ***hibás feladatvégzést, ismeri a hibajavítás módszertanát.*** | ***Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a sportsérü-***  ***lések elkerülése és a kívánt edzéscél elérése érdekében.*** | ***Ellenőrzi a feladatvégzés helyességét, önál-***  ***lóan korrigálja a hibás feladatvégzést.*** |

Szakirányú oktatásszakmai követelményei

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Sorszám*** | ***Készségek, képességek*** | ***Ismeretek*** | ***Elvárt viselkedésmódok, attitűdök*** | ***Önállóság és felelősség mértéke*** |
| ***1*** | ***Anyanyelvén és legalább egy élő***  ***idegen nyelven hatékonyan kommunikál szóban és*** | ***Munkaterületéhez kapcsolódóan ismeri***  ***az ügyfelekkel és partnerekkel írásban és***  ***szóban történő hatékony kapcsolatépítés*** | ***Nyitott a szakmai kapcsolatépítésre***  ***(pl.: orvossal, maszszőrrel), együttmű-***  ***ködésre és kommunikációra, ezeket*** | ***Véleményét több forrásból tájékozódva, tényekre***  ***alapozottan fogalmazza meg, szakmai véleményéért*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***írásban a munkaterületén.*** | ***és kapcsolattartás***  ***alapelveit. Érti a kommunikáció és az ügyfél kezelés összefüggéseit. Legalább egy***  ***élő idegen nyelven ismeri munkaterületének szakkifejezéseit.*** | ***kezdeményezi is magyar és idegen nyelven.*** | ***felelősséget vállal.*** |
| ***2*** | ***Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudományi ismereteit felhasználva állít össze***  ***sporttevékenységeket.*** | ***Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető isme-***  ***reteit.*** | ***Mélyen elkötelezett a minőségi sport-***  ***szakmai munkavégzés mellett.*** | ***Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart***  ***fent szakterülete***  ***más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus).*** |
| ***3*** | ***Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza***  ***az egyén fizikai állapotából eredő***  ***eredményeket (pl.***  ***BMI, energiaszükséglet, erőnlét és***  ***hajlékonyság, test-***  ***zsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás)***  ***azokat szakszerűen értékeli és elemzi.*** | ***Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének***  ***megállapítására szol-***  ***gáló korszerű módszereket és eszközöket.*** | ***Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az***  ***edzésprogramokat***  ***ezeknek megfelelően alakítja.*** | ***Az egyénre, illetve csoportra***  ***vonatkozó diag-***  ***nosztikus eredményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi.*** |
| ***4*** | ***Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és***  ***egészségmegőrzést támogató számító-***  ***gépes programokat, szoftvereket (pl.***  ***edzettségi állapot***  ***mérésére alkalmas***  ***applikációk) alkalmazásokat.*** | ***Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat.*** | ***Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt.*** | ***Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató***  ***szoftverekről applikációkról.*** |
| ***5*** | ***A sportspecifikus állapotfelmérés***  ***végzését követően, feltárja az ügyfél***  ***fizikai állapotából***  ***eredő (pl. erőnléti,***  ***állóképességi) hiányosságait*** | ***Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit.*** | ***Mindenkor szem előtt tartja saját***  ***kompetenciahatárait, és az eredmények***  ***függvényében – ha szükséges – az ügyfelét*** | ***Minden körülmények között be-***  ***tartja a titoktartási kötelezettségét.*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***fejlesztendő készségeit, képességeit.*** |  | ***szakemberhez irányítja.*** |  |
| ***6*** | ***Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését.*** | ***Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit.*** | ***Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képessé-***  ***geit, céljait, a moz-***  ***gásprogramokat en-***  ***nek megfelelően alakítja.*** | ***Felelősséget vállal ügyfelei ké-***  ***pességfejlődésé-***  ***ért.*** |
| ***7*** | ***A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés***  ***közben kellemes légkört teremt.*** | ***Ismeri és megérti az egészségmagatartást***  ***befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi***  ***és környezeti tényezőket és azok szerepét.*** | ***Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére.*** | ***Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a***  ***vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az*** |
|  |  |  |  |
| ***8*** | ***Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat.*** | ***Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit.*** | ***Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési***  ***stratégia alkalmazására.*** | ***egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.*** |
| ***9*** | ***Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfej-***  ***lesztő programokat tervez, valósít meg.*** | ***Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésé-***  ***nek és fejlesztésének módszereit.*** | ***Munkája során képviseli a szakmája értékeit.*** | ***A testi-lelki egészségéről,***  ***egészséges élet-***  ***módról koherens***  ***egyéni álláspontot alakít ki, melyet***  ***környezetében is képvisel.*** |
| ***10*** | ***Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására.*** | ***Ismeri az egészséges életmód megvalósítá-***  ***sához szükséges ismereteket, elméleteket.*** | ***Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendel-***  ***kezik, melyet törekszik másoknak is***  ***közvetíteni. Tudato-***  ***san védi a környezetét, a hulladékokat szelektív módon gyűjti és tárolja.*** | ***Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód meg-***  ***valósítása érdekében úgy, mint a***  ***folyamatos edzéslátogatás, egész-***  ***séges életvitel és alapvető táplálkozási módok.*** |
| ***11*** | ***Kiválasztja, összeállítja a krónikus***  ***betegeknek megfe-***  ***lelő mozgásprogramokat.*** | ***Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgás-***  ***szervi, légzési-keringési, sebészeti-trau-***  ***matológiai, neurológiai betegségeket,***  ***megelőzésük lehetőségeit, sportolási*** | ***Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire,***  ***azokra szakmai tu-***  ***dásának és hatáskör-***  ***ének megfelelően reagál, a beteg reakci-***  ***óját értékelve kész változtatni,*** | ***Felelősséget vállal szakmai tevé-***  ***kenységéért mozgásszervi, lég-***  ***zési-keringési, sebészeti-traumatológiai, neurológiai, betegségek*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ***lehetőségeiket, felnőtt***  ***és gyermekkorban.*** | ***módosítani, vagy tovább fejleszteni a***  ***sportfoglalkozást.*** | ***komplex fizioterápiás gyógyító***  ***eljárásaiban, fel-***  ***nőtt és gyermekkorban.*** |
| ***12*** | ***Egyéni mozgásprogramokat ter-***  ***vez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza,***  ***szükség esetén módosításokat hajt***  ***végre az óra típusát illetően.*** | ***Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott***  ***edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit.*** | ***Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett.*** | ***Önállóan és felelősséggel tervezi***  ***és szervezi a személyre szabott***  ***edzésprogramo-***  ***kat.*** |
| ***13*** | ***Csoportos mozgásprogramokat ter-***  ***vez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza,***  ***szükség esetén módosításokat hajt***  ***végre az óra típusát illetően.*** | ***Ismeri a csoportos mozgásprogramok***  ***tervezésének, szervezésének elveit és módszereit.*** | ***Törekszik arra, hogy sikeres és eredmé-***  ***nyes munkavégzés***  ***során a csoport tag-***  ***jai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek.*** | ***Önállóan és felelősséggel tervezi***  ***és szervezi a cso-***  ***portos edzésprogramokat.*** |
| ***14*** | ***Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képes-***  ***ségű, vagy edzett-***  ***ségi szintű egyéne-***  ***ket, és edzésprogramokat ír számukra.*** | ***Ismeri a különböző korosztályú, képes-***  ***ségű vagy edzettségi szintű egyéneknek***  ***megfelelő edzésprogramokat.*** | ***Különös figyelemmel kíséri a külön-***  ***böző igényekkel rendelkező ügyfeleket.*** | ***Irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy***  ***edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját.*** |
| ***15*** | ***Elkészíti és kiválasztja a potenciális ügyfél igényének, testalkatának, ké-***  ***pességének megfelelő, egészségügyi állapotához illesz-***  ***kedő edzésprogramokat.*** | ***Ismeri a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzésmódokat, óratípusokat.*** | ***Törekszik az adott edzésprogram végre-***  ***hajtásához szükséges legalkalmasabb eszköz kiválasztására.*** | ***Felelősen hozza sportszakmai***  ***döntéseit az***  ***edzésprogramok tervezésekor, fi-***  ***gyelembe véve az adatokat, tényeket.*** |
| ***16*** | ***A zenés edzésprogramok gyakorlatanyagát összeál-***  ***lítja, a gyakorlatokat bemutatja*** | ***Ismeri a zenés edzésprogramok tervezésé-***  ***nek, szervezésének elveit és módszereit.*** | ***Mélyen elkötelezett a minőségi sport-***  ***szakmai munka mel-***  ***lett.*** | ***Önállóan és felelősséggel tervezi,***  ***szervezi, értékeli a zenés edzés-***  ***programokat, illetve javítja az***  ***előforduló hibákat.*** |
| ***17*** | ***A vízi edzésprogramok gyakorlatanyagát*** | ***Ismeri a vízi edzésprogramok*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | összeállítja, a gyakorlatokat bemu-  tatja. | tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. |  |  |
| 18 | Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardi-  ogépek rendeltetésszerű használatát. | Alaposan ismeri a létesítményben használható egyéni erőfej-  lesztő és kardiogépek használatát. | Felelősséget vállal a létesítmény  eszközeiért, azok  szakszerű és rendeltetésszerű használatáért. |
| 19 | Ügyfélszolgálati  feladatokat lát el.  Szakszerűen, az ügyfél igényeinek  megfelelően ajánlja  a sportlétesítmény szolgáltatásait,  programjait, az általa forgalmazott termékeket. | Ismeri a marketingkommunikáció elemeit, a sportlétesít-  mény szolgáltatásait,  programjait, az általa  forgalmazott termékeket, azok hatásait. | Felkészültség, innovatív gondolkodás jellemzi. Elkötelezett a fitnesz wellness szolgáltatás  egészségmegőrzés-  ben betöltött szerepe  mellett. Az egyes értékesítési utak és  módok választásánál  szem előtt tartja a fenntarthatósági szempontokat. | Felelősen ajánl programot, szolgáltatást, termékeket az ügyfeleknek. |
| 20 | Szakszerűen ismerteti a fitness-wellness létesítmény  szolgáltatásait és programjait. | Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat. | Elkötelezett a fitnesz wellness szolgáltatás egészségmegőrzés-  ben betöltött szerepe mellett. | Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek. |
| 21 | Pénzforgalmat bonyolít, a sportlétesítmény használa-  tára jogosító eszközöket kezeli. | Alkalmazói szinten ismeri a munkaterületé-  vel összefüggő gazdasági-pénzügyi ismereteket, szabályokat, eljárásokat. | Munkáját szabálykövetően, precízen végzi. | Felelősséget vállal az általa kezelt eszközökért és pénzért. |
| 22 | A munkakörét érintő új módszere-  ket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. | Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit. | Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mel-  lett. | Felelősséget vállal a korszerű is-  mereteinek megújításában. |
| 23 | Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevé-  kenységét, edzésprogramját. | Tisztában van a sporttevékenység pszicho-  lógiai és edzéselméleti sajátosságaival, az  amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával. | Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak,  egészséges életmódjának formálásában. | Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében. |
| 24 | Sporttevékenységeket tervez, szervez  és vezet különböző létszámú és korú  csoportok számára változatos körül-  mények között (pl. sportpályán, víz-  ben, hóban, jégen stb.). | Ismeri a tervezési folyamat és a foglalko-  zásszervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. | Érdeklődő az új mozgásformák ki-  próbálásának lehetősége iránt, igényli a  szakmai megújulást és sokszínűséget. | Önállóan tervez, szervez és vezet  sporttevékenységeket. |
| 25 | Kapcsolatot tart a sporttevékenység  tervezésében, szer-  vezésében és lebonyolításában  együttműködő  szakemberekkel,  szülőkkel és a szervezet partnereivel. | Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek  összehangolásának módjait. | Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a  szervezet partnereivel, szülőkkel, nyi-  tott a közös problémamegoldásra. | Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt  vevő szakembe-  rek együttműködését. |

A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA

Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszáma: 18/18 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

Munkavállalói ismeretek tantárgy

18/18 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Álláskeresés

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

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

Munkajogi alapismeretek

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

A tanulót érintő szakképzési munkaviszony lényege, jelentősége

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

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

Munkaviszony létesítése

Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai

A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma.

A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő

A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei

A munkaszerződés módosítása

Munkaviszony megszűnése, megszüntetése

Munkaidő és pihenőidő

A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)

Munkanélküliség

Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel Az álláskeresési ellátások fajtái

Álláskeresők számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazásiköltség-támogatások)

Szolgáltatások álláskeresőknek (munkaerő-közvetítés, tanácsadás)

Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)

Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus szakmák esetén)

A tanulási terület tantárgyainak összóraszáma: 62/62 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

Munkavállalói idegen nyelv tantárgy

62/62 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

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

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

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

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

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak Idegen nyelvek

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához**  **kötődő digitális kompetenciák** |
| Internetes álláskereső oldalakon és egyéb fórumokon (újsághirdetések, szaklapok, szakmai kiadványok stb.) álláshirdetéseket keres. Az álláskereséshez használja a kapcsolati tőkéjét. | Ismeri az álláskeresést segítő fórumokat, álláshirdetéseket tartalmazó forrásokat, állásokat hirdető vagy álláskeresésben segítő szervezeteket, munkaközvetítő ügynökségeket. | Teljesen önállóan | Törekszik kompetenciáinak reális megfogalmazására, erősségeinek hangsúlyozására idegen nyelven. Nyitott szakmai és személyes kompetenciáinak fejlesztésére. Törekszik receptív és produktív készségeit idegen nyelven fejleszteni (olvasott és hallott szöveg értése, íráskészség, valamint beszédprodukció). Szakmája iránt elkötelezett. Megjelenése visszafogott, helyzethez illő. Viselkedésében törekszik az adott helyzetnek megfelelni. | Hatékonyan tudja álláskereséshez használni az internetes böngészőket és álláskereső portálokat, és ezek segítségével képes szakmájának, végzettségének, képességeinek megfelelően álláshirdetéseket kiválasztani. |
| A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő önéletrajzot fogalmaz. | Ismeri az önéletrajz típusait, azok tartalmi és formai követelményeit. | Teljesen önállóan | Ki tud tölteni önéletrajzsablonokat, pl. Europass CVsablon, vagy szövegszerkesztő program segítségével létre tud hozni az adott önéletrajztípusoknak megfelelő dokumentumot. |
| A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő motivációs levelet ír, melyet a megpályázandó állás sajátosságaihoz igazít. | Ismeri a motivációs  levél tartalmi és formai követelményét, felépítését, valamint tipikus szófordulatait az adott idegen nyelven. | Teljesen önállóan | Szövegszerkesztő program segítségével meg tud írni egy önéletrajzot, figyelembe véve a formai szabályokat. |
| Kitölti és a munkaadóhoz eljuttatja a szükséges nyomtatványokat és dokumentumokat az álláskeresés folyamatának figyelembevételével. | Ismeri az álláskeresés folyamatát. | Teljesen önállóan | Digitális formanyomtatványok kitöltése, szövegek formai követelményeknek megfelelő létrehozása, emailek küldése és fogadása, csatolmányok letöltése és hozzáadása. |
| Felkészül az állásinterjúra a megpályázni kívánt állásnak megfelelően, a céljait szem előtt tartva kommunikál az interjú során. | Ismeri az állásinterjú menetét, tisztában van a lehetséges kérdésekkel. Az adott szituáció megvalósításához megfelelő szókincscsel és nyelvtani tudással rendelkezik. | Teljesen önállóan | A megpályázni kívánt állással kapcsolatban képes az internetről információt szerezni. |
| Az állásinterjún, az állásinterjúra érkezéskor vagy a kapcsolódó telefonbeszélgetések során csevegést (small talk) kezdeményez, a társalgást fenntartja és befejezi. A kérdésekre megfelelő válaszokat ad. | Tisztában van a legáltalánosabb csevegési témák szókincsével, amelyek az interjú során, az interjút megelőző és esetlegesen követő telefonbeszélgetés során vagy az állásinterjúra megérkezéskor felmerülhetnek. | Teljesen önállóan |  |  |
| Az állásinterjúhoz kapcsolódóan telefonbeszélgetést folytat, időpontot egyeztet, tényeket tisztáz. | Tisztában van a telefonbeszélgetés szabályaival és általános nyelvi fordulataival. | Teljesen önállóan |  |
| A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét munkájára vonatkozóan alapvetően megérti. | Ismeri a munkaszerződés főbb elemeit, leggyakoribb idegen nyelvű  kifejezéseit. A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét értelmezni tudja. | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Az álláskeresés lépései, álláshirdetések

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

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

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

Önéletrajz és motivációs levél

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

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

„Small talk” – általános társalgás

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

Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania. A témakör során elsősorban a tanulók produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó internetes videók és egyéb hanganyagok hallgatása során receptív készségeik is fejlődnek (hallás utáni értés).

Állásinterjú

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

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

A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

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

Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszáma: 558/558 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy

#### 144/144 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

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

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó szervrendszereinek részletes felépítését | Az egyes szervrendszerek, kiemelten a mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése | Teljesen önállóan | Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazá- | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít. |
| Bemutatja az egyes szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert | Ismeri a fenti szervrendszerek alapvető működési folyama-  tait, az élettani folyamatok tájanatómiai alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolat-rendszert. | Teljesen önállóan | sával írja le. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek.  Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. A tájanatómiai ábrákon csontvázon, 3D anatómiai modelleken önállóan tájékozódik Érti a sportedzői munka egészségvédelmi szabályainak élettani hátterét, jelentőségét. | Interaktív anatómiai atlaszok, animációk keresése, kezelése |
| Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget. Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét. | A testrészek magyar és latin nevezéktana, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere | Teljesen önállóan | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít. |
| Önállóan szerez és ad át ismeretet. Előadás és projektfeladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez. |  | Instrukció alapján részben önállóan | Feladatának/részfeladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Az anatómia és az élettan tárgya, módszere

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

Az emberi szervezet szövetei

A szövet fogalma, típusai. Felépítés és működés közötti összefüggések megértése. A normális szöveti működés és az emberi egészség közti kapcsolat megfogalmazása.

Az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása a sejtek alakja és funkciója szerint. A hámszövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet alapvető élettani folyamatai.

Szövetek megjelenés alapján történő felismerése: egyrétegű lap-, köb, és hengerhám, többrétegű elszarusodott laphám, üvegporc, kollagén rostos porc, harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében

A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja

A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések.

A csövescsont szerkezete.

A csontokat alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különböző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében.

A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületes kapcsolódás).

Az ízület részei, az ízületet összetartó erők.

Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint

A vázrendszer felépítése és működése

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 mozgatásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka.

A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok) alkotó csigolyáik eltérő felépítése részletesen.

A csigolyák alak szerinti azonosítása.

A porckorong szerkezeti felépítése.

A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése

Az izomzat felépítése és működése 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 fűrészizom Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom.

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

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok.

A tetanuszos összehúzódás kialakulása

A légzés szervrendszerének felépítése és működése

A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat.

A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gázcserefolyamat közötti összefüggés felismerésében.

A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (ábrázolás, ábraelemzés).

Ismerjen légzési segédizmokat, tudja, hogy ezek részvétele a nehézlégzésben feltűnő.

Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.

Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamatában.

Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal. Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.

A szív és a keringési rendszer felépítése, működése

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 szívciklus 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 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 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 szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. ú A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban. A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása.

A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa. Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség).

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

A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és vízháztartásának (mineralokortikoidok, vazopresszin), kalcium - anyagcseréjének (parathormon, kalcitonin, D-vitamin) részletes ismerete.

A növekedési hormon, a tiroxin és az inzulin hiányából, illetve többletéből eredő rendellenességek.

A cukorbetegség lényege, típusai, tünetei, okai, kockázati tényezői és kezelési módjai.

Az idegrendszer felépítése és működése 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 sejttípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma.

A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, pályarendszerei, tájékozódás a gerincvelő keresztmetszeti képén.

A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója.

A mozgatóműködések példáján értelmezni az idegrendszer hierarchikus felépítését, a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.).

Az agy részeinek részletes ismerete (agytörzs/nyúltvelő, híd, középagy/, köztiagy /talamusz, hipotalamusz/, kisagy, nagyagy), és az említett területek funkciói.

A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével.

A bőr és a belső szervek receptorai (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad ideg-végződések). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elveit.

Egészségtan tantárgy

#### 72/72 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

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 képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Ismerteti a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét. | Egészségdefiníciók. A homeosztázis fogalmi értelmezése, fitnesz-wellness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok ismerete | Teljesen önállóan | Tisztában van az egészségmegőrzés alapelveivel.  Az immunrendszer működésének ismeretében indokolt esetben szakorvost von be a munkájába. Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére. |  |
| Ismerteti a tápcsatorna felépítését, működését. Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra. | A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és nonkalorigén tápanyagok ismerete, BMI index, alul- és túltápláltság, kalóriaigény minőségi éhezés hiánybetegségek. | Teljesen önállóan |  |
| Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre.  Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival. | Immunológiai alapfogalmak. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a fehérvérsejtek típusai, biológiai szerepe. Az antigén és az antitest fogalma.  Az általános-, a sejtes- és az antites-  tes immunválasz kialakulása. | Teljesen önállóan |  |
| Felismeri a sportsérülések tüneteit, tisztában van a mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontosságával. | Sportsérülés, sportártalom, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai | Teljesen önállóan |  |  |
| Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget, önállóan szerez és ad át ismeretet. | - | Teljesen önállóan | Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, feladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze |
| Ismerteti az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert.  Tanácsokat ad a testsúlyszabályozás kérdésében Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket. | Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrend-szert. | Teljesen önállóan |  |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Sport és életmód

Az egészség fogalmának fejlődése, egészségtani 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, fitnesz-wellness alapismeretek. A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását szolgáló alapelvek ismerete.

A sportrekreáció fogalma, egészségtani 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 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 szabályzása, a tápcsatorna reflexes folyamatai

(nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)

Az egészséges táplálkozás

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

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

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

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

A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcserefolyamatokban. A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei.

A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai.

A táplálékpiramis helyes értelmezése.

A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban.

A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei.

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése.

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

Az antigén és az antitest fogalma.

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

A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai.

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

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

Sportsérülések

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

A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben. A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai. A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.

Edzéselmélet I. tantárgy

108/108 óra

A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy alapozó tantárgyként elméleti hátteret 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.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

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 képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Ismerteti a terhelés az alkalmazkodás összefüggéseit, az alapfogalmakat felhasználva összefüggéseket fogalmaz meg | Edzéselméleti alapfogalmak, edzés, edzéseszköz, terhelés, túlkompenzáció, edzésalkalmazkodás, edzettség, teljesítmény | Teljesen önállóan | Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére.    Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törek- | Online források, keresése böngésző programok segítségével |
| Szakszerűen és magabiztosan használja a tanult fogalmakat. Az egyes képességekhez konkrét gyakorlatokat rendel | Kondicionális képességek, koordinációs képességek, ízületi mozgékonyság, fogalmainak ismerete | Teljesen önállóan | szik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében.    Aktívan és kooperatívan vesz rész a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban. |  |
| Összefüggéseket talál az edzés és versenyzés kérdéseiben. | Edzés, versenyzés alapfogalmai, sportforma fogalma, összefüggései | Instrukció alapján részben önállóan |  |
| Azonosítja az edzést befolyásoló tényezőket. | Edzéselvek, sportforma | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Edzéselméleti alapfogalmak

A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései Az edzéselmélet története, kialakulásának szakaszai.

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

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

A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompenzáció összefüggései.

A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.

Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.

Az edzettséget felmérő eljárások.

A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőkészség jellemzése.

Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői. A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői).

Motoros képességek

Motoros képességek fogalma, felosztása.

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

A kondicionális képességek kapcsolata.

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

A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kinesztézis, mozgásdifferenciáló képesség stb.) Az ízületi mozgékonyság fogalma, típusai. A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.

Az edzés és versenyzés összefüggései

A sportverseny meghatározása, jellemzői.

Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.

Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal.

Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia). A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők Biológiai edzéselvek.

Pszichológiai edzéselvek.

A formaidőzítés lehetőségei és tényezői.

A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.

Edzésprogramok I. tantárgy

## 108/108 óra

A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitnesz-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.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

---

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Motoros képességfejlesztés I.

Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.

Az ízületi mozgékonyság fejlesztése aktív izommozgással.

Az ízületi mozgékonyság passzív fejlesztése.

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.

A ritmusérzék fejlesztése.

A reagálási képesség fejlesztése.

A téri tájékozódási képesség fejlesztése.

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.

A differenciáló képesség fejlesztése.

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

Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:

‒ külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)

‒ edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)

‒ edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzésmódszerek 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.

Gimnasztika I. tantárgy

#### 126/126 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

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 antagonista-szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Célirányosan fejleszti a korszerű edzéselvek és módszerek figyelembevételével a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit | - Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával - Kondicionális képességek fogalma - Koordinációs képességek fogalma - Ízületi mozgékonyság fogalma | Instrukció alapján részben önállóan | * Körültekintő a motoros képességek tervezése során a résztvevők életkorára, nemére, edzettségi szintjére vonatkozóan. * Ügyel arra, hogy a gyakorlatok tervezése és vezetése egészségmegőrzés célzattal történjen. - Törekszik a gyakorlatok végrehajttatása során a biztonságos környezet kialakítására, mert az eszközös gyakorlatok balesetveszélyesek lehetnek. - Folyamatosan bővíti szakmai tudását, mert a sporttudomány fejlődése, újabb edzésmódszerekkel, |  |
| Meghatározza a résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően a terhelési tényezőket. | * Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük - Erő fogalma és fajtái * Gyorsaság fogalma és fajtái - Állóképesség fogalma és fajtái | Instrukció alapján részben önállóan |  |
| Figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik az ízületi hajlékonyság, lazaság javítására. | Krónikus betegség fogalma.  Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélettani vonatkozásai | Teljesen önállóan |  |
| Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit | * Kondicionális képességek fejlesztésének szenzitív időszakai * Az ízületi mozgékonyság fejlesztése - Statikus (aktív, passzív) nyújtás jelentése * Dinamikus (aktív, passzív) nyújtás fogalma * PNF stretching folyamata * Ernyesztő gyakorlatok jelentése | Teljesen önállóan | eljárásokkal, tapasztalatokkal gazdagíthatja.   * Határozott, felkészült és magabiztos, mert így válik hitelessé a gyakorlatvezetések során. * Nyitott az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik. |  |
| Szakszerűen elemzi a mozgások optimális és gazdaságos végrehajtását. Meghatározza a mozgások térbeli, időbeli, dinamikai jegyeit. | * Koordinációs képességek és mozgásszerkezet jelentése * Statikus, dinamikus egyensúlyozó képesség jelentése - Téri tájékozódó képesség fogalma -Kinesztézis jelentése * Ritmusérzék fogalma * Gyorsasági koordináció jelentése | Teljesen önállóan |  |
| Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét. | * A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere - Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái - Az ember természetes mozgásai - Rendgyakorlatok * Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal | Teljesen önállóan |  |
| Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést alkalmaz. | - Az általános bemelegítés jelentése - Bemelegítés fajtái - Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata - Sportági bemelegítés jelentése | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A gimnasztika mozgásrendszere

A gimnasztika története, mai értelmezése.

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei.

Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.) A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei.

A test síkjai, tengelyei.

A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete. A rajzírás alapelvei.

A rajzírásban használt jelek.

A kiinduló helyzetek rajzírása (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, egyéb támaszok, függések és vegyes helyzetek).

Gimnasztikában használt kartartások.

Fogásmódok az ujjak helyzete, a tenyér helyzete és a kezek egymástól való távolsága szerint.

A gyakorlatok szakleírásának szempontjai.

Mozgások rajzírása.

Lendítések, lengetések.

Húzások, csúsztatások.

Emelések, leengedések.

Emelkedések, ereszkedések.

Hajlítások, nyújtások.

Döntések, dőlések.

Fordítás, forgatás.

Fordulat, forgás.

Körzések.

Összetett törzsmozgások.

Utánmozgások, rugózások.

Helyzetcserék.

Szökdelések, szökkenés, ugrások.

Helyváltoztatások.

Dobások. Emelések, hordások.

Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.

Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek.

Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés

A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei (verbális, vizuális, kevert módszerek).

Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése.

Nyújtó hatású alapformák.

Erősítő hatású alapformák.

Antigravitációs izmok. Izomtérkép.

Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek.

Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga, gyakorlatvezetése.

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.

Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése. A célgimnasztika alkalmazásának területei.

Erőkifejtési módok rendszere.

Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.

Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.).

Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó stb.)

Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.

Ízületi mozgékonyság fejlesztése gimnasztikával.

Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok. 32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.

Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszáma: 540/525 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

Elsősegélynyújtás tantárgy

36/31 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Baleseti szituációban felismeri és elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket. | Sérültvizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyaga | Teljesen önállóan | Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja. | Online források kutatása böngésző program segítségével. |
| Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő seb-  ellátást | Vérzéscsillapítási módszerek | Teljesen önállóan |  |  |
| Szakszerűen végzi a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig. | Traumás sérülések | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Újraélesztés

Alapfogalmak, definíciók.

A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata.

Sérült vizsgálati protokoll.

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

Defibrillátor használata újraélesztés során.

Hibák és szövődmények újraélesztés során.

Sebzések, sebellátás

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

Traumás sérülések

A törés, gerincsérülés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása.

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk.

Vízből mentés szabályai, módjai, veszélyei a mentést végző személyre.

Sportsérülések prevenciója

Funkcionális anatómia tantárgy

#### 72/62 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

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

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 képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Szöveti struktúrák élettani vetületei

A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíkolt izom, simaizom, szív-izom, csontszövet, emberi vér. Magyarázza, hogy a funkció hogyan tükröződik az adott szövet szerkezeti struktúrájában.

A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban. Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában. A három izomszövet-típus felépítés és működés szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, ingerszummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).

A vázrendszer felépítése és működése

A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványianyag raktár).

Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízülettípusok mozgásai.

A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint. A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei.

A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.

Az izomrendszer felépítése és működése

Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete.

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

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

A nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),

Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom.

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

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

Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

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

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

A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a vérzékenység, illetve trombózis kialakulásában.

Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban.

A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében.

A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben.

A szív teljes ingerületkeltő és vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja. A szívciklus.

Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggései.

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

A tüdőben és a szövetekben folyó gázcsere diffúziós elve, a légzőmozgások következtében kialakuló nyomásváltozások szerepe a légzési gázok transzportjában.

A légcsere biomechanikai értelmezése a Donders modell alapján.

A vér szén-dioxid koncentrációjának szerepe a légzés szabályozásában. A kemoreceptorok és a mechanoreceptorok helye és szerepe a légzésszabályozásban. A légzésvezérlés idegi szabályzása.

Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában

A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában.

A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei.

A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában.

A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés).

A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai vetületének és működésének összehasonlítása.

A vegetatív szabályozás hatása az életfolyamatokra. (a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolása). A keringés és a testhőmérséklet szabályozása.

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

Terhelésélettan tantárgy

#### 72/72 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

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 képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit munkája során. | Az edzés, edzésrendszer, terhelés edzésalkalmazkodás, homeosztázis, túlkompenzáció fogalma.  Terhelés anyagcserét módosító hatásai az egyes szervrendszerekben | Teljesen önállóan | A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva felismeri a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni-, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Felméri a fizi-  kum mögött meghúzódó biológiai adottságokat, hogy a későbbiekben ezekre az ismeretekre épülő szakmai tartalom birtokában életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen, hatékony tanácsokkal segítse a rá bízottakat egy személyre szabott életmódprogram kialakításában | Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan. |
| Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző korcsoportok részéra mozgásprogramot állít össze. | A naptári és biológiai életkor különbsége.  Terhelés és biológiai életkor összefüggései, a szenzibilis időszak fogalma, egyes motoros képességek szenzibilis időszakai. | Teljesen önállóan |  |
| Figyelembe veszi az esetlegesen fennálló krónikus betegségeket, és ezeknek megfelelően módo-  sítja az edzés során alkalmazható terhelést. | Krónikus betegség fogalma.  Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélettani vonatkozásai | Teljesen önállóan |  |
| Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit | A sporttáplálkozás alapelveinek ismerete, a táplálkozás folyamata és a tápanyag-összetétel hatása a sportteljesítményre. A szabályzás terhelésélettani vonatkozásai | Jelöljön ki egy elemet. |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások

Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői.

A terhelés fogalma, külső és belső terhelés, külső terhelés összetevői.

Az edzésalkalmazkodás fogalma.

A túlkompenzáció 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

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 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

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

A keringési rendszer részei, feladatai.

A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer).

A nyirokrendszer jellemzése.

Az egyes értípusok összehasonlítása.

A vér összetevői, jellemzése.

A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perctérfogat).

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

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

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés bradycardia.

A szívműködés adaptációs folyamatainak összehasonlítása egy aerob és egy anaerob munkát végző sportoló esetében.

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

A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata

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

Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.

A sporttáplálkozás alapelvei.

Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után

Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai

Naptári és biológiai életkor fogalma.

Terhelés és biológiai életkor.

Szenzibilis időszak fogalma.

Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik.

Erőfejlesztés különböző életkorokban. Az időskori sportolás jellemzői.

Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai

Fogyatékosság 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

A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei.

A dopping fogalma. Doppingosztályok. Az antidopping program.

Edzéselmélet II. tantárgy

## **72/72 óra**

A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy elméleti hátteret 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.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

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 képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Azonosítja az egyes kondicionális és koordinációs képességeket fejlesztő módszereket. | Motoros képességek megjelenési formái, az egyes motoros képességeket felmérő eljárások és azok fejlesztésének módszerei. | Teljesen önállóan | Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére.    Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törekszik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében. | Adott fogalmak, releváns szövegrészek keresése online dokumentumokban |
| Saját területén mozgásformákat, gyakorlatsorokat alkot az egyes testi képességek fejlesztésére. | Instrukció alapján részben önállóan |  |
| Saját sportágában megtervezi az adott időszakhoz, korosztályhoz, előképzettséghez igazodó képességfejlesztő tevékenységet | Edzéselvek, edzéstervezés folyamata, alapelvei. | Instrukció alapján részben önállóan | Aktívan és kooperatívan vesz rész a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban. | Grafikus és táblázatos edzéstervek elemzése. |
| A sportági mozgásformák oktatását a tanult módszertan alapján végzi. | Mozgástanulás fázisai. | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A motoros képességfejlesztés módszertana

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

A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata.

Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.

Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.

A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.

Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az ízületi mozgékonyság felmérésére szolgáló eljárások.

A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

A mozgástanulás

A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései.

A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek.

A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői.

A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai. A Meinl-Schnabel-féle mozgástanulási modell.

Edzéstervezés, foglalkozástervezés

Az edzéstervezés alapelvei, lépései.

Edzéstervek típusai

Fitnesz foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései.

Sportág-specifikus edzéstervezés.

Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.

Edzésprogramok II. tantárgy

## 108/108 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A korszerű edzéselvek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit | * Rövid távú állóképesség fejlesztése. - Középtávú állóképesség fejlesztése. - Hosszú távú állóképesség fejlesztése. * Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel. * Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel. - Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel | Teljesen önállóan | * Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. - A gyakorlatok tervezése során kreatív és önálló. - A szabályismeretek tudatában a "Fair Play" szellemisége szerint cselekszik. * Az interperszonális kapcsolatokban rugalmas, lévén emberekkel foglalkozik. |  |
| Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is | * Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének elmélete - Az ízületi mozgékonyság passzív fejlesztése. * A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése. * Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. * A ritmusérzék fejlesztése. * A reagálási képesség fejlesztése. - A téri tájékozódási képesség fejlesztése. * Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. - A differenciáló képesség fejlesztése. | Teljesen önállóan |  |
| Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat | Általános erőfejlesztés   * Speciális erőfejlesztés * Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés * Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesz-   tés   * Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok - Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok * Maximális erő fejlesztése - Gyorsasági erő fejlesztése * Állóképességi erő fejlesztése | Teljesen önállóan |  | Grafikonok, ábrák elemzése |
| A korszerű edzéselvek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit. | * Gyorsulási képesség fejlesztése - Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése * Gyorsasági állóképesség fejlesztése | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Motoros képességfejlesztés II.

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 reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

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

Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.

Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor). Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness-wellness instruktor).

Versenyek látogatása (sportedző).

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor)

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

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.

Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.

Különböző mozgásformák videó elemzése.

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

Gimnasztika II. tantárgy

## 36/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tananyagtartalmának feldolgozása során a tanulók korábbi ismeretikre 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.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlat-vezetési 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 antagonista-szinergista működés, ízületek felépítése, típusai.

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet. Szükség esetén rajzírást alkalmaz | * A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása * Gimnasztikai szaknyelv alapelveinek ismerete - Rajzírás jelrendszerének alkotóelemei | Teljesen önállóan | * Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. * Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie. * Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat. - Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során. * A szabályismeretek tudatában "Fair Play" szellemű. - Rugalmas az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik. |  |
| Változatosan alkalmazza a gyakorlatokat a terhelési összetevők ismeretében. | * Gyakorlatok tervezése, gyakorlatok variálása és kombinálása * Gyakorlatok kiindulóhelyzetének változtatási lehetőségei * Gyakorlatok mozgásütemének változtatási lehetőségei - Terhelési mutatók változtatási lehetőségei kéziszerek használatával | Instrukció alapján részben önállóan |  |
| Elemzi a mozgásokat és felismeri a mozgásokat létrehozó izmokat. | * Gyakorlatelemzés jelentése * Az ember nagy izomcsoportjai - Antigravitációs izmok jelentése - Ízületi mozgások fajtái * Célgimnasztika jelentése | Teljesen önállóan |  |
| Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását. Ki tudja választani a körülmények együttes mérlegelését követően a megfelelő gyakorlatvezetési módszert | * Gyakorlatvezetési módszerek * Verbális ismertetés (szóbeli közlés)   módszerei   * Vizuális közlés, ismertetés (megmutatás módszere, szemléltetés) módszere * Vegyes gyakorlatközlési módszerek | Teljesen önállóan |  |
| Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű levezetést alkalmaz. | Edzés végi levezetés folyamata | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok

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 ellenállásossal, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezé-se, 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-, láizom erősítő gyakorlatok)

Ugró kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láizom erősítő gyakorlatok)

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

Kommunikáció tantárgy

## 72/72 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Önállóan, vagy másokkal együttműködve célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével. | A verbális és nonverbáliskommunikáció fogalma, tényezői, funkciói. A nyelvi és nonverbális kifejezőeszközök ismerete, értelmezése, retorikai alapfogalmak. | Teljesen önállóan | Az elsajátított szövegértési és szövegalkotási készségeket a gyakorlatban alkalmazza. Az információt hatékonyan befogadja, magatartásával segíti a kommunikációs folyamatot. Az érvelés és a cáfolat módszereit alkalmazza vitahelyzetben, képes a saját és a többi résztvevő érdekeit felismerni, elkülöníteni, értékelven kommunikálni. A sportszakemberi szerepnek megfelelően vesz részt a foglalkozása során jellemző interakciókban. |  |
| 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 |  |
| 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 | Online videókban azonosítja a kommunikációs elemeket. |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A kommunikáció szerepe és alapformái

Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.

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

A testbeszéd, a térközszabályozás 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

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 előadásmód 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

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)

Sportszervezési ismeretek tantárgy

## 36/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei

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

Iskolai testnevelés , mindennapos testnevelés

A felsőoktatási intézmények testnevelése

Az iskolai testnevelés irányítása és felügyelete

Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere.

Sportesemények szervezése

A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana. A sportprogramok szerkezete

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

Sporttörténet tantárgy

## 36/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak A történelem tantárgyon belül: az ókori és újkori olimpiák története, az olimpiai eszme.

A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Időben elhelyezi és bemutatja az olimpia kialakulását, történetét. | * Ókori olimpiai játékok. * Újkori olimpiai játékok. * Magyar sportolók eredményei az olimpiákon. * A sport és a művészet kapcsolata. * Paralimpia. | Teljesen önállóan | * Munkájára szakmailag igényes és törekszik az új sportági ismeretek megszerzésére. - Nyitott az egyéb sportszakmai területeken szerzett értesülések összekapcsolására. * Azonosul a fair play szellemiségével. * Törekszik a sportágak szabályrendszerének a betartására. * Kellően érdeklődő a sportjátékok taktikai összetevőinek a megismerésére. |  |
| Ismerteti a sportjátékok kialakulásának történetét, legfontosabb szabályait. | * Kosárlabda jellemzése * Labdarúgás jellemzése * Röplabda jellemzése * Kézilabda jellemzése | Teljesen önállóan |  |
| Ismerteti az atlétika versenyszámait, jellemzőit. | Az atlétikai futószámok jellemzése - Az atlétikai ugrószámok jellemzése - Az atlétikai dobószámok jellemzése. | Teljesen önállóan |  |

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Olimpiatörténet

Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia).

Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámai.

Az ókori olimpiák hanyatlása.

Az olimpiai eszme újjászületése, az újkori olimpiák kialakulása, magyar vonatkozásai.

Az olimpiai eszme, a NOB és a MOB szerepe az eszme ápolásában.

Az olimpia jelképei.

Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai. Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak. A paralimpia.

Sportági ismeretek

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

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

A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében Az iskolai testnevelés célja és feladatai

Az atlétika jelentősége az ember életében.

A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.

Az úszás jelentősége az ember életében.

Egy természetben űzhető sportág bemutatása.

A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.

A küzdősportok és az önvédelem.

Sportszakmai ismeretek FWI megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszáma: 1150/1006 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

Pedagógia tantárgy

## 36/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Ismerteti a neve-lés alapfogalmait, megfogalmazza a nevelés alapelveit. | A nevelés alap-  fogalmai (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 öszszegez. |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Az oktatás-nevelés folyamata

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

A nevelés lehetősége és szükségessége

A nevelés folyamata

A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei

A sportoktatás elmélete és módszertana

Az életkorok pedagógiája

Edzői szerepek

Edzői kompetenciák

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

Az edző, mint szocializációs tényező

Az edző, mint vezető

Az edző önnevelése

Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői

A sport és az erkölcs

Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában

Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa

Az edző, mint példakép

Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei

Tehetség, tehetséggondozás

A tehetség fogalma, ismérvei

A sporttehetség ismérvei

Kiválasztás-beválás a sportban

A sporttehetség gondozása

A kiégés

A sportágválasztás formái hazánkban

Pszichológia tantárgy

## 36/36 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A személyiség jellemző jegyei

Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés) A megismerő tevékenység

Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban

Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása

A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása

A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői

Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés

Konfliktuskezelés

Sportmenedzsment és marketing tantárgy

## 62/62 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem

stb.) kell lebonyolítani.

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat. | A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai | Teljesen önállóan | Önálló a piac szereplőinek a feltérképezésében. - Kreatív a reklámtervezés folyamatában.  - Magas fokú szervezőkészséggel rendelkezik, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja. |  |
| Elemzi a működési területen zajló sportorientált vállalkozások jellegét. | A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei | Teljesen önállóan |  |
| Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében | Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban | Teljesen önállóan |  |
| Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában | Szponzorálás | Teljesen önállóan | * Munkájára igényes, mert gyakran ez dönt a pályázatok elbírálásában. - Elkötelezett és kitartó, mert egy sportvállalkozás beindítása hosszú folyamat. * Rugalmas, mert a fogyasztói igények folyamatosan változnak. |  |
| Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében | Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje | Teljesen önállóan |  |
| Felméri a reklámozás lehetőségeket | Marketing, sportmarketing összetevői | Teljesen önállóan |  |
| Részt vesz sportprogramok előkészítésében, lebonyolításában | Sportprogramok szerkezeti felépítése | Teljesen önállóan |  |
| Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében | Pályázatok típusai | Teljesen önállóan |  |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Általános szervezési- és vezetési ismeretek

Főbb vezetés- és szervezéselméleti 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

A sportmarketing elméleti alapjai

A sportmarketing feladata, célja A sport, mint termék

A sportmarketing eszközrendszere

A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései

Imázs, PR

Eseményszervezés

A sportesemények, sportrendezvények módszertana

A sportprogramok szerkezete A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszertani kérdései

Az eseményszervezés folyamata

Az önkéntesség és a sport

Sportági alapok tantárgy

## 144/144 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Felhasználói szinten használja az aerobik, a fitnesz és a test-építés, mint versenysportok alapjait. | Szabályismeret, sporttörténet, adminisztrációs és dokumentációs eljárások | Instrukció alapján részben önállóan | Elhivatottságot mutat az érintett sportágak megismerésével kapcsolatban. | Felhasználó szintű informatikai ismeretek, projektor használat |
| Felhasználó szinten alkalmazza a rekreációs sportágakat, szabályaikat, élettani hatásaikat. | Eszközismeret, szabályismeret | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai ismeretek, projektor használat |
| Komplex módon  alkalmazza tudását a rekreációs sportágak eseményeinek megszervezésére, lebonyolítására és játékvezetésére. | Szabályismeret, eszközismeret, sportrendezvény szervezésének alapismeretei | Teljesen önállóan | Eredményjelző berendezések használatának ismerete |
| Szakszerű elsősegélynyújtást végez. | Elsősegélynyújtás alapismeretei | Teljesen önállóan | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társa-dalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét | Teljesen önállóan |  | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Aerobik, mint versenysport

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek

Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

Fitnesz, mint versenysport

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

Testépítés, mint versenysport

Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek

Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek

Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások

A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei

Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete

Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája

Aktuális versenynaptár ismerete

Labdajátékok, mint szabadidősportok

Labdajátékok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása

Szabályismeret

Játékvezetői ismeretek

Eszközhasználat

Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

Ütős sportok, mint szabadidősportok

Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása

Szabályismeret

Játékvezetői ismeretek

Eszközhasználat

Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

Állóképességi sportok, mint szabadidősportok

Állóképességi sportok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása

Állóképességi sportok élettani hatása

Sportágspecifikus technika és eszközhasználat

Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

Aqua tréning tantárgy

## 155/155 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Vízi mozgás- és foglalkozásformák

A vízi foglalkozások rendszertana

Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja

A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök

Természetes mozgások adaptációja kisvizes környezetben

Természetes mozgások adaptációja mélyvizes környezetben

Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

Erőfejlesztő gyakorlatok vízben

Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben

Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok vízben

Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben

A tartáshibák megjelenési formái

Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok

Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok

Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben

Társas gyakorlatok vízben

Vízi játékok kis- és mélyvízben

A fitnesz úszás fogalma, sajátosságai

Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása

Zenés aquafitnesz óratípusok

Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai

Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai

Időskorúak vízi mozgásprogramjai

Gyermekfoglalkozások vízben

A vízi foglalkozások módszertana

A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze

A víz szervezetre gyakorolt hatása

A víz tulajdonságai

Súrlódás, viszkozitás, turbulencia

A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)

A mozgástörvények érvényesülése a vízben

A sekély víz sajátosságai

A mélyvíz sajátosságai

A kültéri medence sajátosságai

A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)

A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében

Uszodai egészségtan

Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon

A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek

Vízből mentés az uszodában

A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken

Elsősegély-nyújtási feladatok

A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai

A vízi foglalkozások célcsoportjai

A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése

A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása

Gyakorlatok leírása és ábrázolása

A vízi foglalkozások vezetésének módszertana

Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon

A mélyvízi foglalkozások sajátosságai

A fitnesz úszás edzésmódszertana

Speciális képességfejlesztés fitnesz úszás módosított változataival

A vízi játékok alkalmazási lehetőségei

Foglalkozási tervek készítése

Vízi foglalkozások szervezése

Vízi foglakozások marketingje

Eszközök beszerzése

Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok

Továbbképzési irányok

Vízi gimnasztika

Természetes mozgások kisvizes környezetben

Természetes mozgások mélyvizes környezetben

Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben Mobilizációs gyakorlatok vízben

Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok

Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben

Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben

Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben

Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben

Zenés gimnasztika kisvízben

Speciális vízi foglalkozások

Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben

Zenés aquafitnesz óratípusok

Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása

Fittségi edzés úszással

A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással

Légzésfejlesztés úszással

Koordinációfejlesztés úszással

Játékos gyakorlatok vízben járás közben

Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal

Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)

Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvizes foglalkozásokon

Fogó- és labdajátékok

A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon

Mélyvizes játékok

Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek

Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak

Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak

Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai

Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon

A vízből mentés gyakorlata

Csoportos és speciális óratípusok tantárgy

## 263/263 óra

A tantárgy tanításának fő célja

A csoportos fitnesz órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitnesz szektorra jellemző óratípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismere-tek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő óratípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésé-re. A speciális óratípusok tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a speciális fittségi programok tervezéséhez és vezetéséhez szükséges elméleti ismereteket. A tanulók megismerik a gyermekkor és az időskor testi, lelki, szociális jellemzőit, az alternatív mozgásformák élettani és filozófiai hátterét.

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. | Csoportos óravezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapisme-  retei | Teljesen önállóan | Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Egészségtudatos szemléletmódot alakít ki. | Az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismeretek | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet. | Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerűen használja a csoportos óravezetéshez szükséges verbális és non-verbális kommunikációt. | Verbális kommunikáció sajátosságai, non-verbális kommunikáció (hangjelek, kézjelek, karjelek, testbeszéd) ismerete | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerű elsősegélynyújtást végez. | Elsősegélynyújtás alapismeretei | Teljesen önállóan |  | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |
| Szakszerűen ismeri a fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. | Szakszerű ismeret a fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A csoportos órák módszertana

A csoportos fitnesz órák rendszertana

Az alapóra jellemzői és felépítése

Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái

Alakformáló órák jellemzői és fajtái

A táncos fitnesz órák jellemzői és fajtái

Gerinctréning a csoportos fitnesz programokban

Stretching a csoportos fitnesz programokban

Csoportos fitnesz órák súlyzókkal

Csoportos fitnesz órák rugalmas ellenállásokkal

Csoportos fitnesz órák kis és nagy labdákkal

Csoportos fitnesz órák speciális eszközökkel

Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben

Csoportos funkcionális tréning

Trendi óratípusok

Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)

A fitnesz órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai Ritmikai gyakorlatok

A csoportos fitnesz órák szerkezete, felépítése Az egyes órarészek sajátosságai

Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata

Az alapóra mozgásanyaga

A helyes testtartás és légzéstechnika

A gyakorlatok összekapcsolása

A terhelési intenzitás változtatásának módszerei

Az óravezetés technikája

Szóbeli utasítások

Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd

Motiváció

Hibajavítás

Sérülések megelőzése

A sikeres óravezető személyisége, stílusa

Alapóra

Az ütemérzék fejlesztése

Zenei fázisok érzékeltetése

Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése

A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása

Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása

Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás

A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása

A low impact elemek variálása

A karmunka-variációk és -kombinációk

Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása

Az intenzitásskála felépítése

Harangterhelés

A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai

A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása

A high impact elemek variálása

A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása

Pulzusmérés, edzészóna a gyakorlatban

A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok

A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok

A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok

Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok

Erősítő gyakorlatláncok készítése

Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása

Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása

Motiválás a gyakorlatban

Hibajavítás a gyakorlatban

Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlata

Speciális órák

Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

Az alakformáló órák új irányzatai

A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Az eszközös órák új irányzatai

A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai

Csoportos funkcionális tréning

Az óratípusok trendjei

Speciális fittségi programok

A gyermekkor szakaszai

Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között)

Az óvodáskor terhelés-élettani jellemzői

Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban

A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban

Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak

Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

Mozgásos játékok fajtái

A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban

Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között)

A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői

A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban

A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban

Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak

A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Baleset-megelőzés a gyermeksport-foglalkozásokon

Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél

Élettani, lelki és szociális változások időskorban

Az időskor terhelés-élettani specifikumai

A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga

A táncos fitnesz termi óratípusok fajtái és sajátosságai

Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitnesz óratípusok fajtái és sajátosságai

A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai

Jóga tradíció alapjai, jógairányzatok

A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitnesz programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga

Gyermek- és szeniorfoglalkozások

Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, babzsák, bordásfal, ugrókötél, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek stb.) óvodás- és kisiskoláskorban

Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően

Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően

Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon

Egyéb óratípusok Zenés-csoportos teremkerékpár-órák

Táncos fitnesz órák

Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitnesz órák

Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok

Jóga-alapelemeket tartalmazó fitnesz órák

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

Egyéni kondicionálás tantárgy

## 186/186óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Készségek, képességek** | **Ismeretek** | **Önállóság és felelősség mértéke** | **Elvárt viselkedésmódok, attitűdök** | **Általános és szakmához kötődő**  **digitális kompetenciák** |
| Egyéni mozgásprogramokat tervez, szervez, és hatékonyan alkalmazza azok módszereit. | Csoportos óravezetés módszertana, óratervezés alapismeretei, óraszervezés alapismeretei | Teljesen önállóan | Empatikus az ügyfelek vele megosztott problémáival kapcsolatban. A test-kultúra területén példamutató. Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is átadni. Edzettsége, az egészséges életmódhoz való viszonya példaértékű. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerű elsősegélynyújtást végez. | Elsősegélynyújtás alapismeretei | Teljesen önállóan | Automata és félautomata újraélesztő készülék szakszerű használata |
| Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardió gépek rendeltetésszerű használatát. | A létesítményben használható egyéni, erőfejlesztő és kardió-gépek használatára vonatkozó szakszerű ismeretek | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és  elektronikai ismeretek,  kardio gépek elektronikus kezelő  felületének haszná-  lata |
| Különböző korosztályoknak és célcsoportoknak, különböző edzéscéllal órát tervez és vezet. | Korosztályos élettani sajátosságok ismerete, speciális populáció mozgásigényeinek ismerete, prevenció fogalma | Teljesen önállóan |  | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. | Ismeri az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Kiválasztja és elkészíti a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokat. | Potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzés programokról szóló ismeretek | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Szakszerűen ismeri a fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. | Szakszerű ismeret a fitnesz-wellness létesítmény szolgáltatásairól és programjairól | Instrukció alapján részben önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |
| Anamnézist készít és fizikai képességeket tesztel. | Az anamnézis módszere, dokumentációja és motorikus tesztek, próbák ismerete | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek, kardio gépek elektronikus kezelő felületének használata, polár óra használata, bioimpedencia mérő használata |
| Szaktudását szaknyelvi kifejezésekkel kommunikálja. | Szaknyelv ismerete | Teljesen önállóan | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek |

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

A testformálás elmélete

A test és alakformáló módszerek fejlődése

Az erőfejlesztés eszközei Testalkati tipológiák

Testösszetétel, testzsír-arány

Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei

Elhízottság és soványság

Arányosság, szimmetria

Az erőfejlesztés élettani háttere

Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai

Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai

A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája

A mellizmok részletes funkcionális anatómiája

A hátizmok részletes funkcionális anatómiája

Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája

A hasizmok részletes funkcionális anatómiája

Az aerob edzés szerepe a testformálásban

Pulzuskontrollált edzések

Az edzéscélokat támogató táplálkozás

A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban

Edzéstervezés, edzésvezetés

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

Edzésmódszerek (sorozattípusok)

A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása

A testalkat és az edzés összefüggései

A fittségi állapot felmérése és meghatározása

Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés

Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)

Kezdő edzések tervezése

Középhaladó edzések tervezése

Haladó edzések tervezése

Tömegnövelő edzések tervezése

Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése

Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai

A kardiogépek fajtái

A stretching módszertana

Pihenés és regeneráció

A testformálás életkori specifikumai

A női testformálás sajátosságai

A segítségadás módszertana

Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben

Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

Erőfejlesztés

A kar és a váll izmainak edzése saját testtel

A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal

A kar és a váll izmainak edzése gépeken

A kar és a váll izmainak nyújtása

A mellizmok edzése saját testtel

A mellizmok edzése szabad súlyokkal

A mellizmok edzése gépeken

A mellizmok nyújtása

A hátizmok edzése saját testtel

A hátizmok edzése szabad súlyokkal

A hátizmok edzése gépeken

A hátizmok nyújtása

Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel

Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal

Az alsó végtag izmainak edzése gépeken

Az alsó végtag izmainak nyújtása

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok nyújtása

A kezdő edzések gyakorlata

A középhaladó edzések gyakorlata

A haladó edzések gyakorlata

A tömegnövelő edzések gyakorlata

A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata

A segítségadás gyakorlata

Kardiotréning

Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei

Edzéscélok kijelölése

A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása

A kardio edzés felépítése

A futópad használatának szabályai

Kardio edzésprogramok futópadon

Az ellipszistréner használatának szabályai

Kardio edzésprogramok ellipszistréneren

Az evezőgép használatának szabályai

Kardio edzésprogramok evezőgépen

A lépcsőzőgép használatának szabályai

Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen

A kerékpár-ergométer használatának szabályai

Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren

Ügyfélszolgálat tantárgy

## 124/124 óra

A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

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

A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

A tantárgy értékelésének módjai

|  |  |
| --- | --- |
| **A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (**formatív értékelés): | Megbeszélések, önértékelés, társak értékelése, tesztfeladatok, szóbeli- és projektfeladatok |
| **Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés** (szummatív értékelés) | Tesztfeladat és szóbeli feladat alapján |
| **Az érdemjegy megállapításának módja** (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | A 2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről 60.§ (3) bekezdés szerinti értékeléssel és a Szakmai program alapján |

A tantárgy témakörei

Létesítményüzemeltetés

A fitnesz klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok

A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok

A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok

A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok

A szolárium-használat szabályai

A fitnesz és wellness létesítmények házirendje

Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében

A létesítmény mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)

A létesítmény esztétikája, dekorációk

A fitnesz és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

Alkalmazott kommunikáció

A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői

Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái

Megjelenés-kultúra a fitnesz-wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.)

Az első benyomás fontossága, hatáskeltés

Interakciós helyzetek és hatékony megoldások

Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

Társalgási stílusok

Hangerő, mosoly, humor

A kommunikáció zavarai

Vitakultúra

A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés

Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése

A vendég-elégedettség mérése és fokozás

Ügyvitel, értékesítés

A fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciái

A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatos-ság

stb.)

A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)

Adatvédelmi szabályok

Pénzkezelési szabályok

Értékesítési szituációk a fitnesz és wellness létesítményekben

A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői

Vásárlói típusok és magatartásformák

Vásárlási motívumok

Szükségletek feltárása

A vásárlás, mint döntési folyamat

Vásárlásösztönzés

Hatékony személyes eladási módszerek

Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények Az újdonság szerepe

A termékek bemutatásának, kihelyezésének, csomagolásának technikái, azok hatása a vásárlókra

Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése

A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok

Fitnesz termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája

Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok Kínálás és kiszolgálás

Vendégpanasz kezelése

Fogyasztóvédelmi alapismeretek

A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései

Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók

Wellness szolgáltatások

A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai

A wellness teória összetevői és alapelvei

A wellness turizmus sajátosságai

A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények

A wellness ipar szakemberei

A medencék típusai

A szaunák fajtái, típusai és hatásai

Szauna-technika

Masszázs-típusok

A masszázs tárgyi feltételei

Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások

A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek

A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások

Az asszisztens munkaköre

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

Szabályok betartása és betartatása

A létesítmény termékkínálatának megismerése

Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása

A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése

A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése

Vendégek tájékoztatása, információnyújtás

Kommunikációs helyzetek gyakorlása

A létesítmény infrastruktúrájának megismerése

A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása

A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése

Adminisztratív feladatok ellátása

Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása

A létesítmény pénzkezelési szabályainak megismerése

Pénzkezelési feladatok ellátása

Projektoktatás a 13. évfolyamon

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Projekt 1  Vízi mozgásformák megismerése és vezetése |  | Projekt 2  Eszközös és eszköz nélküli fitness órák, különböző életkorokban |  | Projekt 3  Testformálás- személyi edzés |  | Projekt 4  Wellness szolgáltatások ügyvitele és értékesítése |  | Projekt 5  Az asszisztens munkája |  | Projekt 6  Sportesemények szervezése |  | Tanulási terület össz-óraszáma |
| Vízi mozgás- és foglalkozásformák | 12 | Speciális órák | 72 | A testformálás elmélete | 36 | Alkalmazott kommunikáció | 8 | Alkalmazott kommunikáció | 18 | Általános szervezési - és vezetési ismeretek | 44 |  |
| A vízi foglalkozások módszertana | 12 | Speciális fittségi programok | 36 | Edzéstervezés, edzésvezetés | 36 | Ügyvitel, értékesítés | 30 | Az asszisztens munkaköre | 36 | Sportmarketing | 10 |  |
| Vízi gimnasztika | 24 | Gyermek- és szeniorfoglalkozások | 36 | Erőfejlesztés | 72 | Wellness szolgáltatások | 34 | Létesítmény-üzemeltetés | 18 | Eseményszervezés | 18 |  |
| Speciális vízi foglalkozások | 24 | Egyéb óratípusok | 36 | Kardiotréning | 72 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 72 |  | 180 |  | 216 |  | 72 |  | 72 |  | 72 | 684 |
| Mártonné Majoros Erika |  | Feketéné Csoma Gabriella |  | Molnár Béla |  | Juhász Zsolt |  | Feketéné Csoma Gabriella |  | Gyüre Levente |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Fitness-wellness instruktor képzési program duális képzőhelyek számára

2025.

A szakirányú oktatás képzési programja

I. ÖSSZEFOGLALÓ ADATOK

1. A szakma alapadatai (Forrás: KKK és/vagy PTT)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Az ágazat megnevezése: | Sport |
| 2. | A szakma megnevezése: | Fitness-wellness instruktor |
| 3. | A szakma azonosító száma: | 5 1014 20 01 |
| 4. | A szakma szakmairányai: |  |
| 5. | A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: | 5 |
| 6. | A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: | 5 |
| 7. | Ágazati alapoktatás megnevezése: | Sport ágazati alapoktatás |
| 8. | Kapcsolódó részszakmák megnevezése: |  |
| 9. | Egybefüggő szakmai gyakorlat időtartama: | Technikumi oktatásban: 70 óra |
| 10. | A szakirányú oktatásra egy időben fogadható tanulók, illetve képzésben részt vevő személyek maximális létszáma:  (Figyelem! A duális képzőhely a szakképzési munkaszerződés megkötését megelőzően a tanulók, illetve a képzésben részt vevő személyek számára – jogszabályban foglalt rendelkezések megtartásával ‒ kiválasztási eljárást folytathat le. Szakképzési munkaszerződés azzal a tanulóval, illetve a képzésben részt vevő személlyel köthető, aki a szakmára előírt egészségügyi feltételeknek és pályaalkalmassági követelményeknek megfelel.!) |  |
| 11. | A képzés célja: | KKK alapján |
| 12. | A képzés célcsoportja (iskolai/szakmai végzettség): | KKK alapján |

2. A szakirányú oktatás szakmai kimeneti követelményei (Forrás: KKK)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
| Anyanyelvén és legalább egy élő idegen nyelven hatékonyan kommunikál szóban és írásban a munkaterületén. | Munkaterületéhez kapcsolódóan ismeri az ügyfelekkel és partnerekkel írásban és szóban történő hatékony kapcsolatépítés és kapcsolattartás alapelveit. Érti a kommunikáció és az ügyfél kezelés összefüggéseit. Legalább egy élő idegen nyelven ismeri munkaterületének szakkifejezéseit. | Nyitott a szakmai kapcsolatépítésre (pl.: orvossal, masszőrrel), együttműködésre és kommunikációra, ezeket kezdeményezi is magyar és idegen nyelven. | Véleményét több forrásból tájékozódva, tényekre alapozottan fogalmazza meg, szakmai véleményéért felelősséget vállal. |
| Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudomány i ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket. | Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismereteit. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett. | Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus). |
| Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi. | Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszereket és eszközöket. | Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja. | Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus eredményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi. |
| Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat. | Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat. | Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt. | Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról. |
| A sportspecifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit. | Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit. | Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja | . Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét. |
| Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését. | Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit. | Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja. | Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlődéséért. |
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét. | Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával |
| Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. | Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit. | Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési 8 stratégia alkalmazására. |
| Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg. | Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és –fejlesztésének módszereit. | Munkája során képviseli a szakmája értékeit. | A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel. |
| Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. | Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket. | Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni. | Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok. |
| Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat. | Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészetitraumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban. | Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást. | Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészetitraumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban |
| Egyéni mozgásprogramok at tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit. | Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. | Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat. |
| Csoportos mozgásprogramok at tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | Ismeri a csoportos mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek. | Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat. |
| Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra. | Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat. | Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket. | Irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját. |
| Elkészíti és kiválasztja a potenciális ügyfél igényének, testalkatának, képességének megfelelő, egészségügyi állapotához illeszkedő edzésprogramokat. | Ismeri a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzésmódokat, óratípusokat. | Törekszik az adott edzésprogram végrehajtásához szükséges legalkalmasabb eszköz kiválasztására. | Felelősen hozza sportszakmai döntéseit az edzésprogramok tervezésekor, figyelembe véve az adatokat, tényeket. |
| A zenés edzésprogramok gyakorlatanyagát összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja | Ismeri a zenés edzésprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munka mellett. | Önállóan és felelősséggel tervezi, szervezi, értékeli a zenés edzésprogramokat, illetve javítja az előforduló hibákat.  Felelősséget vállal a létesítmény eszközeiért, azok szakszerű és rendeltetésszerű használatáért. |
| A vízi edzésprogramok gyakorlatanyagát összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja. | Ismeri a vízi edzésprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. |
| Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardiogépek rendeltetésszerű használatát. | Alaposan ismeri a létesítményben használható egyéni erőfejlesztő és kardiogépek használatát. |
| Ügyfélszolgálati feladatokat lát el. Szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott termékeket. | Ismeri a marketingkommunikáció elemeit, a sportlétesítmény szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott termékeket és azok hatásait | Felkészültség, innovatív gondolkodás jellemzi. Elkötelezett a fitnesz wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett. | Felelősen ajánl programot, szolgáltatást, termékeket az ügyfeleknek. |
| Szakszerűen ismerteti a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. | Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat. | Elkötelezett a fitnesz wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett | . Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek. |
| Pénzforgalmat bonyolít, a sportlétesítmény h asználatára jogosító eszközöket kezeli. | Alkalmazói szinten ismeri a munkaterületével összefüggő gazdaságipénzügyi ismereteket, szabályokat, eljárásokat. | Munkáját szabálykövetően, precízen végzi. | Felelősséget vállal az általa kezelt eszközökért és pénzért. |
| A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. | Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit. | Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett. | Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában. |
| Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját. | Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával. | Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában. | Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében. |
| Sporttevékenysége ket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). | Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. | Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. | Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket. |
| Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel. | Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait. | Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra. | Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését. |

3. A szakirányú oktatásba történő belépés feltételei (Forrás: KKK)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Iskolai előképzettség: | Alapfokú iskolai végzettség |
| 2. | Foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat: | szükséges |
| 3. | Pályaalkalmassági vizsgálat: | szükséges,  A pályaalkalmassági vizsgálat során a motoros képességek, valamint tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás felmérése történik. |

4. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges személyi feltételek

Az ágazati alapoktatásban és – a (3) bekezdésben meghatározott kivétellel – a szakirányú oktatásban oktatott tantárgy oktatójának

a) technikumban szakmai tanárképzésben szerzett mesterfokozattal vagy felsőfokú végzettséggel és az ágazatnak megfelelő szakképzettséggel,

b) \*  szakképző iskolában az ágazatnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és az ágazatnak megfelelő szakképzettséggel vagy szakképesítéssel kell rendelkeznie.

(3) \*  A gyakorlati ismereteket oktató személynek legalább érettségi végzettséggel és az ágazatnak megfelelő szakképzettséggel

A szakképző intézményben az (1) bekezdésben meghatározott oktatón kívüli további, nevelő-oktató munkát végzők végzettségi és szakképzettségi követelményeire a pedagógusok új életpályájáról szóló 2023. évi LII. törvény végrehajtásáról szóló 401/2023. (VIII. 30.) Korm. rendelet 2. mellékletében kell alkalmazni.

141. § Az oktató kötelessége, hogy

a) részt vegyen a számára előírt továbbképzéseken, folyamatosan képezze magát,

b) a szakképző intézmény szakmai programjában és szervezeti és működési szabályzatában előírt valamennyi feladatát maradéktalanul teljesítse,

c) pontosan és aktívan részt vegyen az oktatói testület értekezletein, a fogadóórákon, a szakképző intézmény ünnepségein és rendezvényein,

d) megőrizze a hivatali titkot,

e) hivatásához méltó magatartást tanúsítson,

f) a tanuló érdekében együttműködjön a szakképző intézmény más alkalmazottaival és más intézményekkel.

142. § (1) A továbbképzés azoknak az ismereteknek és készségeknek a megújítására, bővítésére, fejlesztésére szolgál, amelyekre szükség van a szakmai oktatás keretében a foglalkozások megtartásához, a szakképző intézmény tevékenységének megszervezéséhez, a vizsgarendszer működtetéséhez, a mérési, értékelési feladatok, a szakképző intézmény irányítási, vezetési feladatainak ellátásához.

(2) \*  Az oktatónak és a szakképző intézmény Szkt. 40. § (1) bekezdés d) pontja szerinti munkakörben foglalkoztatott alkalmazottjának olyan továbbképzésben kell részt vennie, amely hozzájárul a szakképzettségéhez kapcsolódó ismeretek és jártasság megújításához, illetve kiegészítéséhez. Az intézményvezető továbbképzésére az oktató továbbképzésére vonatkozó szabályokat kell alkalmazni, azzal, hogy olyan továbbképzésben kell részt vennie, amely hozzájárul az intézményvezetői ismeretek és jártasságok megújításához, illetve kiegészítéséhez.

(3) Mentesül a továbbképzési kötelezettség alól az oktató, ha a rá irányadó öregségi nyugdíjkorhatár eléréséhez öt évnél rövidebb idő van hátra.

[Forrás](https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a2000012.kor) - Wolters Kluwer - Minden jog fenntartva!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Funkció | | Végzettség | Szakképzettség  (szakképesítés) | Szakirányú szakmai gyakorlat | Egyéb (pl. kamarai gyakorlati oktatói vizsga) |
| 1. | Tanműhely-vezető | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |
| 2. | Szakirányú oktatásért felelős személy | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |
| 3. | Oktató(k) | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |
| 4. | Műszaki, fizikai dolgozó(k) | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |

5. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Helyiségek (tanterem, tanműhely, tanterem, adminisztrációs iroda, irattár stb.): | A gyakorlati feladatok végrehajtásához szükséges sporteszközökkel felszerelt tornaterem ● Uszoda ● Aerobik terem |
| 2. | Eszközök és berendezések (Forrás: KKK): | Vízben alkalmazott segédeszközök ● Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok) ● Erősítő, kardió gépek ● Irodai ügyvitel lebonyolítására alkalmas eszközök ● Pénzforgalmi tevékenység lebonyolításához szükséges eszközök |
| 3. | A tananyag-, illetve tematikai egységek (tantárgyak, témakörök) teljesítéséhez szükséges anyagok és felszerelések: | ● CD lejátszó ● Hangosító rendszerek ● Bioimpedencia analizátor Pulzusmérő sport óra ● Videókamera ● Tablet/okostelefon ● Projektor ● Laptop/számítógép ● Internet kapcsolat ● Tantermi tábla ● Anatómiai szemléltető eszközök ● Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök ● Kalipper |
| 4. | Egyéb speciális feltételek: |  |

6. A szakirányú oktatás tervezett időtartama 70 ÓRA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Gyakorlati helyszínen lebonyolított foglalkozások (óra): | 70 óra | % |
| 2. | Tantermi/elméleti foglalkozások (óra): | 0 óra | % |
| 3. | A foglalkozások összes óraszáma: | 70 óra | 100% |

7. Tanulási területek

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A tanulási terület belső azonosító száma és megnevezése | Gyakorlati helyszínen lebonyolított foglalkozások (óra) | Tantermi/elméleti foglalkozások (óra) | A tanulási terület foglalkozásainak összes óraszáma |
| 1. | Sportszakmai ismeretek FWI | 70 | 0 | 70 |
| A tanulási területek összes óraszáma: | | 70 | 0 | 70 |

II. A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA

Sportszakmai ismeretek FWI

1. A tanulási területhez tartozó tanulási eredmények (szakmai kimeneti követelmények) felsorolása (Forrás: KKK)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TEA-s.sz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
| 1. | Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. | Megfelelő módszertani és stratégiai ismeretek a szakterületén felmerülő konfliktusok hatékony kezelésére. | Teljesen önállóan |  | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| 2. | A sportspecifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit. | Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit. | Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja | . Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét. |  |
| 3 | A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészség magatartását befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket, és azok szerepét. | Teljesen önállóan |  |  |
| 4 | Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését. | Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit. | Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja. | Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlődéséért. |  |
| 5 | Csoportos mozgásprogramokat tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | Ismeri a csoportos mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek. | Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat. |  |
| 6. | A zenés edzésprogramok gyakorlatanyagát összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja | Ismeri a zenés edzésprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munka mellett. | Önállóan és felelősséggel tervezi, szervezi, értékeli a zenés edzésprogramokat, illetve javítja az előforduló hibákat.  Felelősséget vállal a létesítmény eszközeiért, azok szakszerű és rendeltetésszerű használatáért. |  |
| 7. | Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardiogépek rendeltetésszerű használatát. | Alaposan ismeri a létesítményben használható egyéni erőfejlesztő és kardiogépek használatát. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munka mellett. | Önállóan és felelősséggel tervezi, szervezi, értékeli a zenés edzésprogramokat, illetve javítja az előforduló hibákat.  Felelősséget vállal a létesítmény eszközeiért, azok szakszerű és rendeltetésszerű használatáért. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Értékelés | | |
| A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (formatív értékelés): | | Folyamatos formatív értékelés |
| Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés (szummatív értékelés): | | Összefüggő szakmai gyakorlatát teljesítette/ nem teljesítette |
| Az érdemjegy megállapításának módja (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | | ------------ |
| Az Ügyfélszolgálat megnevezésű tantárgy oktatásához szükséges személyi feltételek | | |
| Gyakorlati helyszínen lebonyolított foglalkozásokhoz szükséges szakemberek száma, végzettsége, szakképzettsége (szakképesítése) és szakirányú szakmai gyakorlata: | | 1 fő fitness-wellness instruktor végzettséggel rendelkező, vagy adott munkakörben 3 éves szakmai gyakorlattal rendelkező szakember |
| Az Ügyfélszolgálat megnevezésű tantárgy oktatásához szükséges tárgyi feltételek | | |
|  | A gyakorlati helyszínen | | |
| Helyiségek: | A gyakorlati feladatok végrehajtásához szükséges sporteszközökkel felszerelt tornaterem  Aerobik terem | | |
| Eszközök és berendezések: | Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok) Erősítő, kardió gépek | | |
| Anyagok és felszerelések: | CD lejátszó Hangosító rendszerek Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök | | |
| Egyéb speciális feltételek: |  | | |

Fitness-wellness instruktor képzési program duális képzőhelyek számára

2025.

A szakirányú oktatás képzési programja

I. ÖSSZEFOGLALÓ ADATOK

1. A szakma alapadatai (Forrás: KKK és/vagy PTT)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Az ágazat megnevezése: | Sport |
| 2. | A szakma megnevezése: | Fitness-wellness instruktor |
| 3. | A szakma azonosító száma: | 5 1014 20 01 |
| 4. | A szakma szakmairányai: |  |
| 5. | A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: | 5 |
| 6. | A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: | 5 |
| 7. | Ágazati alapoktatás megnevezése: | Sport ágazati alapoktatás |
| 8. | Kapcsolódó részszakmák megnevezése: |  |
| 9. | Egybefüggő szakmai gyakorlat időtartama: | Technikumi oktatásban: 70 óra |
| 10. | A szakirányú oktatásra egy időben fogadható tanulók, illetve képzésben részt vevő személyek maximális létszáma:  (Figyelem! A duális képzőhely a szakképzési munkaszerződés megkötését megelőzően a tanulók, illetve a képzésben részt vevő személyek számára – jogszabályban foglalt rendelkezések megtartásával ‒ kiválasztási eljárást folytathat le. Szakképzési munkaszerződés azzal a tanulóval, illetve a képzésben részt vevő személlyel köthető, aki a szakmára előírt egészségügyi feltételeknek és pályaalkalmassági követelményeknek megfelel.!) |  |
| 11. | A képzés célja: | KKK alapján |
| 12. | A képzés célcsoportja (iskolai/szakmai végzettség): | KKK alapján |

2. A szakirányú oktatás szakmai kimeneti követelményei (Forrás: KKK)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke |
| Anyanyelvén és legalább egy élő idegen nyelven hatékonyan kommunikál szóban és írásban a munkaterületén. | Munkaterületéhez kapcsolódóan ismeri az ügyfelekkel és partnerekkel írásban és szóban történő hatékony kapcsolatépítés és kapcsolattartás alapelveit. Érti a kommunikáció és az ügyfél kezelés összefüggéseit. Legalább egy élő idegen nyelven ismeri munkaterületének szakkifejezéseit. | Nyitott a szakmai kapcsolatépítésre (pl.: orvossal, masszőrrel), együttműködésre és kommunikációra, ezeket kezdeményezi is magyar és idegen nyelven. | Véleményét több forrásból tájékozódva, tényekre alapozottan fogalmazza meg, szakmai véleményéért felelősséget vállal. |
| Az anatómiai, korszerű sport-, egészségtudomány i ismereteit felhasználva állít össze sporttevékenységeket. | Alapszinten ismeri az anatómia, sport-, mozgás-, és egészségtudomány alapvető ismereteit. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett. | Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (orvos, masszőr, dietetikus). |
| Felméri a fizikai állapotot diagnosztikai eszközök által, meghatározza az egyén fizikai állapotából eredő eredményeket (pl. BMI, energiaszükséglet, erőnlét és hajlékonyság, testzsír százalék, aktuális zsírtömeg, folyadékfogyasztás) azokat szakszerűen értékeli és elemzi. | Ismeri a fizikai teljesítmény szintjének megállapítására szolgáló korszerű módszereket és eszközöket. | Szem előtt tartja a fizikai állapotmérés eredményeit, az edzésprogramokat ezeknek megfelelően alakítja. | Az egyénre, illetve csoportra vonatkozó diagnosztikus eredményeket felelősen felülvizsgálja és elemzi. |
| Munkája során felhasználói szinten kezeli a sport és egészségmegőrzést támogató számítógépes programokat, szoftvereket (pl. edzettségi állapot mérésére alkalmas applikációk) alkalmazásokat. | Ismeri a munkája elvégzéséhez szükséges számítógépes programokat, szoftvereket, alkalmazásokat. | Elkötelezett az technikai eszközök használata és az innováció iránt. | Ügyfeleit önállóan tájékoztatja az egészségfigyelést támogató szoftverekről applikációkról. |
| A sportspecifikus állapotfelmérés végzését követően, feltárja az ügyfél fizikai állapotából eredő (pl. erőnléti, állóképességi) hiányosságait fejlesztendő készségeit, képességeit. | Ismeri a sportspecifikus állapotfelmérés folyamatát, lépéseit. | Mindenkor szem előtt tartja saját kompetenciahatárait, és az eredmények függvényében – ha szükséges – az ügyfelét szakemberhez irányítja | . Minden körülmények között betartja a titoktartási kötelezettségét. |
| Megtervezi a fizikai képességek célirányos fejlesztését. | Ismeri a fizikai képességek fejlesztésének eszközeit. | Szem előtt tartja a vele együttműködő ügyfelek képességeit, céljait, a mozgásprogramokat ennek megfelelően alakítja. | Felelősséget vállal ügyfelei képességfejlődéséért. |
| A vele együttműködő ügyfeleket motiválja, edzés közben kellemes légkört teremt. | Ismeri és megérti az egészségmagatartást befolyásoló biológiai, lélektani, társadalmi és környezeti tényezőket és azok szerepét. | Megértő, nyitott mások véleményének meghallgatására, figyelembevételére. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők szemléletét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával |
| Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. | Ismeri a konfliktus kezelés hatékony módszereit, eszközeit. | Elkötelezett a minden fél számára leginkább elfogadható konfliktuskezelési 8 stratégia alkalmazására. |
| Egészségmegőrző tevékenységet végez, egészségfejlesztő programokat tervez, valósít meg. | Ismeri a különböző korosztályú emberek egészségmegőrzésének és –fejlesztésének módszereit. | Munkája során képviseli a szakmája értékeit. | A testi-lelki egészségéről, egészséges életmódról koherens egyéni álláspontot alakít ki, melyet környezetében is képvisel. |
| Képes az egészségtudatos szemléletmód kialakítására. | Ismeri az egészséges életmód megvalósításához szükséges ismereteket, elméleteket. | Egészséges életvitelre ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, melyet törekszik másoknak is közvetíteni. | Önálló döntéseket fogalmaz meg és tart be az egészséges életmód megvalósítása érdekében úgy, mint a folyamatos edzés látogatás, egészséges életvitel és alapvető táplálkozási módok. |
| Kiválasztja, összeállítja a krónikus betegeknek megfelelő mozgásprogramokat. | Átfogóan ismeri a leggyakoribb mozgásszervi, légzési-keringési, sebészetitraumatológiai, neurológiai betegségeket, megelőzésük lehetőségeit, sportolási lehetőségeiket, felnőtt és gyermekkorban. | Érzékeny a beteg, kliens jelzéseire, azokra szakmai tudásának és hatáskörének megfelelően reagál, a beteg reakcióját értékelve kész változtatni, módosítani, vagy tovább fejleszteni a sportfoglalkozást. | Felelősséget vállal szakmai tevékenységéért mozgásszervi, légzési-keringési, sebészetitraumatológiai, neurológiai, betegségek komplex fizioterápiás gyógyító eljárásaiban, felnőtt és gyermekkorban |
| Egyéni mozgásprogramok at tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | Ismeri az egyéni képességek alapján a személyre szabott edzésprogramok tervezésének elveit és módszereit. | Elkötelezett ügyfelei egyéni fejlődése mellett. | Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a személyre szabott edzésprogramokat. |
| Csoportos mozgásprogramok at tervez, szervez, annak módszereit hatékonyan alkalmazza, szükség esetén módosításokat hajt végre az óra típusát illetően. | Ismeri a csoportos mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | Törekszik arra, hogy sikeres és eredményes munkavégzés során a csoport tagjai céljuk eléréséhez mind közelebb kerüljenek. | Önállóan és felelősséggel tervezi és szervezi a csoportos edzésprogramokat. |
| Csoportba szervezi a közel azonos korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneket, és edzésprogramokat ír számukra. | Ismeri a különböző korosztályú, képességű, vagy edzettségi szintű egyéneknek megfelelő edzésprogramokat. | Különös figyelemmel kíséri a különböző igényekkel rendelkező ügyfeleket. | Irányítja a különböző korosztályú, képességű vagy edzettségi szintű ügyfelek edzésprogramját. |
| Elkészíti és kiválasztja a potenciális ügyfél igényének, testalkatának, képességének megfelelő, egészségügyi állapotához illeszkedő edzésprogramokat. | Ismeri a potenciális ügyfelek igényeinek megfelelő edzésmódokat, óratípusokat. | Törekszik az adott edzésprogram végrehajtásához szükséges legalkalmasabb eszköz kiválasztására. | Felelősen hozza sportszakmai döntéseit az edzésprogramok tervezésekor, figyelembe véve az adatokat, tényeket. |
| A zenés edzésprogramok gyakorlatanyagát összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja | Ismeri a zenés edzésprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munka mellett. | Önállóan és felelősséggel tervezi, szervezi, értékeli a zenés edzésprogramokat, illetve javítja az előforduló hibákat.  Felelősséget vállal a létesítmény eszközeiért, azok szakszerű és rendeltetésszerű használatáért. |
| A vízi edzésprogramok gyakorlatanyagát összeállítja, a gyakorlatokat bemutatja. | Ismeri a vízi edzésprogramok tervezésének, szervezésének elveit és módszereit. |
| Szakszerűen felügyeli az erőfejlesztő és kardiogépek rendeltetésszerű használatát. | Alaposan ismeri a létesítményben használható egyéni erőfejlesztő és kardiogépek használatát. |
| Ügyfélszolgálati feladatokat lát el. Szakszerűen, az ügyfél igényeinek megfelelően ajánlja a sportlétesítmény szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott termékeket. | Ismeri a marketingkommunikáció elemeit, a sportlétesítmény szolgáltatásait, programjait, az általa forgalmazott termékeket és azok hatásait | Felkészültség, innovatív gondolkodás jellemzi. Elkötelezett a fitnesz wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett. | Felelősen ajánl programot, szolgáltatást, termékeket az ügyfeleknek. |
| Szakszerűen ismerteti a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és programjait. | Ismeri a fitness-wellness létesítmény szolgáltatásait és az általa nyújtott programokat. | Elkötelezett a fitnesz wellness szolgáltatás egészségmegőrzésben betöltött szerepe mellett | . Felelősen ajánl programot, szolgáltatást az ügyfeleknek. |
| Pénzforgalmat bonyolít, a sportlétesítmény h asználatára jogosító eszközöket kezeli. | Alkalmazói szinten ismeri a munkaterületével összefüggő gazdaságipénzügyi ismereteket, szabályokat, eljárásokat. | Munkáját szabálykövetően, precízen végzi. | Felelősséget vállal az általa kezelt eszközökért és pénzért. |
| A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. | Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit. | Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett. | Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában. |
| Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját. | Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával. | Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában. | Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében. |
| Sporttevékenysége ket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). | Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. | Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. | Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket. |
| Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel. | Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait. | Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra. | Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését. |

3. A szakirányú oktatásba történő belépés feltételei (Forrás: KKK)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Iskolai előképzettség: | Alapfokú iskolai végzettség |
| 2. | Foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat: | szükséges |
| 3. | Pályaalkalmassági vizsgálat: | szükséges,  A pályaalkalmassági vizsgálat során a motoros képességek, valamint tetszőleges úszásnemben mélyvízi 50 m úszás felmérése történik. |

4. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges személyi feltételek

Az ágazati alapoktatásban és – a (3) bekezdésben meghatározott kivétellel – a szakirányú oktatásban oktatott tantárgy oktatójának

a) technikumban szakmai tanárképzésben szerzett mesterfokozattal vagy felsőfokú végzettséggel és az ágazatnak megfelelő szakképzettséggel,

b) \*  szakképző iskolában az ágazatnak megfelelő felsőfokú végzettséggel és szakképzettséggel vagy felsőfokú végzettséggel és az ágazatnak megfelelő szakképzettséggel vagy szakképesítéssel kell rendelkeznie.

(3) \*  A gyakorlati ismereteket oktató személynek legalább érettségi végzettséggel és az ágazatnak megfelelő szakképzettséggel

A szakképző intézményben az (1) bekezdésben meghatározott oktatón kívüli további, nevelő-oktató munkát végzők végzettségi és szakképzettségi követelményeire a pedagógusok új életpályájáról szóló 2023. évi LII. törvény végrehajtásáról szóló 401/2023. (VIII. 30.) Korm. rendelet 2. mellékletében kell alkalmazni.

141. § Az oktató kötelessége, hogy

a) részt vegyen a számára előírt továbbképzéseken, folyamatosan képezze magát,

b) a szakképző intézmény szakmai programjában és szervezeti és működési szabályzatában előírt valamennyi feladatát maradéktalanul teljesítse,

c) pontosan és aktívan részt vegyen az oktatói testület értekezletein, a fogadóórákon, a szakképző intézmény ünnepségein és rendezvényein,

d) megőrizze a hivatali titkot,

e) hivatásához méltó magatartást tanúsítson,

f) a tanuló érdekében együttműködjön a szakképző intézmény más alkalmazottaival és más intézményekkel.

142. § (1) A továbbképzés azoknak az ismereteknek és készségeknek a megújítására, bővítésére, fejlesztésére szolgál, amelyekre szükség van a szakmai oktatás keretében a foglalkozások megtartásához, a szakképző intézmény tevékenységének megszervezéséhez, a vizsgarendszer működtetéséhez, a mérési, értékelési feladatok, a szakképző intézmény irányítási, vezetési feladatainak ellátásához.

(2) \*  Az oktatónak és a szakképző intézmény Szkt. 40. § (1) bekezdés d) pontja szerinti munkakörben foglalkoztatott alkalmazottjának olyan továbbképzésben kell részt vennie, amely hozzájárul a szakképzettségéhez kapcsolódó ismeretek és jártasság megújításához, illetve kiegészítéséhez. Az intézményvezető továbbképzésére az oktató továbbképzésére vonatkozó szabályokat kell alkalmazni, azzal, hogy olyan továbbképzésben kell részt vennie, amely hozzájárul az intézményvezetői ismeretek és jártasságok megújításához, illetve kiegészítéséhez.

(3) Mentesül a továbbképzési kötelezettség alól az oktató, ha a rá irányadó öregségi nyugdíjkorhatár eléréséhez öt évnél rövidebb idő van hátra.  
  
[Forrás](https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a2000012.kor) - Wolters Kluwer - Minden jog fenntartva!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Funkció | | Végzettség | Szakképzettség  (szakképesítés) | Szakirányú szakmai gyakorlat | Egyéb (pl. kamarai gyakorlati oktatói vizsga) |
| 1. | Tanműhely-vezető | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |
| 2. | Szakirányú oktatásért felelős személy | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |
| 3. | Oktató(k) | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |
| 4. | Műszaki, fizikai dolgozó(k) | -------------- | ------------------------ | ---------------------------------------- | --------------------------------------------------- |

5. A szakirányú oktatás megszervezéséhez szükséges tárgyi feltételek:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Helyiségek (tanterem, tanműhely, tanterem, adminisztrációs iroda, irattár stb.): | A gyakorlati feladatok végrehajtásához szükséges sporteszközökkel felszerelt tornaterem ● Uszoda ● Aerobik terem |
| 2. | Eszközök és berendezések (Forrás: KKK): | Vízben alkalmazott segédeszközök ● Az aktuális fitnesz trendeknek megfelelő eszközök (Step padok, gumiszalagok, bokasúlyzók, kézisúlyzók, polifoam szivacsok) ● Erősítő, kardió gépek ● Irodai ügyvitel lebonyolítására alkalmas eszközök ● Pénzforgalmi tevékenység lebonyolításához szükséges eszközök |
| 3. | A tananyag-, illetve tematikai egységek (tantárgyak, témakörök) teljesítéséhez szükséges anyagok és felszerelések: | ● CD lejátszó ● Hangosító rendszerek ● Bioimpedencia analizátor Pulzusmérő sport óra ● Videókamera ● Tablet/okostelefon ● Projektor ● Laptop/számítógép ● Internet kapcsolat ● Tantermi tábla ● Anatómiai szemléltető eszközök ● Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök ● Kalipper |
| 4. | Egyéb speciális feltételek: |  |

6. A szakirányú oktatás tervezett időtartama 70 ÓRA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Gyakorlati helyszínen lebonyolított foglalkozások (óra): | 70 óra | % |
| 2. | Tantermi/elméleti foglalkozások (óra): | 0 óra | % |
| 3. | A foglalkozások összes óraszáma: | 70 óra | 100% |

7. Tanulási területek

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | A tanulási terület belső azonosító száma és megnevezése | Gyakorlati helyszínen lebonyolított foglalkozások (óra) | Tantermi/elméleti foglalkozások (óra) | A tanulási terület foglalkozásainak összes óraszáma |
| 1. | Sportszakmai ismeretek FWI | 70 | 0 | 70 |
| A tanulási területek összes óraszáma: | | 70 | 0 | 70 |

II. A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA

Sportszakmai ismeretek FWI

1. A tanulási területhez tartozó tanulási eredmények (szakmai kimeneti követelmények) felsorolása (Forrás: KKK)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| TEA-s.sz. | Készségek, képességek | Ismeretek | Elvárt viselkedésmódok, attitűdök | Önállóság és felelősség mértéke | Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák |
| 1. | Hatékonyan kezeli a szakterületén felmerülő esetleges konfliktusokat. | Megfelelő módszertani és stratégiai ismeretek a szakterületén felmerülő konfliktusok hatékony kezelésére. | Teljesen önállóan |  | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| 2. | A munkakörét érintő új módszereket, ismereteket derít fel, fejleszti önmagát. | Ismeri szakterülete modern kutatási eredményeit. | Elkötelezett az élethosszig tartó tanulás szükségessége mellett. | Felelősséget vállal a korszerű ismereteinek megújításában. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| 3 | Megszervezi és megtervezi amatőr sportolók tevékenységét, edzésprogramját. | Tisztában van a sporttevékenység pszichológiai és edzéselméleti sajátosságaival, az amatőr sport céljával, személyiségfejlesztő hatásával. | Elkötelezett a lakosság megfelelő sportolási szokásainak, egészséges életmódjának formálásában. | Önállóan végzi az amatőr sportolók felkészítését, segít céljaik elérésében. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| 4 | Sporttevékenységeket tervez, szervez és vezet különböző létszámú és korú csoportok számára változatos körülmények között (pl. sportpályán, vízben, hóban, jégen stb.). | Ismeri a tervezési folyamat és a foglalkozás szervezés, vezetés alapelveit, lépéseit. | Érdeklődő az új mozgásformák kipróbálásának lehetősége iránt, igényli a szakmai megújulást és sokszínűséget. | Önállóan tervez, szervez és vezet sporttevékenységeket. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |
| 5 | Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel, szülőkkel és a szervezet partnereivel. | Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait. | Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, szülőkkel, nyitott a közös problémamegoldásra. | Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését. | Felhasználó szintű informatikai és elektronikai ismeretek. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Értékelés | | |
| A tantárgy oktatása során alkalmazott teljesítményértékelés (formatív értékelés): | | Folyamatos formatív értékelés |
| Minősítő, összegző és lezáró teljesítményértékelés (szummatív értékelés): | | Összefüggő szakmai gyakorlatát teljesítette/ nem teljesítette |
| Az érdemjegy megállapításának módja (pl. tantárgyanként egy-egy osztályzat): | | ------------ |
| Az Ügyfélszolgálat megnevezésű tantárgy oktatásához szükséges személyi feltételek | | |
| Gyakorlati helyszínen lebonyolított foglalkozásokhoz szükséges szakemberek száma, végzettsége, szakképzettsége (szakképesítése) és szakirányú szakmai gyakorlata: | | ------------------------- |
| Az oktatásához szükséges tárgyi feltételek | | |
|  | A gyakorlati helyszínen | | |
| Helyiségek: | ------------------------------ | | |
| Eszközök és berendezések: | --------------------------- | | |
| Anyagok és felszerelések: | Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök | | |
| Egyéb speciális feltételek: |  | | |

PORTFÓLIÓKÉSZÍTÉSI SZABÁLYZAT

SPORT ÁGAZAT

Fitness-wellness instruktor szakma

A szakma azonosító száma: 5 1014 20 01

2024. január 15.

1. A portfólió fogalma, tartalma

A tanuló a 9-13. évfolyam tanulmányi időszaka alatt készíti el a digitális portfóliót, amely bemutatja egyéni tanulási útját és személyiségének fejlődését.

A portfólió nem más, mint:

* a Szerencsi Szakképzési Centrum Tokaji Ferenc Technikum, Szakgimnázium és Gimnázium által, a diákok számára létrehozott TEAMS felületre és tárhelyre
* a diákok által feltöltött,
* és a mentoráló gyakorlati oktató vagy szakoktató által hitelesített szakmai dokumentumok gyűjteménye.
* amelyekből vizsgázó egy, a portfólióját bemutató prezentációt állít össze, és legalább 10 nappal a szakmai vizsga előtt megküld az ebben a szabályzatban megadott címre.

A portfólió tartalma mindenképpen kapcsolódjon a képzés során tanult ismeretanyaghoz. A beválogatott dokumentumok legyenek sokrétűek és fedjenek le minél több tanulási eredményt, melyet a szakmai oktatás képzési kimeneti követelményei tartalmaznak, s amelyek a tanuló önálló munkájának eredményei. A tanuló

* portfóliója támassza alá, hogy milyen mértékben, milyen önállósággal és felelősséggel sajátította el a szakirányú oktatás szakmai követelményeit.
* a szakirányú oktatás szakmai követelményei közül válasszon ki olyan tanulási eredményeket, amelyeket munkája során elsajátított.
* dokumentumonként írja le, hogy az adott dokumentum mely tanulási eredmény(ek) bemutatására alkalmas és miért.

1. A portfólió tartalmi elemei

* Szakmai dokumentumok gyűjteménye:

A portfólióban

* kötelezően szerepelnie kell egy választott óratípus óratervének. Röviden be kell mutatni a választott óratípus célját, felépítését, az óravezetés alkalmazott módszereit.
* Kötelező elem egy „Wellness hétvége szervezése” elnevezésű projekt, minden, a megvalósításhoz szükséges leírással (utazás, helyszín, kiegészítő programok)
* A portfólió tartalmazza a vizsgázó saját fizikai felkészültségének, teljes tanulmányi idő alatti fejlődésének nyomon követhetőségét, táblázatos formában, amelyet kiegészíthet diagrammokkal, hozzáfűzésekkel, szakmai elemzéssel, magyarázattal.
* További szabadon választott elemekkel is gazdagítható a portfólió, olyanokkal, amelyek bemutatják a vizsgázó személyes attitűdjét, sportolói és szakmai tapasztalatait, eredményeit.

Szakmai dokumentumokból összeállított prezentáció

* - A prezentáció legfeljebb 15 diából álljon

1. Reflexiók, záró reflexió

A portfóliónak kiemelt része az egyes projektelemekhez megírt reflexió és a teljes portfólióhoz megírt záró reflexió. A reflexió elkészítésekor a tanuló

* a tényszerű leírásból (mi történt, mit csinált) indul ki,
* megfogalmazza, hogy hogyan érezte magát a tanulási folyamatban, milyen saját célokat tűzött ki maga elé, mi okozott számára örömöt vagy nehézséget,
* összefoglalja, hogy a jövője számára a szakmában vagy az élet egyéb területein milyen hozadéka van a tanultaknak.

A záró reflexió a portfólió készítés folyamatáról, a képzésről, a gyakorlatokról, eddigi munkatapasztalatokról, sikerekről, kudarcokról, a képzésen tanultak gyakorlati kipróbálásáról, a jövőbeni tervekről stb. szól.

1. A portfólió formai követelményei

A portfólió nem egy összeollózott dokumentumhalmaz, hanem egy átgondolt és tervezett gyűjtemény. Szöveges dokumentumai elektronikus formában, word formátumban készüljenek, az alábbi kritériumok figyelembevételével:

A fedőlapon a téma megnevezése, a készítő megnevezése és a dátum szerepeljen.

Word formátum esetében A4-es oldal (betűtípus: Times New Roman/Arial, betűméret: 12, szövegtörzs sorkizárt), tartalma tagolt, kiemeléseket tartalmaz. A képek és a forrásmegjelölés mellékletben szerepeltethetők a minimum terjedelmen felül. A margók 2,5 cm nagyságúak minden irányban.

* Alkalmazandó bekezdésjellemzők: sorkizárt bekezdések, ahol szükséges első sor vagy függő behúzások használata. A karakterformázás lehetőségeit indokolt esetben ajánlatos használni (félkövér, dőlt, alsó vagy felsőindex stb.)
* Minden szakmai dokumentum elemnek új oldalon kell kezdeni és címmel kell ellátni.
* Az egyes dokumentum elemek hossza: 2-10 oldal.

A portfólió terjedelme nem haladhatja meg a 40 oldalt.

Szövegének meg kell felelnie a magyar helyesírás szabályainak.

A portfólió tartalmazhat:

* ábrákat (képeket, térképeket) arányosan a lap közepén kell elhelyezni. Alul címmel és forrás megjelöléssel (ha nem saját munkánk) szükséges ellátni. A cím az ábra fölé kerülhet, ha pl. Excel táblázatkezelővel készítjük.
* táblázatokat a jobb felső sarokban kell sorszámozni. A táblázat celláiban a szimpla sortávolságot használhatjuk (egyébként 1,5 az értéke a dolgozat szövegében). A táblázat felett, középen cím, esetleg mértékegység. A táblázat alatt forrás megjelölés szükséges akkor, ha nem saját munkánk.

A feldolgozott forrásokat a szakmában elfogadott formának megfelelően kell közölni (idézet, parafrázis), ügyelve a megfelelő hivatkozásra.

Alapvetően kétféle forráshivatkozás lehetséges:

1. Amennyiben a dolgozat szövegrészében könyvből, folyóiratból, napilapból, kéziratból, vállalati dokumentumból stb. szó szerint idézünk, akkor a szövegben az idézetet idézőjel közé kell tenni. A felső idézőjel után az „1” ...folyamatos számozást alkalmazzuk, a lábjegyzetben pedig az „1” indexszám után hivatkozunk a szerzőre és zárójelben a kiadás évére, valamint az oldalszámra, ahonnan idéztünk. Például: [Kozma (1998) 18. oldal.] Ha ugyanazon szerző, ugyanazon évben megjelent több munkájára is hivatkozunk, akkor az évszámnál alkalmazunk megkülönböztetést (pl. 1998/a, 1998/b.). Az irodalomjegyzékben a hivatkozott mű adatainak szerepelnie kell.
2. A nem szó szerinti idézet (tartalmi átvétel = parafrázis) esetén a szövegrészben alkalmazott szakirodalmi hivatkozás szokásos és célszerű formája: szögletes zárójelben a hivatkozott mű szerzőjének neve és a mű megjelenésének éve, pl. [Kozma (1998/a)] vagy szögletes zárójelben az irodalomjegyzéki sorszáma a műnek, pl. [7] . A hivatkozott műnek meg kell jelennie a portfólióelem irodalomjegyzékben.

Az irodalomjegyzékben fel kell tüntetni azokat a forrásokat, amelyeket a tanuló a munkájában felhasznált. Benne csak olyan forrás szerepelhet, amelyre a tanuló az adott portfólióelemnél hivatkozik.

A portfólió elemenkénti irodalomjegyzékében felsorolásra kerülnek azok a könyvek, folyóiratok, kéziratok, vállalati dokumentumok, interneten fellelt dokumentumok, stb., amelyeket a portfólió készítése során részben vagy teljes egészében a portfólió készítője elolvasott, felhasznált. Az irodalomjegyzéki tételnek tartalmaznia kell minden olyan adatot, amelyek szükségesek a felhasznált forrásmunka egyértelmű azonosításához. Az irodalomjegyzék a könyveket, a folyóirat cikkeket és az internetes cikkeket szerzők szerinti alfabetikus sorrendben tartalmazza. Ezek után következnek az internetes források szerző szerinti sorrendben, majd a vállalati dokumentumok zárják a sort.

1. Könyvek esetében: szerző(k), a mű címe, kiadó neve, kiadási hely, év, esetleg tól-ig oldalszám.

[5] Erdős István: Gimnasztika Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1992. 48-80. o.

[9] Dr. Barton József: Testnevelés anatómia, élettan és egészségtan Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1993.

1. Folyóirat cikk esetében: szerző, cikk címe, folyóirat megnevezése, folyóirat kiadási helye, kötet, évszám, megjelenési szám, tól-ig oldalszám.

[3] Varga Ildikó, Boda Krisztina, Finta Regina, Petrovszki Zita: A zene hatása a futásteljesítményre és a pulzusmegnyugvásra-előtanulmány

Magyar Sporttudományi Szemle 2020/4 62-69.o.

1. Internetes dokumentum esetében: szerző, a dokumentum címe, pontos internet címe, letöltés ideje

[1] Cziberéné Nohel Gizella, Hézsőné Böröcz Andrea.: Gimnasztika oktatásmódszertani segédanyag és gyakorlatgyűjtemény

<http://www.jgypk.hu/tamop13e/tananyag_html/gimnasztika/pros_gyakorlatok.html>

2022.03.17.

Ebből a szakmai dokumentumgyűjteményből készül a portfólió védéshez a maximum 15 db diából álló PowerPoint bemutató.

1. A portfólióelemek feltöltése megküldése

A portfóliókat a tanulók az intézmény által kijelölt mappákban gyűjtik, készítik. A végleges portfóliót a vizsgára jelentkezett tanuló pdf formátumban a Vizsgaközpont részére a [tfgportfolio@szerencsiszc.hu](mailto:tfgportfolio@szerencsiszc.hu) címre küldi meg a TFG\_NÉV\_szakma\_portfólió megnevezéssel.

A levél tárgy mezőjében szerepeljen a szakma és a név.

A levél tartalmazza:

-     Portfólió

-     Nyilatkozat

A portfólió megküldésének határideje: a szakmai vizsga megkezdése előtt legalább 10 munkanappal.

A vizsgaközpont a portfólió leadására korábbi időpontot is meghatározhat.

1. A portfólió bemutatása

A vizsgázó az előre meghatározott szempontrendszer alapján prezentációs program (Power Point) alkalmazásával mutatja be a portfólióját. A logikailag megszerkesztett dokumentumot a vizsgázónak a vizsgán szóban kell prezentálni, melynek időtartama maximum 10 perc.

1. A portfólió értékelése

A bizottság tagjai a Portfólió bemutatási vizsgarészen meghallgatják a jelölt prezentációját, amelyhez kérdéseket tehetnek fel, majd a portfólió áttekintése, a hallottak és látottak alapján értékelik a portfóliót az Értékelőlap kitöltésével.

1. Mellékletek

8.1 Portfólió szerzői nyilatkozat

Alulírott …………………………………………. nyilatkozom, hogy a portfóliómban foglalt tények és adatok a megadott forrásmunkák felhasználásával kerültek beépítésre, és az abban foglaltak saját munkám eredményei.

Kelt: ……………., 202…. ……………hó………………nap

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

vizsgázó aláírása

8.2. A szakmai portfólió bemutatásának értékelő táblázata

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Szempont | | Kritérium | | | ADOTT PONTSZÁM |
| Kitűnő | Nem elfogadható |  | |
| Bemutatkozás: 0-10 pont | | Röviden bemutatja önmagát, szakmai céljait. | Nincs bemutatkozás |  | |
| Portfólió tartalmának bemutatása: 1-20 pont | | Áttekinthetően, világosan felfedezhető szempont szerint rendezve bemutatja a portfólióját. A portfólióban a kötelező, a kötelezően választható dokumentumok az előírtak szerint megtalálhatók és emellett tovább dokumentumok is gazdagítják a portfóliót. | A portfólió tartalma rendező elv nélkül kerül bemutatása, valamint a portfólió hiányos, kötelezően, előírt tevékenységekhez nem kapcsolódik dokumentum. |  | |
| A 3 kötelező portfólióelem rövid bemutatása | Edzésnapló, fizikai fejlődés dokumentálása  (1-10 pont) | Az edzésnapló a tanulmányi időszak teljes egészére kiterjed. Az eredmények mérhetők, egymással összehasonlíthatók, rövid elemzéssel kiegészítettek. | Az edzésnapló részben vagy egészében hiányos, az adatokból elemzés, következtetés nem vonható le. |  | |
| Wellness hétvége szervezése  (1-20 pont) | A projekt jól felépített, mindenre kiterjedő információkat tartalmaz. A programelemek jól szervezettek. | A projekt felépítése hibás, nem tartalmaz információkat az egyes részfolyamatokra vonatkozóan. |  | |
| Választott óratípus terve  (1-10 pont) | Az óra szakmailag helyesen felépített. A szaknyelv és a rajzírás pontos. | Az óra felépítése nem megfelelő. A szaknyelv és a rajzírás alapvető hibákat tartalmaz. |  | |
| További portfólió elemek bemutatása: 0-20 pont | | Azok a portfóliót, illetve annak bemutatására szolgáló bemutatót valóban tovább gazdagítják, a vizsgázó szakmai tevékenységéről, elhivatottságáról új információkat mutatnak be. | Nem mutat be további dokumentumokat a portfóliójából a vizsgázó. A szakmai portfólióban nem értelmezhető elemeket mutat be a vizsgázó. |  | |
| Előadásmód: 1-10 pont | | A vizsgázó felkészülten, a hallgatósággal interakcióban mutatja be a prezentációját. | A vizsgázó felkészületlen, a hallgatóságát figyelmen kívül hagyva mutatja be a prezentációját. |  | |
| Összes pontszám: 100 pont | | | | |  |

Kelt: Tokaj, 202…. …………………hó………………nap

vizsgabizottsági mérőtag vizsgabizottsági értékelő tag

vizsgabizottság felügyelő tagja

8.3 Fedlap

TELJES NÉV

PORTFÓLIÓ

SPORT ÁGAZAT

FITNESS-WELLNESS INSTRUKTOR KÉPZÉS

Tokaj, 2025.