

S Z A K K É P Z É S I K E R E T T A N T E R V

a

XXXVII. SPORT

ágazathoz tartozó

54 813 02

SPORTEDZŐ (A SPORTÁG MEGJELÖLÉSÉVEL)

SZAKKÉPESÍTÉSHEZ

(az 51 726 01 REGENERÁLÓ BALNEOTERÁPIÁS MASSZŐR

mellék-szakképesítéssel)

I. A szakképzés jogi háttere

A szakképzési kerettanterv

- a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény,
- a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény,

valamint

- az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 150/2012. (VII. 6.) Korm. rendelet,
- az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló 217/2012. (VIII. 9.) Korm. rendelet és
- az emberi erőforrások minisztere ágazatába tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről szóló 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelet

alapján készült.

II. A szakképesítés alapadatai

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 02

Szakképesítés megnevezése: Sportedző (a sportág megjelölésével)

A szakmacsoport száma és megnevezése: 3. Oktatás

Ágazati besorolás száma és megnevezése: XXXVII. Sport

Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: 2 év

Elméleti képzési idő aránya: 40%

Gyakorlati képzési idő aránya: 60%

Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama:

- 5 évfolyamos képzés esetén: a 10. évfolyamot követően 140 óra, a 11. évfolyamot követően 140 óra;
- 2 évfolyamos képzés esetén: az első szakképzési évfolyamot követően 160 óra.

III. A szakképzésbe történő belépés feltételei

Iskolai előképzettség: érettségi végzettség

Bemeneti kompetenciák: —

Szakmai előképzettség: —

Előírt gyakorlat: —

Egészségügyi alkalmassági követelmények: szükségesek

Pályaalkalmassági követelmények: —

IV. A szakképzés szervezésének feltételei

Személyi feltételek

A szakmai elméleti és gyakorlati képzésben a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény és a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény előírásainak megfelelő végzettséggel rendelkező pedagógus és egyéb szakember vehet részt.

Ezen túl az alábbi tantárgyak oktatására az alábbi végzettséggel rendelkező szakember alkalmazható:

Tantárgy	Szakképesítés/Szakképzettség
—	—

Tárgyi feltételek

A szakmai képzés lebonyolításához szükséges eszközök és felszerelések felsorolását a szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye (szvk) tartalmazza, melynek további részletei az alábbiak: Nincs.

Ajánlás a szakmai képzés lebonyolításához szükséges további eszközökre és felszerelésekre: Nincs.

V. A szakképesítés óraterve nappali rendszerű oktatásra

A szakgimnáziumi képzésben a két évfolyamos képzés második évfolyamának (2/14.) szakmai tartalma, tantárgyi rendszere, órakerete megegyezik a 4+1 évfolyamos képzés érettségi utáni évfolyamának szakmai tartalmával, tantárgyi rendszerével, órakeretével. A két évfolyamos képzés első szakképzési évfolyamának (1/13.) ágazati szakgimnáziumi szakmai tartalma, tantárgyi rendszere, összes órakerete megegyezik a 4+1 évfolyamos képzés 9-12. középiskolai évfolyamokra jutó ágazati szakgimnáziumi szakmai tantárgyainak tartalmával, összes óraszámával.

Szakgimnáziumi képzés esetén a heti és éves szakmai óraszámok:

évfolyam	heti óraszám	éves óraszám
9. évfolyam	8 óra/hét	288 óra/év
10. évfolyam	12 óra/hét	432 óra/év
Ögy.		140 óra
11. évfolyam	11 óra/hét	396 óra/év
Ögy.		140 óra
12. évfolyam	12 óra/hét	372 óra/év
5/13. évfolyam	31 óra/hét	961 óra/év
Összesen:		2729 óra

Amennyiben a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló rendeletben a szakgimnáziumok 9-12. évfolyama számára kiadott kerettanterv óraterve alapján a kötelezően választható tantárgyak közül a szakmai tantárgyat választja a szakképző iskola akkor a 11. évfolyamon 72 óra és a 12. évfolyamon 62 óra időkeret szakmai tartalmáról a szakképző iskola szakmai programjában kell rendelkezni.

évfolyam	heti óraszám	éves óraszám
1/13. évfolyam	31 óra/hét	1116 óra/év
Ögy.		160 óra
2/14. évfolyam	31 óra/hét	961 óra/év
Összesen:		2237 óra

(A kizárólag 13-14. évfolyamon megszervezett képzésben, illetve a szakgimnázium 9-12., és ezt követő 13. évfolyamán megszervezett képzésben az azonos tantárgyakra meghatározott óraszámok közötti csekély eltérés a szorgalmi időszak heteinek eltérő száma, és az óraszámok oszthatósága miatt keletkezik!)

1. számú táblázat
A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak heti óraszása évfolyamonként

			9.		10.			11.			12.		5/13.		1/13.			2/14.	
			e	gy	e	gy	ögy	e	gy	ögy	e	gy	e	gy	e	gy	ögy	e	gy
A fő szakképesítésre vonatkozó:	Összesen	A tantárgy kapcsolódása	5	3	7	5	140	2	2	140	4	1	11	20	18	11	0	11	20
	Összesen		8		12			4			5		31		29			31	
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.	fő szakképesítés											0,5					0,5	
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.	fő szakképesítés											2					2	
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	fő szakképesítés	2		2										4				
	Egészségtan	fő szakképesítés	2												2				
	Elsősegélynyújtás gyakorlat	fő szakképesítés				2										2			
	Funkcionális anatómia	fő szakképesítés								2					2				
	Terhelésteoretika	fő szakképesítés			2										2				
10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika	Edzéselmélet	fő szakképesítés			2			1			1				4				
	Edzésprogramok gyakorlat	fő szakképesítés		2		2			1			1				6			
	Gimnasztika elmélet	fő szakképesítés	1		1			1			1				4				
	Gimnasztika gyakorlat	fő szakképesítés		1		1			1							3			
11110-16 Egészségügyi alapismeretek	Egészségügyi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr									1								

12051-16 Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr								1								
12053-16 Fizioterápia I.	Fizioterápia elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr						1										
	Fizioterápia gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr						2			1							
12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs	Masszázs elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr						1										
	Svédmasszázs gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr						3			3							
10322-12 Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok	Kommunikáció	fő szakképesítés										0,5					0,5	
	Sportpedagógia	fő szakképesítés										2					2	
	Sportpszichológia	fő szakképesítés										2					2	
10325-16 Szervezés és vállalkozás alapjai	Gazdálkodási és vállalkozási ismeretek	fő szakképesítés										1					1	
	Sportmenedzsment	fő szakképesítés										1					1	
10326-12 Sportági alapok	Sportági alapok elmélet	fő szakképesítés										1					1	
	Sportági alapok gyakorlat	fő szakképesítés											10					10
10327-12 Sportedzői szakismeretek	Sportági szakismeretek elmélet	fő szakképesítés										1					1	
	Sportági szakismeretek gyakorlat	fő szakképesítés											10					10

A kerettanterv szakmai tartalma – a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény 8.§ (5) bekezdésének megfelelően – a nappali rendszerű oktatásra meghatározott tanulói éves kötelező szakmai elméleti és gyakorlati óraszám legalább 90%-át lefedi.

Az időkeret fennmaradó részének (szabadsáv) szakmai tartalmáról a szakképző iskola szakmai programjában kell rendelkezni.

A szakmai és vizsgakövetelményben a szakképesítésre meghatározott elmélet/gyakorlat arányának a teljes képzési idő során kell teljesülnie.

2. számú táblázat

A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak és témakörök óraszása évfolyamonként

			9.		10.			11.			12.		Szakképzési 9-12. o. összes órászáma	Nem a főszakképzésre fordítandó órakeret	Főszakképzési 9-12. o. összes órászáma	5/13.		Főszakképzési 9-13. o. összes órászáma	1/13.			2/14.		A két évfolyamos szakképzés összes órászáma					
			e	gy	e	gy	ögy	e	gy	ögy	e	gy				e	gy		e	gy	ögy	e	gy						
A fő szakképe- sítésre vonatkozó:	Összesen	A tantárgy kapcsolódása	180	108	252	180	140	72	72	140	124	31	1457	438	1019	341	620	1980	648	396		341	620	2005					
	Összesen		288		432			144			155					961			1044			961							
	Elméleti órászámok (arány ögy-vel)		öt évfolyamos képzés egészében: 969 óra (42,9%)													989 óra (49,3%)													
	Gyakorlati órászámok (arány ögy-vel)		öt évfolyamos képzés egészében: 1011 óra (57,1%)													1016 óra (50,7%)													
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.	fő szakképzés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	15	0	15	0	0		15	0	15					
	Munkajogi alapismeretek												0			4		4				4		4					
	Munkaviszony létesítése												0			4		4				4		4					
	Álláskeresés												0			4		4				4		4					
	Munkanélküliség												0			3		3				3		3					
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő)	Foglalkoztatás I.	fő szakképzés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62					
	Nyelvtani rendszerzés 1												0			8		8				8		8					
	Nyelvtani rendszerzés 2												0			8		8				8		8					
	Nyelvi képességfejlesztés												0			23		23				23		23					

	Munkavállalói szokincs											0			23		23				23		23	
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	fő szakképesítés	72	0	72	0		0	0		0	0	144	0	144	0	0	144	144	0		0	0	144
	Az anatómia és az élettan tárgya, módszerei		4										4						4	4			0	4
	Az emberi szervezet szövetei		12										12						12	12			0	12
	A mozgató szervrendszer felépítésének, nevezéktanának és működésének alapjai		8										8						8	8			0	8
	A vázrendszer felépítése és működése		16										16						16	16			0	16
	Az izomzat felépítése és működése		16										16						16	16			0	16
	A légzés szervrendszerének felépítése és működése		16										16						16	16			0	16
	A szív és a keringési rendszer felépítése és működése				20								20						20	20			0	20
	A kiválasztás szervrendszerének felépítése működése				10								10						10	10			0	10
	A szabályozás általános élettani törvényszerűségei				4								4						4	4			0	4
	A hormonrendszer működése				16								16						16	16			0	16
	Az idegrendszer felépítése és működése				22								22						22	22			0	22

	Egészségtan	fő szakképesítés	72	0	0	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72
	Sport és életmód		10										10					10	10				0	10
	A tápcsatorna felépítése		10										10					10	10				0	10
	Egészséges táplálkozás		16										16					16	16				0	16
	Az immunrendszer felépítése és működése		18										18					18	18				0	18
	Sportártalmak, sportsérülések megelőzése		18										18					18	18				0	18
	Elsősegélynyújtás gyakorlat	fő szakképesítés	0	0	0	72		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	0	72		0	0	72
	Újraélesztés					18							18					18		18			0	18
	Sebzések,sebellátás					18							18					18		18			0	18
	Traumás sérülések					36							36					36		36			0	36
	Funkcionális anatómia	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		62	0	62	0	62	0	0	62	72	0		0	0	72
	Szöveti struktúrák élettani vetületei										6		6					6	7				0	7
	A vázrendszer felépítése és működése										13		13					13	15				0	15
	Izomrendszer felépítése és működése										13		13					13	15				0	15
	Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában										10		10					10	12				0	12
	Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában										8		8					8	9				0	9

	Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában									12		12						12	14				0	14
	Terhelésélettan	fő szaktépesítés	0	0	72	0		0	0		0	0	72	0	72	0		0	0	72				
	Edzésméleti alapfogalmak				4								4			4	4				0	4		
	Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások				4								4			4	4				0	4		
	Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben				6								6			6	6				0	6		
	Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre				10								10			10	10				0	10		
	Terhelés hatása a légzés szervrendszerére				5								5			5	5				0	5		
	Terhelés hatása a keringési rendszerre				10								10			10	10				0	10		
	A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata				11								11			11	11				0	11		
	A terhelés és a táplálkozás kapcsolata				5								5			5	5				0	5		
	Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai				5								5			5	5				0	5		
	Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai				7								7			7	7				0	7		
	A teljesítményfokozás				5								5			5	5				0	5		

10324-12 Edzésmélt és gimnasztika	Edzésmélt	fő szakképesítés	0	0	72	0		36	0		31	0	139	0	139	0	0	139	144	0		0	0	144
	Edzésmélti alapfogalmak				72								72					72	72				0	72
	Motoros képességek							36					36					36	36				0	36
	Edzésmdszertan									31		31					31	36				0	36	
	Edzésprogramok gyakorlat	fő szakképesítés	0	72	0	72		0	36		0	31	211	0	211	0	0	211	0	216		0	0	216
	Edzéslátogatás, dokumentálás			72		72						144					144		144			0	144	
	Motoros képességfejlesztés I.							36				36					36		36			0	36	
	Motoros képességfejlesztés II.										31	31					31		36			0	36	
	Gimnasztika elmélet	fő szakképesítés	36	0	36	0		36	0		31	0	139	0	139	0	0	139	144	0		0	0	144
	Gimnasztika mozgásrendszere		36									36					36	36				0	36	
	A gimnasztika szaknyelve				36							36					36	36				0	36	
	Rajzírás						36					36					36	36				0	36	
	Gyakorlatelemzés és tervezés									31		31					31	36				0	36	
	Gimnasztika gyakorlat	fő szakképesítés	0	36	0	36		0	36		0	0	108	0	108	0	0	108	0	108		0	0	108
	Szabadgyakorlatok I.			36								36					36		36			0	36	
Szabadgyakorlatok II.					36						36					36		36			0	36		
Eszköös gyakorlatok							18				18					18		18			0	18		
Gimnasztikai gyakorlatvezetés							18				18					18		18			0	18		
11110-16 Egészségügyi alapismeretek	Egészségügyi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr	0	0	0	0		0	0		31	0	31	31	0	0	0	31	0	0		0	0	0
	Etikai ismeretek									7		7					7			0	0			
	Szakmai jogi ismeretek									10		10					10			0	0			
	Népegészségügyi ismeretek									7		7					7			0	0			
	Egészségfejlesztés										0		0					0			0	0		

	Kommunikáció										7		7					7					0	0
12051-16 Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször	0	0	0	0		0	0		31	0	31	31	0	0	0	31	0	0		0	0	0
	Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok										15		15					15					0	0
	Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok										16		16					16					0	0
12053-16 Fizioterápia I.	Fizioterápia elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször	0	0	0	0		36	0		0	0	36	36	0	0	0	36	0	0		0	0	0
	Fizioterápiás módszerek							36					36					36					0	0
	Fizioterápia gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször	0	0	0	0		0	72		0	31	103	103	0	0	0	103	0	0		0	0	0
	Hidro- és termoterápiás kezelések								72				72					72					0	0
	Egyéb fizioterápiás kezelések											31	31					31					0	0
12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs	Masszázs elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször	0	0	0	0		36	0		0	0	36	36	0	0	0	36	0	0		0	0	0
	Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták							36					36					36					0	0
	Svédmasszázs gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször	0	0	0	0		0	108		0	93	201	201	0	0	0	201	0	0		0	0	0
	A svédmasszázs fogásai								108				108					108					0	0
	Testtájak kezelése											93	93					93					0	0

10322-12 Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok	Kommunikáció	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	16	0	16	0	0		16	0	16
	A kommunikáció szerepe és alapformái												0			6		6				6	0	6
	Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban												0			5		5				5	0	5
	A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése												0			5		5				5	0	5
	Sportpedagógia	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62
	Az oktatás-nevelés folyamata												0			20		20				20	0	20
	Edzői szerepek												0			16		16				16	0	16
	Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői												0			12		12				12	0	12
	Tehetség, tehetséggondozás												0			14		14				14	0	14
	Sportpszichológia	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62
	A személyiség jellemző jegyei												0			31		31				31	0	31
	A sporttevékenység pszichológiai jellemzői												0			31		31				31	0	31
10325-16 Szervezés és vállalkozás alapjai	Gazdálkodási és vállalkozási ismeretek	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	31	0	31	0	0		31	0	31
	A sport üzleti kérdései												0			8		8				8	0	8
	Pénzügyi alapok												0			7		7				7	0	7
	A vállalkozás formái												0			7		7				7	0	7
	Jogi szabályozás												0			9		9				9	0	9
	Sportmenedzsment	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	31	0	31	0	0		31	0	31
	Szervezési-vezetési ismeretek												0			11		11				11	0	11
	Sportmarketing												0			10		10				10	0	10
	Eseményszervezés												0			10		10				10	0	10

10326-12 Sportági alapok	Sportági alapok elmélet	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	31	0	31	0	0		31	0	31
	Olimpiatörténet												0			15		15				15	0	15
	A sportág története és versenyrendszere												0			16		16				16	0	16
	Sportági alapok gyakorlat	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	310	310	0	0		0	310	310
	Edzéselméleti alapok												0				15	15					15	15
	Gimnasztikai alapok												0				15	15					15	15
	Bemelegítés, gimnasztika												0				25	25					25	25
	Képességfejlesztés												0				50	50					50	50
	Levezetés												0				10	10					10	10
	Sportágspecifikus gimnasztika												0				60	60					60	60
	Sportágspecifikus képességfejlesztés												0				105	105					105	105
	Sportágspecifikus levezetés												0				30	30					30	30
10327-12 Sportedzői szakismeretek	Sportági szakismeretek elmélet	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	31	0	31	0	0		31	0	31
	Az edzői szerep												0			10		10				10	0	10
	Edzéstervezés												0			21		21				21	0	21
	Sportági szakismeretek gyakorlat	fő szakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	310	310	0	0		0	310	310
	Mozgástanulás												0				14	14					14	14
	Versenyzés, teljesítményfokozás												0				16	16					16	16
	Az edző feladatai												0				26	26					26	26
	Sportági mozgásformák												0				114	114					114	114
	Sportágspecifikus edzésvezetés												0				140	140					140	140

3. számú táblázat

A nem a főszakképesítéshez kapcsolódó óraszámok megoszlása:

51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr	438 óra
--	---------

Jelmagyarázat: e/elmélet; gy/gyakorlat; ögy/összefüggő szakmai gyakorlat

A szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény 8.§ (5) bekezdésének megfelelően a táblázatban a nappali rendszerű oktatásra meghatározott tanulói éves kötelező szakmai elméleti és gyakorlati óraszám legalább 90%-a felosztásra került.

A szakmai és vizsgakövetelményben a szakképesítésre meghatározott elmélet/gyakorlat arányának a teljes képzési idő során kell teljesülnie.

A tantárgyakra meghatározott időkeret kötelező érvényű, a témakörökre kialakított óraszám pedig ajánlás.

A

11499-12 azonosító számú

Foglalkoztatás II.

megnevezésű

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 11499-12 azonosító számú Foglalkoztatás II. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Foglalkoztatás II.
FELADATOK	
Munkaviszonyt létesít	x
Alkalmazza a munkaerőpiaci technikákat	x
Feltérképezi a karrierlehetőségeket	x
Vállalkozást hoz létre és működtet	x
Motivációs levelet és önéletrajzot készít	x
Diákmunkát végez	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Munkavállaló jogai, munkavállaló kötelezettségei, munkavállaló felelőssége	x
Munkajogi alapok, foglalkoztatási formák	x
Speciális jogviszonyok (önkéntes munka, diákmunka)	x
Álláskeresési módszerek	x
Vállalkozások létrehozása és működtetése	x
Munkaügyi szervezetek	x
Munkavállaláshoz szükséges iratok	x
Munkaviszony létrejötte	x
A munkaviszony adózási, biztosítási, egészség- és nyugdíjbiztosítási összefüggései	x
A munkanélküli (álláskereső) jogai, kötelezettségei és lehetőségei	x
A munkaerőpiac sajátosságai (állásbörzék és pályaválasztási tanácsadás)	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Köznyelvi olvasott szöveg megértése	x
Köznyelvi szöveg fogalmazása írásban	x
Elemi szintű számítógép használat	x
Információforrások kezelése	x
Köznyelvi beszédkésztség	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Önfejlesztés	x
Szervezőképesség	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Kapcsolatteremtő készség	x
Határozottság	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Logikus gondolkodás	x
Információgyűjtés	x

1. Foglalkoztatás II. tantárgy

15 óra/15 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

1.1. A tantárgy tanításának célja

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

1.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

1.3. Témakörök

1.3.1. *Munkajogi alapismeretek*

Munkavállaló jogai (megfelelő körülmények közötti foglalkoztatás, bérfizetés, költségterítés, munkaszerződés-módosítás, szabadság), kötelezettségei (megjelenés, rendelkezésre állás, munkavégzés, magatartási szabályok, együttműködés, tájékoztatás), munkavállaló felelőssége (vétkesen okozott kárért való felelősség, megőrzési felelősség, munkavállalói biztosíték)

Munkajogi alapok: felek a munkajogviszonyban, munkaviszony létesítése, munkakör, munkaszerződés módosítása, megszűnése, megszüntetése, felmondás, végkielégítés, munkaidő, pihenőidők, szabadság

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

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

Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, östermelői jogviszony, háztartási munka, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

1.3.2. *Munkaviszony létesítése*

Munkaviszony létrejötte, fajtái: munkaszerződés, teljes- és részmunkaidő, határozott és határozatlan munkaviszony, minimálbér és garantált bérminimum, képviselői szabályai, elállás szabályai, próbaidő.

Munkavállaláshoz szükséges iratok, munkaviszony megszűnésekor a munkáltató által kiadandó dokumentumok.

Munkaviszony adózási, biztosítási, egészség- és nyugdíjbiztosítási összefüggései: munkaadó járulékfizetési kötelezettségei, munkavállaló adó- és járulékfizetési kötelezettségei, biztosítottként egészségbiztosítási ellátások fajtái (pénzbeli és természetbeli), nyugdíj és munkaviszony.

1.3.3. *Álláskeresés*

Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerete, mobilitás szerepe, képzések szerepe, foglalkoztatási támogatások ismerete.

Motivációs levél és önéletrajz készítése: fontossága, formai és tartalmi kritériumai, szakmai önéletrajz fajtái: hagyományos, Europass, amerikai típusú, önéletrajzban szereplő email cím és fénykép megválasztása, motivációs levél felépítése.

Álláskeresői módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága, EURES (Európai Foglalkoztatási

Szolgálat az Európai Unióban történő álláskeresésben), munkaügyi szervezet segítségével történő álláskeresés, cégek adatbázisába történő jelentkezés, közösségi portálok szerepe.

Munkaerőpiaci technikák alkalmazása: Foglalkozási Információs Tanácsadó (FIT), Foglalkoztatási Információs Pontok (FIP), Nemzeti Pályaorientációs Portál (NPP).

Állásinterjú: felkészülés, megjelenés, szereplés az állásinterjún, testbeszéd szerepe.

1.3.4. Munkanélküliség

A munkanélküli (álláskereső) jogai, kötelezettségei és lehetőségei: álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel; a munkaügyi szervezettel történő együttműködési kötelezettség főbb kritériumai; együttműködési kötelezettség megszegésének szankciói; nyilvántartás szünetelése, nyilvántartásból való törlés; munkaügyi szervezet által nyújtott szolgáltatások, kiemelten a munkaközvetítés.

Álláskeresői ellátások („passzív eszközök”): álláskeresői járadék és nyugdíj előtti álláskeresői segély. Utazási költségterítés.

Foglalkoztatást helyettesítő támogatás.

Közfoglalkoztatás: közfoglalkoztatás célja, közfoglalkoztatás célcsoportja, közfoglalkoztatás főbb szabályai

Munkaügyi szervezet: Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ) szervezetrendszerének felépítése (a foglalkoztatáspolitikáért felelős miniszter, a kormányhivatal, a járási hivatal feladatai).

Az álláskeresők részére nyújtott támogatások („aktív eszközök”): önfoglalkoztatás támogatása, foglalkoztatást elősegítő támogatások (képzések, béralapú támogatások, mobilitási támogatások).

Vállalkozások létrehozása és működtetése: társas vállalkozási formák, egyéni vállalkozás, mezőgazdasági őstermelő, nyilvántartásba vétel, működés, vállalkozás megszűnésének, megszüntetésének szabályai.

A munkaerőpiac sajátosságai, NFSZ szolgáltatásai: pályaválasztási tanácsadás, munka- és pályatanácsadás, álláskeresői tanácsadás, álláskereső klub, pszichológiai tanácsadás.

1.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

1.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

11498-12 azonosító számú

**Foglalkoztatás I.
(érettségire épülő képzések esetén)
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 11498-12 azonosító számú Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén) megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Foglalkoztatás I.
FELADATOK	
Idegen nyelven:	
bemutatkozik (személyes és szakmai vonatkozással)	x
alapadatokat tartalmazó formanyomtatványt kitölt	x
szakmai önéletrajzot és motivációs levelet ír	x
állásinterjún részt vesz	x
munkakörülményekről, karrier lehetőségekről tájékozódik	x
idegen nyelvű szakmai irányítás, együttműködés melletti munkát végez	x
munkával, szabadidővel kapcsolatos kifejezések megértése, használata	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Idegen nyelven:	
szakmai önéletrajz és motivációs levél tartalma, felépítése	x
egy szakmai állásinterjú lehetséges kérdései, illetve válaszai	x
közvetlen szakmájára vonatkozó gyakran használt egyszerű szavak, szókapcsolatok	x
a munkakör alapkifejezései	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Egyszerű formanyomtatványok kitöltése idegen nyelven	x
Szakmai állásinterjún elhangzó idegen nyelven feltett kérdések megértése, illetve azokra való reagálás értelmező, összetett mondatokban	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Fejlődőképesség, önfejlesztés	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Nyelvi magabiztosság	x
Kapcsolatteremtő készség	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Információgyűjtés	x
Analitikus gondolkodás	x
Deduktív gondolkodás	x

2. Foglalkoztatás I. tantárgy

62 óra/62 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

2.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók alkalmasak legyenek egy idegen nyelvű állásinterjún eredményesen és hatékonyan részt venni.

Ehhez kapcsolódóan tudjanak idegen nyelven személyes és szakmai vonatkozást is beleértve bemutatkozni, a munkavállaláshoz kapcsolódóan pedig egy egyszerű formanyomtatványt kitölteni.

Cél, hogy a rendelkezésre álló 64 tanóra egység keretén belül egyrészt egy nyelvtani rendszerezés történjen meg a legalapvetőbb igeidők, segédigék, illetve az állásinterjúhoz kapcsolódóan a legalapvetőbb mondat szerkesztési eljárások elsajátítása révén. Majd erre építve történjen meg az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés és az induktív nyelvtanulási készségfejlesztés 6 alapvető, a mindennapi élethez kapcsolódó társalgási témakörön keresztül. Végül ezekre az ismertekre alapozva valósuljon meg a szakmájához kapcsolódó idegen nyelvi kompetenciafejlesztés.

2.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Idegen nyelvek

2.3. Témakörök

2.3.1. *Nyelvtani rendszerezés 1*

A 8 órás nyelvtani rendszerezés alatt a tanulók a legalapvetőbb igeidőket átismétlik, illetve begyakorolják azokat, hogy munkavállaláshoz kapcsolódóan, hogy az állásinterjú során ne okozzon gondot a múlt, illetve a jövőre vonatkozó kérdések megértése, illetve az azokra adandó válaszok megfogalmazása. Továbbá alkalmas lesz a tanuló arra, hogy egy szakmai állásinterjún elhangzott kérdésekre összetett mondatokban legyen képes reagálni, helyesen használva az igeidő egyeztetést.

Az igeidők helyes begyakorlása lehetővé teszi számára, hogy mint leendő munkavállaló képes legyen arra, hogy a munkaszerződésben megfogalmazott tartalmakat helyesen értelmezze, illetve a jövőbeli karrierlehetőségeket feltérképezze. A célként megfogalmazott idegen nyelvi magbízottság csak az igeidők helyes használata révén fog megvalósulni.

2.3.2. *Nyelvtani rendszerezés 2*

A 8 órás témakör során a tanuló a kérdésszerkesztés, a jelen, jövő és múlt idejű feltételes mód, illetve a módbeli segédigék (lehetőséget, köteleességet, szükségességet, tiltást kifejező) használatát eleveníti fel, amely révén idegen nyelven sokkal egzaktabb módon tud bemutatkozni szakmai és személyes vonatkozásban egyaránt. A segédigék jelentéstartalmának precíz és pontos ismerete alapján alkalmas lesz arra, hogy tudjon tájékozódni a munkahelyi és szabadidő lehetőségekről. Precízen meg tudja majd fogalmazni az állásinterjún idegen nyelven feltett kérdésekre a választ kihasználva a segédigék által biztosított nyelvi precizitás adta kereteket. A kérdésfeltevés alapvető szabályainak elsajátítása révén alkalmassá válik a tanuló arra, hogy egy munkahelyi állásinterjún megértse a feltett kérdéseket, illetve esetlegesen ő maga is tisztázó kérdéseket tudjon feltenni a munkahelyi meghallgatás során. A szórend, a prepozíciók és a kötőszavak pontos használatának elsajátításával olyan egyszerű

mondatszerkesztési eljárások birtokába jut, amely által alkalmassá válik arra, hogy az állásinterjún elhangzott kérdésekre relevánsan tudjon felelni, illetve képes legyen tájékozódni a munkakörülményekről és lehetőségekről.

2.3.3. Nyelvi készségfejlesztés

(Az induktív nyelvtanulási képesség és az idegen nyelvi asszociatív memória fejlesztése fonetikai készségfejlesztéssel kiegészítve)

A 23 órás nyelvi készségfejlesztő blokk során a tanuló rendszerezi az idegen nyelvi alapszókincshez kapcsolódó ismereteit. E szókincset alapul véve valósul meg az induktív nyelvtanulási képességfejlesztés és az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés 6 alapvető társalgási témakör szavai, kifejezései keresztül. Az induktív nyelvtanulási képesség által egy adott idegen nyelv struktúráját meghatározó szabályok kikövetkeztetésére lesz alkalmas a tanuló. Ahhoz, hogy a tanuló koherensen lássa a nyelvet, és ennek szellemében tudjon idegen nyelven reagálni, feltétlenül szükséges ennek a képességnek a minél tudatosabb fejlesztése. Ehhez szorosan kapcsolódik az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés, ami az idegen nyelvű anyag megtanulásának képessége: képesség arra, hogy létrejöjjön a kapcsolat az ingerek (az anyanyelv szavai, kifejezései) és a válaszok (a cél nyelv szavai és kifejezései) között. Mind a két fejlesztés hétköznapi társalgási témakörök elsajátítása során valósul meg.

Az elsajátítandó témakörök:

- személyes bemutatkozás
- a munka világa
- napi tevékenységek, aktivitás
- lakás, ház
- utazás,
- étkezés

Ezen a témakörön keresztül valósul meg a fonetikai dekódolási képességfejlesztés is, amely során a cél nyelv legfontosabb fonetikai szabályaival ismerkedik meg a nyelvtanuló.

2.3.4. Munkavállalói szókincs

A 23 órás szakmai nyelvi készségfejlesztés csak a 39 órás 3 alapozó témakör elsajátítása után lehetséges. Cél, hogy a témakör végére a tanuló folyékonyan tudjon bemutatkozni kifejezetten szakmai vonatkozással. Képes lesz a munkalehetőségeket feltérképezni a cél nyelv országban. Begyakorolja az alapadatokat tartalmazó formanyomtatvány kitöltését, illetve a szakmai önéletrajz és a motivációs levél megírásához szükséges rutint megszerzi. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókincset, ami alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. A témakör tanulása során közvetlenül a szakmájára vonatkozó gyakran használt kifejezéseket sajátítja el. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

2.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Az órák kb. 50%-a egyszerű tanteremben történjen, egy másik fele pedig számítógépes tanterem, hiszen az oktatás egy jelentős részben digitális tananyag által támogatott formában zajlik.

2.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

10323-12 azonosító számú

**Egészségügy és elsősegély
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10323-12 azonosító számú Egészségügy és elsősegély megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Anatómiai-élettani ismeretek	Egészségtan	Terhelésélettan	Elsősegélynyújtás gyakorlat	Funkcionális anatómia
FELADATOK					
Az edzések és mozgásos foglalkozások tervezésekor figyelembe veszi a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait	x		x		x
Tanácsokat ad tanítványainak, illetve vendégeinek a testsúlyszabályozás kérdésében		x			
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket		x			
Meggyőződéssel érvel a rendszeres testedzés és sportolás egészségre gyakorolt kedvező hatása mellett az ép és a fogyatékkal élő emberek számára egyaránt		x	x		
A mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetésekor kiemelt figyelmet fordít a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére		x			
Felismeri az edzésártalmak tüneteit, ennek megfelelően módosítja a foglalkozások (edzések) tartalmát		x			
Szakszerű elsősegélyt nyújt				x	
Indokolt esetben egészségügyi szakemberek (sportorvos, gyógytornász, stb.) segítségét kéri az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához		x		x	
Tudatosítja a tiltott teljesítménynyújtás veszélyeit, meggyőzően érvel a fair play szabályainak betartása mellett			x		
Szakszerűen használja a megengedett teljesítménynyújtás eszközeit			x		
Az életkori sajátosságoknak megfelelő fizikai terhelést alkalmaz			x		
SZAKMAI ISMERETEK					
Az emberi szervezet felépítése	x	x	x	x	x

A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre	x		x		x
A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre	x		x		
A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre	x		x		
A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre	x		x		
A kiválasztás szervrendszere	x				
Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom	x	x			
Az egészséges táplálkozás és a folyadékpótlás		x			
Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás		x			
Az edzés és az energiaforgalom			x		
A fogyatékoság típusai		x			
A testedzés és a sport, mint az egészség megőrzésének eszköze		x			
Sportsérülések, sportártalmak megelőzése, gerinc és ízületvédelem		x			
Sportsérülések, elsősegélynyújtás				x	
A krónikus betegek testedzése, sportolása			x		
A teljesítménynyújtás lehetőségei és tiltott eszközei, azok élettani hatásai			x		
Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere			x		
Életkorok biológiai és terhelésselátani sajátosságai			x		
SZAKMAI KÉSZSÉGEK					
Szakmai beszéd-készség		x	x	x	
Olvasott szakmai szöveg megértése	x	x	x	x	x
Hallott szakmai szöveg megértése	x	x	x	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK					
Megbízhatóság	x	x	x	x	x
Felelősségtudat	x	x	x	x	x
Döntésképes-ség	x	x	x	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK					
Prezentációs készség		x			
Meggyőző-készség		x	x		
Kapcsolatteremtő készség		x		x	
MÓDSZERKOMPETENCIÁK					
Gyakorlatias feladatelemzés	x	x	x	x	x
Problémameg-oldás, hibaelhárítás	x	x	x	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x	x	x	x	x

3. Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy

144 óra/144 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

3.1. A tantárgy tanításának 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, több későbbi képzési egységhez szolgáltat alapismereteket.

3.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

3.3. Témakörök

3.3.1. *Az anatómia és az élettan tárgya, módszerei*

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

A test síkjai, irányai.

A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.

3.3.2. *Az emberi szervezet szövetei*

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

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

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

3.3.3. *A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapjai*

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

3.3.4. *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 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 mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése.

3.3.5. *Az izomzat felépítése és működése*

A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak.

Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a –tapadás fogalma.

A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon:

Végtagok hajlító- és fesztítő, 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 fűrészigazizom

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

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 összehúzóadás kialakulása.

3.3.6. *A légzés szervrendszerének felépítése és működése*

A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat. A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő légkövetkezőjainak felépítése és a külső gázcsere folyamat 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 nehézlélegzésben feltűnő. Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét. Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamatában.

Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal.

Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.

3.3.7. *A szív és a keringési rendszer felépítése és működése*

A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele keletkezése, kapcsolata. A teljes vértérfogot 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 szinuszcsoomó helyzete, funkciója.

A koszorúerek helye elágazásuk módja, az artériák, a vénák és a kapillárisok felépítése (átmérő, billentyű, szöveti szerkezet), és ezen ismeretek kapcsolata az adott erek funkcióival.

A vérkörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcserejével és a szív üregrendszerével. A fontosabb erek neve, lefutása az artériás és vénás keringésben. Az artériás-, vénás- és kapilláris-áramlást segítő tényezők.

A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma és felnőttkori normál értékei, a lép helye és szerepe a keringésben. A miogén szív automáciájának élettani jelentősége.

3.3.8. A kiválasztás szervrendszerének felépítése működése

A vizeletkiválasztó rendszer főbb részei. A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban.

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.

3.3.9. A szabályozás élettani törvényszerűségei

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. hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban.

3.3.10. A hormonrendszer működése

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.

3.3.11. Az idegrendszer felépítése és működése

Az idegsejt felépítése, típusai és funkciója, az idegszövet felépítése. A gliasejtek és a velőshüvely főbb funkciói (táplálkozás, szigetelés), a nyugalmi- és az akciós potenciál kialakulásának elmélete, az inger, az ingerület, az ingerküszöb fogalma.

A receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalma, típusai (mechanikai, kémiai, fény, hő). A szinapszis fogalma, a serkentő vagy gátló hatás átvivő anyag- és receptor kölcsönhatás függése. A droghatás ismerete a neurotranszmitterek helyettesítési elvén.

A központi, környéki idegrendszer, az ideg, dúc, pálya, mag, kéreg, fehér- és szürkeállomány fogalma, a testi (szomatikus) és a vegetatív idegrendszer jelentése.

Az idegrendszer működésének fő élettani folyamatai, és az ezeket megvalósító sejtípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma.

A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, 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.

Abőr és a belső szervek receptorai (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad idegvégződés). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elveit.

3.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

3.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

4. Egészségtan tantárgy

72 óra/72 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

4.1. A tantárgy tanításának célja

Az egészségtan célja, hogy olyan korszerű ismeretekkel ruházza fel a tanulókat, melyek segítik őket egészségük megőrzésében. 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.

4.2. 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.

4.3. Témakörök

4.3.1. *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 a minőségi élet összetevője, fitness-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.

4.3.2. *A tápcsatorna felépítése*

A táplálkozás részfolyamatai. A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói. Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában.

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

A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés).

A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege.

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

4.3.3. *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 hiánytünetei. 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 folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei.
A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

4.3.4. *Az immunrendszer felépítése és működése*

Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. Afehérvérsejtek 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.

4.3.5. *Sportártalmak, sportsérülések megelőzése*

A mozgató szervrendszer épségének megőrzését szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés). A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben. A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, a traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tünetei, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai.

A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.

4.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

4.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

5. Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy

72 óra/72 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

5.1. A tantárgy tanításának 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.

5.2. 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.

5.3. Témakörök

5.3.1. *Újraélesztés*

Alapfogalmak, definíciók, a sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata. Sérült vizsgálati protokoll, Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, mellkaskompresszió.

Defibrillátor használata újraélesztés során.

Hibák és szövődmények újraélesztés során.

5.3.2. *Sebzések , sebellátás*

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

5.3.3. *Traumás sérülések*

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

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk.

Vízből mentés szabályai, módjai.

Sportsérülések prevenciója.

5.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

5.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

6. Funkcionális anatómia tantárgy

62 óra/72 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

6.1. A tantárgy tanításának 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. -10. osztályban tanult anatómiai, élettani, terhelésélettani ismereteket, illetve integrálja a 4 év során különböző tantárgyak (közismereti biológia, komplex természettudomány stb) keretében az emberi testről elsajátított ismereteket, segítve ezzel a komplex szakmai érettségire történő felkészülést.

6.2. 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.

6.3. Témakörök

6.3.1. *Szöveti struktúrák élettani vetületei*

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

A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközzötti 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.

6.3.2. A vázrendszer felépítése és működése

Acsontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérvérvétel helyszíne, ásványianyag raktár).

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

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

A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.

6.3.3. Izomrendszer felépítése és működése

A következő izmok funkcióinak ismerete:

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)

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

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

hasizom(egyenes-, külső ferde-,belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom elülső fűrészsizom.).

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

Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete.

6.3.4. Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai. A sérült érfal, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véralvadás folyamatában.

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

6.3.5. Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

A légzés szervezeti- 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 szabályozása.

6.3.6. Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában

A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában. A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei. A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások 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.

6.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

6.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

7. Terhelésélettan tantárgy

72 óra/72 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

7.1. A tantárgy tanításának célja

A terhelésélettan tantárgy tanításának célja megismertetni a tanulókat azokkal a módszerekkel, amelyek segítséget nyújtanak abban, hogy megállapítsák, egy emberi szervezet milyen fizikai állapotban van, illetve az edzés milyen hatást gyakorol a szervezetre. Célja megismertetni a tanulókat a terhelés és az életkor összefüggéseivel, felkészíteni a tanulókat a teljesítménynyújtás módszereinek és eszközeinek alkalmazására.

7.2. 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.

7.3. Témakörök

7.3.1. Edzésméleti alapfogalmak

Edzés, edzésmódszer, edzésszükséglet fogalma.

Terhelés fogalma, külső és belső terhelés.

Külső terhelés összetevői.

Terhelés fázisai, túlkompensáció.

Edzésalkalmazkodás fogalma.

Túledzettség fogalma, típusai

7.3.2. Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások

Homeosztázis fogalma, összetevői.

Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások (hipertermia, dehidratáció, sóvesztés, hemokoncentráció változása, vér kémhatásának változása, vércukorszint változása).

Védekezés a káros hatások ellen.

7.3.3. Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben

Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok (biológiai oxidáció, erjedés).

A Pasteur-effektus fogalma.

Energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob).

Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai.

Steady state, anaerob küszöb fogalma.

7.3.4. Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre

Mozgatórendszer feladatai, részei.

Csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés.

Csontok összeköttetése, ízület felépítése.

Izomszövet felépítése.

Izomműködés mechanizmusa.

Izomkontrakció típusai.

Izomrostok típusai, jellemzői.

A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

7.3.5. Terhelés hatása a légzés szervrendszerére

A légzőrendszer feladata, felépítése.

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.

7.3.6. Terhelés hatása a keringési rendszerre

A keringési rendszer feladatai, felépítése.

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.

Pulzusfajták és jelentőségük.

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzésbárdycardia.

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

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

7.3.7. *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.

Elemi idegjelenségek.

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.

7.3.8. *A terhelés és a táplálkozás kapcsolata*

Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.

A sporttáplálkozás alapelvei.

Táplálkozás a terhelés előtt és alatt.

Táplálkozás a terhelés után.

7.3.9. *Különböző életkorok terheléselettani 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.

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

Fogyatékoság fogalma, típusai.

Fogyatékkal élők sportolásának jellemzői.

Krónikus betegség fogalma.

Gyakori krónikus betegségek (cukorbetegség, asztma, krónikus elhízás, epilepszia, magas vérnyomás).

Krónikus betegek sportolásának jellemzői.

A terhesség és a sportolás kapcsolata.

7.3.11. *A teljesítményfokozás*

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei.

A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei.
A dopping fogalma. Doppingosztályok.
Az antidopping program.

7.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

7.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

10324-12 azonosító számú

**Edzéselmélet és gimnasztika
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10324-12 azonosító számú Edzéselmélet és gimnasztika megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Edzéselmélet	Edzésprogramok gyakorlat	Gimnasztika elmélet	Gimnasztika gyakorlat
FELADATOK				
Az edzés, illetve a foglalkozás céljainak megfelelően összeállítja az edzésprogramot, illetve a gyakorlatanyagot	x			
A résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően meghatározza a terhelési tényezőket	x		x	
Tudatosítja tanítványaiban az egyes edzésfeladatok (foglalkozásrészek) jelentőségét és szerepét a távlati célok elérésében	x			
A korszerű edzéselvek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit	x	x		x
Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is	x	x		x
Elemzi és értékeli az edzésstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során	x			
Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását		x		x
Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést és levezetést alkalmaz		x	x	x
A mozgások tanítása során felhasználja a sportoktatás általános elveit és módszereit	x			
Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét	x	x	x	x
A gyakorlatok hatását szakszerűen elemzi		x	x	x
Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat	x	x	x	x
Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet	x		x	
Szükség esetén rajzírást alkalmaz			x	
A körülmények együttes mérlegelését követően kiválasztja a megfelelő gyakorlatvezetési módszert				x
SZAKMAI ISMERETEK				

Edzés, fittség, edzettség, teljesítőképesség, teljesítőkészség	x			
Edzésterhelés, elfáradás	x	x		
Az alkalmazkodás	x			
Edzéseszközök és a terhelés összetevői	x	x	x	
Edzéstervezés, edzéselvek és edzésmódszerek	x			
Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete	x		x	
Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének elmélete	x		x	
Mozgáskoordináció és mozgásszerkezet	x		x	
Mozgástanulás, mozgástanítás	x	x		
A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai	x			
A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszer			x	x
A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása			x	x
Gyakorlatok tervezése, gyakorlatvariálás és kombinálás			x	x
Gyakorlatelemzés, izomtérkép			x	
Az általános bemelegítés és levezetés		x		x
Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával		x	x	x
Gyakorlatvezetési módszerek				x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK				
Szakmai beszéd-készség	x		x	
Szakmai nyelv használata	x		x	x
Motoros készség		x		x
Sportszerek és –eszközök célirányos alkalmazása		x	x	x
Mozgáselemzés, hibajavítás képessége		x		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK				
Pontosság		x		x
Fejlődőképesség, önfejlesztés		x		x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK				
Irányítási készség		x		x
Közérthetőség		x		x
Motiváló készség		x		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK				
Módszeres munkavégzés	x	x	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x		x
Kontroll (ellenőrzőképesség)		x		x

8. Edzéselmélet tantárgy

139 óra/144 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

8.1. A tantárgy tanításának célja

Az edzéselmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók átfogó és rendszerezett ismereteket kapjanak a testedzéssel kapcsolatos fogalmakról, megértsék a fizikai terhelés hatásmechanizmusát, a terhelésszabályozás módszereit, az edzéstervezés folyamatát, továbbá helyesen értelmezzék az elfáradás jeleit. Ismertesse meg a tanulókkal a motoros képességek fajtáit és jellemzőit, továbbá közvetítse mindazokat az ismereteket, amelyek a hatékony edzéstervezési és edzésvezetési folyamatok előfeltételeit jelentik.

8.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test és a szervezet anyagforgalma tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

8.3. Témakörök

8.3.1. *Edzéselméleti alapfogalmak*

Edzéselmélet alapfogalmai (kultúra, testkultúra, sport, edzés, edzettség, teljesítmény, terhelés, alkalmazkodás, fáradás, mozgásszerkezet, mozgástípusok és fajták, képességek és készségek, ciklusok, stratégiák, taktika, fitness, rekreáció).

A teljesítmény és az edzés összetevői.

Általános és speciális edzettség fogalmai.

Az edzéselmélet története, kialakulása.

8.3.2. *Motoros képességek*

A kondicionális képesség fogalma, az erő és fajtái (maximális erő, gyors erő, erőállóképesség) gyorsaság, állóképesség, kondicionális képesség összefüggése, ízületi mozgékonyaság fogalmuk, megjelenési formái, fejlesztésük.

Koordinációs képességek (mozgáskoordináció, mozgáskészség és mozgás tanulás fázisai- ismeret, jártasság, készség-, stratégia és taktika fogalmuk, jellemzőik.

Kondicionális, és koordinációs képességek életkori sajátosságai.

Az edzés és a versenyzés összefüggése a sportverseny meghatározása, jellemzői, versenyhelyzet elemzésének szempontjai, a versenyzési motívumok, konfliktusok.

Rajtállapot (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia.)

8.3.3. *Edzésmódszertan*

A kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyaság fejlesztésének és teljesítmény értékelésének főbb módszerei. A mozgástanulás elvei és főbb fázisai. Tehetség és a kreatív finomkoordináció szakaszai közötti összefüggés.

Az edzéstervezés és dokumentáció főbb jellemzői: A dokumentumok részletes felsorolása, formai követelményei. Az edzés részei, típusai, jellemzői, edzéseszközök és csoportosításuk.

Edzéselvek, fogalma, értelmezése.

Túledzettség fogalma, típusai, jellemzői.

Az edzettségi állapotok összetettsége, mérhetősége (izomerő, állóképesség, gyorsaság, ízületi hajlékonyság) felmérését szolgáló eljárások fejlesztésük módszertana.

Rekreációs edzéstervezés sajátosságai.

8.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

8.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

9. Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

211 óra/216 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

9.1. A tantárgy tanításának célja

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

9.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test és a szervezet anyagforgalma tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

9.3. Témakörök

9.3.1. Edzéslátogatás, dokumentálás

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról.

Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:

- külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)
- edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés, stb.)
- edzés tartalmi elemeinek rögzítése

(bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzés módszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)

- élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)

Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.

Résztvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.

Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.

Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.

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

Versenyek látogatása (sportedző).

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorként)

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

Sportjátékok szabályismerete.

Sportjátékok video elemzése (játéksituációk, taktikai elemek felismerése).

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.

Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.

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

9.3.2. *Motoros képességfejlesztés I.*

Rövid távú állóképesség fejlesztése.

Közép távú állóképesség fejlesztése.

Hosszú távú állóképesség fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.

Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése aktív izommozgással.

Az ízületi mozgékonyosság passzív fejlesztése.

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.

A ritmusérzék fejlesztése.

A reagálási képesség fejlesztése.

A téri tájékozódási képesség fejlesztése .

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.

A differenciáló képesség fejlesztése.

Az ügyesség fejlesztése .

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

9.3.3. *Motoros képességfejlesztés II.*

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett 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 helyváltóztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése

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

9.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

A választott szakképesítés jellegének megfelelő sportlétesítmény

9.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

10. Gimnasztika elmélet tantárgy

139 óra/144 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

10.1. A tantárgy tanításának célja

A gimnasztika elmélet 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. A gimnasztika valamennyi sportág és fitnesz program előkészítő mozgásanyaga, továbbá minden motoros képességfejlesztő edzés szakmai alapja

10.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test és a szervezet anyagforgalma tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

10.3. Témakörök

10.3.1. *A gimnasztika mozgásrendszere*

A gimnasztika története, mai értelmezése.
A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei
Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)
A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei.
A test síkjai, tengelyei.
A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete.
A rajzírás alapelvei.
A rajzírásban használt jelek.
A kiinduló helyzetek rajzírása.
Állások.
Térdelések.
Ülések.
Fekvések.
Kéz- és lábtámaszok.
Egyéb támaszok.
Függések és vegyes helyzetek.
Gimnasztikában használt kartartások.
Fogásmódok az ujjak helyzete, a tenyér helyzete és a kezek egymástól való távolsága szerint.
A gyakorlatok szakleírásának szempontjai.
Mozgások rajzírása.
Lendítések, lengetések.
Húzások, csúsztatások.
Emelések, leengedések.
Emelkedések, ereszkedések.
Hajlítások, nyújtások.
Döntések, dőlések.
Fordítás, forgatás.
Fordulat, forgás.
Körzések.
Összetett törzsmozgások.
Utánmozgások, rugózások.
Helyzetcserek.
Szökdelések, szökkenés, ugrások.
Helyváltoztatások.
Dobások.
Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.

10.3.2. *A gimnasztika szaknyelve*

A gimnasztika jelentősége a sportolók képzésében, nevelésében.
A gimnasztikázással megoldható feladatok.
Dinamikus gyakorlatok tervezése és gyakorlatláncok leírása szaknyelvvvel.
Rendgyakorlatok.
A mozgás szervrendszerének fontosabb anatómiai ismeretei.
Nyújtó hatású alapformák.
Erősítő hatású alapformák.
Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek.
A légzés.
Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga.

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.
Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.
Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.
Szabadon választott sportágak sportágspecifikus bemelegítésének mozgásanyaga.
A célgimnasztika alkalmazásának területei.
Erőkifejtési módok rendszere.
Dinamikus, statikus erősítő hatású alapformák.
Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.

10.3.3. Rajzírás

Kéziszer gyakorlatok felhasználásának lehetőségei.
Erősítő hatású kézisúlyzós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Felfüggesztéssel, TRX-el 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 gyakorlatok)
Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Ugró kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Erőfejlesztő gépekkel, csigas szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll,-hát,-mell,-törzs,- lábizom erősítő gyakorlatok)
Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

10.3.4. Gyakorlatelemzés és tervezés

Az ember természetes mozgásai.
Járás, futás.
Ugrások, dobások.
Emelések, hordások.
Küzdő gyakorlatok.
Mászások, függeszkedések.
A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása.
A fej és a nyak mozgásai.
Karmozgások.
Vállöv és a kéz mozgásai.
Egyszerűsített izomtérkép.
Az antigravitációs izmok.
Összetett karmozgások erősítésének lehetőségei.
Lábmozgások. A lábfej mozgásai.
Lábizmok erősítésének lehetőségei.
Törzsizmok működése és funkciója.

Törzsizmok erősítésének lehetőségei.

A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.

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

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.

Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése.

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.

Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával.

Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok.

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

10.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

10.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

11. Gimnasztika gyakorlat tantárgy

108 óra/108 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

11.1. A tantárgy tanításának célja

A gimnasztika gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a gimnasztika mozgásrendszerét, képessé váljanak a gyakorlatok helyes technikai kivitelezése, az edzésfeladatnak megfelelő gyakorlatok összeállítására és a gyakorlat-végrehajtás szakszerű irányítására

11.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test és a szervezet anyagforgalma tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

11.3. Témakörök

11.3.1. Szabadgyakorlatok I.

Kiinduló helyzetek ismerete, helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.

Kiinduló helyzetek helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.

A bemutatott kiinduló helyzetek helyes szaknyelvi meghatározása.

Állások.

Térdelések.

Ülések.
Fekvések.
Kéz- és lábtámaszok.
Egyéb támaszok.
Függések és vegyes helyzetek.
Fogásmódok ismerete, felismerése, alkalmazása (pl. bordásfal, kéziszer használata közben).
A bemutatott fogásmódok helyes szaknyelvi meghatározása.
Kartartások ismerete, helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.
Kartartások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.
A bemutatott kartartások helyes szaknyelvi meghatározása.
Meghatározott szempontok szerint 4,8 és 16 ütemű kartartásokból álló gyakorlatlánc tervezése, bemutatása.
Gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.
Gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.
A gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása.
Lendítések, lengetések.
Húzások, csúsztatások.
Emelések, leengedések.
Emelkedések, ereszkedések.
Hajlítások, nyújtások.
Döntések, dőlések.
Fordítás, forgatás.
Fordulat, forgás.
Körzések.
Összetett törzsmozgások.
Utánmozgások, rugózások.
Helyzetcserek.
Szökdelések, szökkenés, ugrások.
Helyváltoztatások.
Dobások.
Meghatározott szempontok szerint 4,8 és 16 ütemű gyakorlatlánc tervezése, bemutatása.

11.3.2. Szabadgyakorlatok II.

Rendgyakorlatok végrehajtása.
Alakzatalakítások szóban közlés és bemutatás alapján.
Statikus és dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.
Statikus és dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.
Ernyesztést és lazítást segítő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.
Ernyesztést és lazítást segítő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.
Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga.
A mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés, és bemutatás alapján.
Keringést fokozó gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés, és bemutatás alapján.

Dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés, és bemutatás alapján.

Erősítő hatású alapformák helyes technikai végrehajtása szóban közlés, és bemutatás alapján.

Az általános bemelegítés egyes blokkjainak részenkénti, együttes gyakorlatvezetése.

Légző gyakorlatok, légzéstechnikák végrehajtása, alkalmazása.

Relaxációs gyakorlatok.

Szabadon választott sportág (sportágak) sportág specifikus bemelegítésének mozgásanyaga, gyakorlatvezetése.

Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása.

Speciális (sportági) célgyimnasztikai gyakorlatok összeállítása.

11.3.3. *Eszközös gyakorlatok*

Kézisúlyzó gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Labdagyakorlatok (kislabda, medicinlabda, óriáslabda) végrehajtása, tervezése, oktatása.

Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása.

Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása.

Zsámoly és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Ugrókötel gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Egyéb sportszer (pl. TRX) gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.

Szabadon választott 10-12 állomásból álló eszközös köredzés tervezése, oktatása.

Meghatározott szempontok szerinti 10-12 állomásból álló eszközös köredzés tervezése oktatása.

11.3.4. *Gimnasztikai gyakorlatvezetés*

Az ember természetes mozgásainak végrehajtása, hatáselemzése.

Nyakgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése.

Kar és vállgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése.

Lábgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése.

Törzsgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése.

Összetett gyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése.

Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése.

Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása.

Szabadon választott kéziszer gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása.

Meghatározott szempontok szerinti kéziszer gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása.

A gimnasztikai gyakorlatok ismertetése, közlése, gyakorlatvezetése a megtanult módszerekkel.

Kondicionális képességeket fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése.

Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése.

Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése.

Izolációs és összetett gyakorlatok gyakorlatvezetése.
Szabadon választott váltóversenyek tervezése, vezetése.
Meghatározott szempontok alapján történő váltóversenyek tervezése, vezetése.
Népi játékok elsajátítása, vezetése.

11.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tornaterem

11.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

11110-16 azonosító számú

**Egészségügyi alapismeretek
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 11110-16 azonosító számú Egészségügyi alapismeretek. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Egészségügyi alapismeretek
FELADATOK	
Munkája során etikusán, az aktuális jogszabályok szellemében jár el.	x
Felelősen, az egészség megőrzése és fejlesztése érdekében végzi munkáját.	x
Munkája során a helyzethez igazodóan kommunikál, partnerként kezeli a vele kapcsolatba lépőket.	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Az egészségügy etikai megfontolásainak, legfőbb jogszabályainak ismerete.	x
Alapvető népegészségügyi ismeretek elsajátítása, alkalmazása.	x
Az egészségfejlesztés alapfogalmainak ismerete, alkalmazása.	x
A kommunikáció alapjainak elsajátítása, különböző kommunikációs technikák alkalmazása.	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Olvasott szakmai szöveg megértése	x
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x
Tevékenység csoportmunkában	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Elhivatottság, elkötelezettség	x
Kitartás	x
Döntésképeség	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Határozottság	x
Segítőkézség	x
Közérthetőség	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Helyzetfelismerés	x
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x

12. Egészségügyi alapismeretek tantárgy

31 óra/0 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

12.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja olyan komplex ismerethalmaz átadása, amely segítségével a tanuló későbbi munkája során megfelelő módon kommunikál partnereivel. Döntéseit az egészségüghöz kapcsolódó jogi és etikai megfontolásokat betartva hozza meg. Tisztában van a szakképesítés népegészségügyi vonatkozásaival.

12.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A tantárgy érintőlegesen tartalmazza a biológia-egészségtan, a magyar nyelv és irodalom, és az etika tantárgyak bizonyos témaköreit. Egyes anyagrészek egyezést mutatnak a fő szakképesítés kommunikáció, egészségtan hasonló témaköreivel.

12.3. Témakörök

12.3.1. Etikai ismeretek

Az etika fogalma.

Az etika és a tudás területei.

Az etika és a jog kapcsolata.

Az erkölcsi érték fogalma, az erkölcsi törvények és az erkölcsi kötelesség.

Az emberi élet és az emberi méltóság védelme.

A diszkrimináció fogalma és fajtái.

Etikai kérdések az egészségügyi ellátásban

12.3.2. Szakmai jogi ismeretek

Jogelméleti alapfogalmak.

A jogi felelősség fogalma.

Alkotmányjogi alapismeretek.

Polgári jogi alapismeretek.

Munkáltatói- és munkavállalói jogok érvényesítése.

Betegjogok.

12.3.3. Népegészségügyi ismeretek

Népegészségügyi alapfogalmak.

Fertőzés fogalma, típusai.

A járvány kritériumai, járványtani alapismeretek.

A prevenció fogalma és szintjei.

Preventív intézkedések az egészségügyi gyakorlatban.

Statisztikai módszerek a népegészségügyi ellátásban.

12.3.4. Egészségfejlesztés

Az Egészségfejlesztés tantárgy valamennyi témakörének szakmai tartalma megegyezik az Egészségügy és elsősegély modulhoz tartozó Egészségtan tantárgy témaköreinek szakmai tartalmával.

12.3.5. Kommunikáció

Kommunikáció és az asszertív kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.

A kommunikáció típusai, Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,

A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadásmód eszközei, szemléltetésének módjai.

A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása.

Az alkalmazható kommunikációs formák ismerete.

12.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

12.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

12051-16 azonosító számú

**Masszázs elméleti alapjai I.
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 12051-16 azonosító számú Masszázs elméleti alapjai I. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Klinikumi alapismeretek
FELADATOK	
Anatómiai-élettani és klinikumi ismereteket alkalmaz	x
Munkája során, saját tevékenységében alkalmazza az emberi test felépítéséhez, működési folyamataihoz kapcsolódó ismereteit	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Reumatológiai, ortopédiai, belgyógyászati, traumatológiai, neurológiai és bőrgyógyászati alapismeretek	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Olvasott szakmai szöveg megértése	x
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x
Team-munkában tevékenység	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Elhivatottság, elkötelezettség	x
Kitartás	x
Döntésképeség	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Határozottság	x
Segítőkézség	x
Közérthetőség	
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Helyzetfelismerés	x
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x

13. Klinikumi alapismeretek tantárgy

31 óra/0 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

13.1. A tantárgy tanításának célja

A regeneráló balneoterápiás masször gyakorlatában leggyakrabban előforduló mozgásszervi megbetegedések alapszintű bemutatása. A hidro-balneoterápia és a masszázs ellenjavallatait képező belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati kórképek jellegzetes tüneteinek megtanítása. A traumatológia, a neurológia és a belgyógyászat elsajátításával, a kóros jelenségek felismerésével megalapozni az elsősegélynyújtás-első ellátás során alkalmazandó teendőket.

13.2. 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.

13.3. Témakörök

13.3.1. Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok

Csontritkulás
Lágyrész reumatizmus
Degeneratív ízületi és gerincelváltozások
Gyulladásos ízületi és gerincelváltozások
A gerinc ortopédiai betegségei
Mellkasdeformitások
A felső végtag fontosabb ortopédiai betegségei
Az alsó végtag fontosabb ortopédiai betegségei
A baleset fogalma
A sérülések osztályozás
A csontsérülések tünetei és szövődményei
Ízületi sérülések
A végtagok leggyakoribb sérülései
A koponya leggyakoribb sérülései
Gerincsérülések
Mellkasi, hasi sérülések
Idegsérülések
Izomsérülések
Érsérülések, vérzéstípusok
Collapsus és shock

13.3.2. Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok

Kóros jelensége felismerése
allergiás reakciók
légzési rendellenesség
légzésszám változás
kóros légzéstípusok

nehézlégzés
szív- érrendszeri betegnél
szorító mellkasi fájdalom (angina pectoris)
szívizomelhalás (acut myocardialis infarctus)
érszűkület
visszeresség
artériás és vénás lábszárfekély
mélyvénás trombózis
felületes vénagyulladás
magas vérnyomás
véralvadási zavarban szenvedő betegnél
Az idegrendszeri betegségek főbb jellemző tünetei
Koponyaűri nyomásfokozódás
Fejfájások
Idegrendszeri fertőzések
Agyi érbetegségek
Epilepszia
A bőr anatómiája és élettani működése
Fertőző bőrelváltozások
Diabetes mellitus bőrelváltozásai

13.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

13.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

12053-16 azonosító számú

**Fizioterápia I.
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 12053-16 azonosító számú Fizioterápia I. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Fizioterápia elmélet	Fizioterápia gyakorlat
FELADATOK		
Hidro- és balneoterápia történetének ismerete	x	
Hidroterápiás kezeléseket végez	x	x
- borogatásokat, pakolásokat, lemosásokat végez	x	x
- fürdőkezeléseket végez (hideg-, meleg-, forró és váltott hőfokú fürdő)	x	x
- leöntéseket végez	x	x
- zuhanykezeléseket végez (váltott hőfokú zuhanykezelések, víz alatti vízszóráskezelés, szájjuhany, örvényfürdő)	x	x
- szénsavas kezeléseket végez (szénsavas fürdő, szénsavgáz-kezelés, szénsavhó-kezelés)	x	x
- súlyfürdőkezelést és trakciós kezelést végez	x	x
- Kneipp kezelést végez	x	x
Meleg hatású kezeléseket végez	x	x
- paraffinpakolást végez	x	x
- hőlégtérkamra kezelést végez	x	x
- gőzkamra kezelést végez	x	x
- szaunakezelést (felöntést) végez	x	x
Hideg hatású kezeléseket végez	x	x
- kryoterápiás kezelést végez kryogéllal	x	x
Balneoterápiás kezeléseket végez	x	x
- gyógyszeres fürdőkezelést végez (konyhasós, kénes, kamillás, csersavas, mustár és fenyőfürdő)	x	x
- fürdőkúra kezelést végez	x	x
- gyógyvízes ivókúra végez	x	x
- gyógyiszap kezeléseket, parafangó kezelést végez	x	x
A szakma higiénés szabályait betartja	x	x
A kezelést kizáró elváltozásokat ismeri és ennek alapján jár el	x	x
A munkavédelmi, egészségvédelmi szabályokat megismeri és munkája során betartja, betartatja	x	x
A betegbiztonság szabályait betartja, betartatja	x	x
SZAKMAI ISMERETEK		
A hidroterápia története	x	
Termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz fogalma	x	
A hidroterápia hatása	x	
A víz hőmérséklet és biológiai hatása, a szervezet hőszabályozása	x	
A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai	x	

A hidroterápia körébe tartozó kezelések módszerei, javallatai (pakolások, borogatások, lemosások, ledörzsölések, leöntések, zuhanyok)	x	
Kezelések különböző hőmérsékletű és kiterjedésű fürdőkkel (fél-, ülő-, felmelegedő-, váltott hőfokú-, hideg-forró-, túlmelegítő fürdő, hőlégkamra, gőzkamra, szauna fajtái, felöntések)	x	
Súlyfürdő és trakciós kezelések	x	x
Szénsavas fürdő, szénsavas gázfürdő (szénsavhó), szénsavgáz kezelés	x	x
Mesterséges fürdőkezelések	x	
Balneoterápia javallatai, ellenjavallatai	x	
A gyógyvizek fizikai, kémiai és általános hatásai	x	
A fürdőkezelés formái, higiénés körülményei	x	x
Fürdőreakció, fürdőfáradtság	x	
Gyógyiszapkezelések javallatai, ellenjavallatai	x	
Az iszapok tulajdonságai, fizikai, kémiai és biológiai hatásai	x	
Az iszapkezelések formái, kivitelezése	x	x
Ivókúrák javallatai és ellenjavallatai, gyógyvizes ivókúrák	x	
Fürdőhelyek, gyógyhelyek Magyarországon	x	
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Olvasott szakmai szöveg megértése	x	x
Team-munkában tevékenykedik	x	x
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Állóképesség	x	x
Erős fizikum	x	x
Terhelhetőség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatteremtő készség	x	x
Segítőkészség	x	x
Udvariasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x
Problémamegoldás, hibaelhárítás	x	x
Figyelem megosztás	x	x

14. Fizioterápia elmélet tantárgy

36 óra/0 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

14.1. A tantárgy tanításának célja

Megismertetni a tanulókkal a természeti energiákkal történő gyógyítást, a betegség megelőzését, a specifikus és tüneti kezeléseket (indikációkat-kontraindikációkat), képet adni a fizikai gyógy módok széleskörű alkalmazásáról.

14.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

14.3. Témakörök

14.3.1. Fizioterápiás módszerek

Fizioterápia fogalma (fizio- és fizikoterápia közötti különbség, elektroterápia, ingerjelleg), története.

Felosztása (bevitt energia szerint és biológiai hatás szerint).

Kezelési alapelvek (abszorbeált energia, lokális és általános hatás, válaszreakciók, megfelelő dózis, Arndt- Schultz- féle szabály)

Mechanoterápia:

Száraz nyújtás (tractio), gerincnyújtó gravitációs pad (denevér ágy/pad, Glisson-féle száraznyújtás), Czagány- féle extenziós készülék, indikációk és kontraindikációk.

Termoterápia:

Meleg- és hideghatások (biológiai válaszok)

Meleg hatású kezelések (meleg ruha, meleg borogatás, felmelegített lenmagliszt, termofor, iszapkompressz, parafangópakolás, infravörös sugárzás, paraffinpakolás)

Hőléghőkamra (lényege, hatás, indikáció)

Gőzkamra (lényege, hatás, indikáció)

Szauna (szaunázás menete, indikációk, felöntések, szaunamester feladatai, szaunák ismertetése)

Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél):

Rövid hűtés- kryoterápia (hűtőgél, folyékony nitrogén, kryogél)

„Long term” hideghatás (hidegvizes borogatás vagy tömlő, Leiter-féle hűtő, váltópakolások)

Hidroterápia:

Hidroterápia története (Hippokratész, Priessnitz, Kneipp stb.)

Élettani hatásai (a víz hőmérséklete, felhajtóereje- Arkhimédész törvénye, hidrosztatikai nyomása)

Víz hőmérsékletek és biológiai hatásuk (indifferens hőfok, érreakció, szöveti acs., konszenzuális reakció, labor értékek)

Ingererősséget tekintve: enyhe inger, közepes inger, erős inger.

Borogatások (hideg, vizes, felmelegedő Priessnitz-féle, párákötés, dunszt kötés, meleg borogatás), pakolások (száraz meleg, hideg nedves, kereszt kötés, Ritex- pakolás, Antiflogisztin- pakolás, iszappakolás, parafangó kezelés)

Lemosások (hideg), leöntések (kezelendő testrész szerint)

Fürdőkezelések (indifferens hőfokú fürdő, hideg fürdő, meleg fürdő, konszenzuális reakció, váltó hőfokú fürdő, forró fürdő, rövid ideig tartó hideg fürdő, tartós hideghatás)

Kneipp-kezelés (hideg fürdő, leöntés és zuhanyzás)

Zuhanykezelések: skót zuhany (kivitelezése, indikációi), szájuhany (fogíny sugárfürdő), örvényfürdő, légbuborékfürdő, víz alatti vízsugármasszázs (tangéntorkészülék, dozírozás, biológiai hatása, indikációk, kontraindikációk)

Szénsavas fürdők (mesterséges): szénsavas fürdő, szénsavgázfürdő, szénsavhókezelés (Veress-féle ködkamra), indikációk és kontraindikációk.

Szén-dioxidos szárazfürdő (mofetta)- Mátraderecske: hatása, indikáció és kontraindikáció.

Súlyfürdő (Dr. Moll Károly nevéhez fűződik, Glisson-függesztő, felfüggesztések, indikációi és kontraindikációi)

Balneoterápia:

Mo. gyógyvizei, geotermikus grádiens.

Ásványvíz összetétele, előírása (makro-és mikorelemek).

Gyógyvízzé és gyógyhellyé nyilvánítás.

Termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz, gyógyfürdő, gyógyhely, gyógyhelyi kezelés, wellness fogalma.

Gyógyvizek hatásai (fizikai, kémiai: kénes, jódos- brómos, szénsavas, kalcium-magnézium-hidrogén- karbonátos, konyhasós, radonos).

Budapesti és vidéki fürdők vizeinek összetétele, emberi szervezetre gyakorolt hatása.

Gyógyszeres fürdők (mesterséges konyhasós, kénes fürdő, kamillás fürdő, csersavas fürdő, mustárfürdő, fenyőfürdő, szénvirágfürdő, zabszalma ülőfürdő).

Balneoterápiás kezelések ált. szabályai (fürdőreakció, fürdőfáradtság, higiénés körülmények, indikáció és kontraindikáció).

Ivókúrák (egyszerű termális vizek, szénsavas ásványvizek, alkáli-hidrogén-karbonátos ásványvizek, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos ásványvizek, keserűvizek, kénes ásványvizek, konyhasós és jódos ásványvizek, radonos ásványvíz)

Gyógyiszapkezelések:

Iszapok fajtái (szervetlen és szerves iszapok, tőzegek, gyógyföldek és mesterséges peloidok) és tulajdonságai (biológiai hatás, kémiai hatás, fizikai hatás: szemcsenagyság, vízkapacitás, üledéktérfogát, képlékenységi és folyási határ).

Iszapkezelések (hévízi vagy marosi iszappal, hideg pakolás): iszap-kompressz, iszaptókezelés, iszapkádkezelés.

Különleges iszapkezelések- parafangó kezelés (iszap parafinnal keverve).

Iszapkezelés javallata- ellenjavallata.

14.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

14.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

15. Fizioterápia gyakorlat tantárgy

103 óra/0 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

15.1. A tantárgy tanításának célja

A fizioterápia elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók ismerjék meg és gyakorolják be a hidro-, balneoterápiás kezeléseket.

15.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

15.3. Témakörök

15.3.1. *Hidro- és termoterápiás kezelések*

Fürdőkúra kezelés (gyógyvizes gyógymedence és gyógyvizes kádfürdő kezelés)
Kneipp kezelések (taposó)
Zuhany kalitka, skótzuhany (váltott hőfokú), szájuzuhany, örvényfürdő
Víz alatti vízszugármasszázs kezelés
Részfürdő, félfürdő, ülőfürdő, hideg, váltott hőfokú, meleg és forró fürdő
Gőzkamra, hőlégkamra
Kryogéles kezelés
Lyrás és kalodás súlyfürdő függesztések, egy-, két- és három pontos függesztések, előírásnak megfelelő helyre súlyok felhelyezése
Gyógyiszap kezelések (pakolás, vödör, iszapkompressz, résziszap, mitigált és hideg iszap kezelések), parafangó kezelések
Szénsavgáz fürdő (mofetta)

15.3.2. *Egyéb fizioterápiás kezelések*

Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő (Prissnitz)
Lemosások, pakolások (teljes test, háromnegyedes, fél valamint törzs, száraz, nedves)
Iszapkompressz
Különféle szaunák és szauna felöntések
Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy), denevér pad használata
Parafangó kezelések

15.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

15.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

12055-16 azonosító számú

**Regeneráló balneoterápiás masszázs
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 12055-16 azonosító számú Regeneráló balneoterápiás masszázs megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Masszázs elmélet	Svédmasszázs gyakorlat
FELADATOK		
Svédmasszázszt alkalmaz kezeléseknek (frissítő, relax) megfelelően	x	x
A teljes test és az egyes testtájak masszírozásában a különleges masszázsfajtákat alkalmazza (pl. zuhany alatti, hammam, cellulit, méz, csokoládé, szárazkefe és víz alatti vízsugár masszázs)	x	x
Aromaterápiás masszázst végez	x	x
Munkája során, saját tevékenységében alkalmazza az emberi test felépítéséhez, működési folyamataihoz kapcsolódó ismereteit	x	x
Közreműködik a team munkában		x
Különleges frissítő (wellnes) masszázskézeléseket végez (hammam masszázs, cellulit masszázs fóliázással, méz és csokoládémasszázs, szárazkefe masszázs {törölköző}, aromamasszázs)	x	x
Kiválasztja a kezeléshez megfelelő eszközt, vivőanyagot, berendezést, elhelyezi, pozicionálja a páciens		x
Aromaterápiás ismereteket alkalmaz	x	x
Ismeri és felismeri a masszázs javallatait és ellenjavallatait	x	x
Szakszerűen alkalmazza, kezelés után tisztítja, fertőtleníti a masszázshoz szükséges berendezéseket		x
Betartja a higiénés szabályokat		x
Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat	x	x
A munkavédelmi, egészségvédelmi szabályokat megismeri és munkája során betartja, betartatja	x	x
A betegbiztonság szabályait betartja, betartatja	x	x
SZAKMAI ISMERETEK		
A masszázs története, felosztása	x	
Frissítő és a különleges masszázsfajták elmélete, gyakorlata	x	x
A frissítő, illetve relaxáló masszázs célja	x	
A masszázs helyi (bőr, kötőszövet, izomzat), általános és távolhatásai, szerepe a diagnosztikában	x	
Különböző vivőanyagok hatásmechanizmusának ismerete	x	x
Vivőanyagok használata	x	x
A svédmasszázs alapfogásai, intermittálás, mellkasfelrázás és hatásmechanizmusuk	x	x

Aromaterápia	x	x
A masszázs előkészítése és technikai kivitelezése, kézügyakorlatai	x	x
A masszázs javallatai és ellenjavallatai	x	x
A képzéshez illeszkedő hazai és európai uniós fogyasztóvédelmi előírások	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x	x
Masszörpad, masszorszék, kényelmi eszközök (hengerpárna, ékpárna, haspárna), masszázsanyagok használata	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Állóképesség	x	x
Önállóság	x	x
Kézügyesség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatfenntartó készség	x	x
Segítőkészség	x	x
Udvariasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x
Helyzetfelismerés	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x	x

16. Masszázs elmélet tantárgy

36 óra/0 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

16.1. A tantárgy tanításának célja

A masszázs elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók ismerjék meg a masszázs alapelveit, hatásmechanizmusát, fogásrendszerét, sajátítsák el annak elméleti alapjait.

16.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

16.3. Témakörök

16.3.1. Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták

A masszázs története

A masszázs fogalma, felosztása (gyógyító, frissítő, sport és diagnosztikus), célja és helye a komplex fizioterápiában, formái

A masszázs feltételei (kezelő helyiség, masszázsságy, beteg előkészítése)

Általános szabályai (optimális körülmények)

A svéd masszázs élettani hatásai (közvetlen és közvetett hatás, hatása a mozgásszervekre, vér- és nyirokkeringésre, idegrendszerre)

Klasszikus svédmasszázs alapfogásai, sorrendek és hatásmechanizmusok (mechanikai fogások, ingerfogás, értágító fogás, simítás, dörzsölés, gyúrás, ütögetés, vibráció, kirázás)

Közvetítő anyagok és hatásaik (talkum-zsírke, szappan, krémek, olajok, gélek, méz, különböző aromák használata, illatosított krémek)
 Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek
 Tájékozódás a kezelés előtt, állapotfelmérés
 Indikációk, kontraindikációk
 Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)
 Testtájak szerinti masszázskézelések (részmasszázsok)
 Higiénia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)
 Aromaterápia I.(története, fogalma, illóolajok előállítási módjai, aromaterápiában alkalmazott anyagok)
 Aromaterápia II.(illóolajokkal kapcsolatos ált. tudnivalók, aromaterápiás illóolajok alkalmazása, illóolajok általános hatásai, aromaterápiás masszázsolajok)
 Egyéb masszázsfajták:
 Önmasszázs
 Vibrációs masszázs (gépi)
 Száraz kefe-effektus (frottír törülköző)
 Víz alatti vízszugármasszázs (biológiai hatásai, hatását befolyásoló tényezők, kezelés menete, indikáció és kontraindikáció)
 Zuhanymasszázs
 Reflexzónamasszázs (szegment masszázs (Head-zónák), kötőszöveti masszázs, csontthártya (periosteális) masszázs)
 Nyirokmasszázs (lymphoedema)
 Alakformáló és méregtelenítő masszázs (cellulitmasszázs, vákuum (köpölyözős) masszázs)
 Keleti típusú masszázsek (Shiatsu-masszázs, Meridián-masszázs)
 Energetizáló masszázsek (Mauri-masszázs, Lomi-lomi)

16.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

16.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

17. Svédmasszázs gyakorlat tantárgy

201 óra/0 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

17.1. A tantárgy tanításának célja

A masszázs elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók sajátítsák el annak gyakorlati alapjait.

17.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

17.3. Témakörök

17.3.1. A svédmasszázs fogásai

Simítások: kétkezes hosszanti, kétkezes haránt, váltott kezes hosszanti, félkörös, körkörös, nyolcas, követőkezes nyolcas, nehezített kezes nyolcas, egész tenyérrel, kézháttal, ujjbeggyel, terpesztett vagy zárt ujjakkal, kisujjpárnával, hüvelykujjpárnával

Dörzsölések: vasalófogás, gyalufogás, tenyérgyökös, egyujjas, háromujjas, négyujjas, fűrésszel (kéz kisujj részével, kétkezes), karomállású ujjbegyekkel, fésű, kisujj széllel
Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás (két kézzel egyszerre), redőképzés (egy-két kezes), redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, mángorlás, szítálás, felrázás.

Vibráció (rezegtetés): teljes tenyérrel, tenyérgyökkel, kisujjszállal, 3. ujjal egy pontban, készülékkel.

Ütögetés: tenyérrel (paskolás), ujjbegyes (kopogtatás), a kezek singcsonti élével (vágás), félig zárt ököllel, laza csuklóból (hanyintott öklözés).

Testtájak kezelése:

Fej- és arcmasszázs

Mellkas masszázsa (felületes és mély simítások, dörzsölés kis területen, gyúrás).

Hátmasszázs (simítás, dörzsölés több formája, gyúrás több formája, vibráció, az egyes fogások között átvezető simítás).

Deréktáj masszázsa

17.3.2. *Testtájak kezelése*

Nyak- és vállmasszázs

Vállöv és felső végtag

Alsó végtag masszázsa

Ön-, gépi és szárazkefe masszázsa:

Önmasszázs (kézzel, kézi masszírozó, négylábú masszírozó eszköz, marok masszírozó, mechanikus nyak- és hátmasszírozó, Thera- Band roller, mélyszöveti masszázis ujjmasszírozó, mini és normál masszírozó készülék, elektromos- infrás masszírozógép, kézi masszírozó és bőrfeszítő készülék, reflexológiai kézi masszírozó eszköz, fából készült masszírozó eszköz, elektromos masszázis párna, arcmasszírozó készülék, cellulit kefe, taposó szőnyeg, talpbetét, Kuznyecov-applikátor, teniszlabdás kézi masszírozó, Trigger pont masszírozó henger, masszázshenger, SMR-henger, masszírozó labda, hengeres talpmasszírozó)

Gépi masszázis (háromlábú vibrációs eszköz, elektromos nyak- és hátmasszírozó, elemes testmasszírozó eszköz, TENS-készülék, vibrációs készülék)

Szárazkefe masszázis (effektus): vékonyszálú perlon kefe vagy frottír törölközővel

17.4. *A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)*

masszázs-ágyas gyakorlóterem

17.5. *A tantárgy értékelésének módja*

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

10322-12 azonosító számú

**Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10322-12 azonosító számú Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Sportpedagógia	Sportpszichológia	Kommunikáció
FELADATOK			
Kiemelt figyelmet fordít az általa irányított közösség vagy egyén egészséges személyiségfejlődésére	x	x	
Tudatosan alkalmazza a korszerű pedagógia és pszichológia elveit	x	x	
Az életkornak megfelelő oktatási módszereket választ	x		
Észreveszi a tehetséget, és támogatja kibontakozását	x	x	
Kihasználja a sportban rejlő fejlesztési lehetőségeket	x	x	
Az adott szituációnak megfelelő, hatékony kommunikációt folytat			x
Eredményesen kezeli a csoportdinamikai folyamatokat és a felmerülő konfliktusokat	x	x	x
Szükség esetén pszichológus szakember segítségét kéri a tanítványoknál, klienseknél észlelt lelki eredetű nehézségek kezelésére		x	
SZAKMAI ISMERETEK			
Alapfogalmak (személyiség, nevelés, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés)	x		
A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei	x		
A nevelés folyamata	x		
Kompetenciák fejlesztése	x	x	
A nevelés lehetősége és szükségessége a sport és rekreációs szakmákban	x		
A sportoktatás elmélete és módszertana	x		
Életkorok pedagógiája	x		
Tehetség – sporttehetség	x	x	
A személyiség pszichológiai értelmezése		x	
Személyiségjellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban		x	
Gyakori viselkedési zavarok és pszichés problémák		x	

A megismerő tevékenység		x	
Cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása		x	
A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása.		x	
A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői			x
A kommunikáció szerepe és alapformái.			x
Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban.			
Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés	x	x	x
Konfliktuskezelés	x	x	x
Szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése	x	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK			
Köznyelvi beszédképesség	x	x	x
Olvasott szöveg megértése	x	x	x
Hallott szöveg megértése	x	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK			
Döntésképeség	x	x	x
Türelmesség	x	x	x
Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság	x	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK			
Tolerancia	x	x	x
Irányítási készség	x	x	x
Kapcsolatteremtő készség	x	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK			
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x	x
Problémaelemzés, -feltárás	x	x	x
Nyitott hozzáállás	x	x	x

18. Kommunikáció tantárgy

16 óra/16 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

18.1. A tantárgy tanításának 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.

18.2. 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.

18.3. Témakörök

18.3.1. A kommunikáció szerepe és alapformái

Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.

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

A testbeszéd, a térközsabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben.

A gyakorlatban megjelenő nem nyelvi kifejezőeszközök értelmezése és elemzése (például kép- és hanganyag alapján).

Kommunikáció típusai, azok jellemzői: személyes, csoportos, nyilvános és tömegkommunikáció.

Beszédhelyzetek megítélése; a megfelelő stílus és magatartás értelmezése, alkalmazása.

Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.

18.3.2. Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

Az asszertív kommunikáció fogalma.

Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái.

Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés.

Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,

A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre.

A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadásmód eszközei, szemléltetésének módjai(bemutató, prezentáció stb.)

A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi (mondat- és szövegfonetikai eszközök) és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása a különféle szövegműfajokban, az audiovizuális és multimédiás közlés különböző formáiban.

18.3.3. A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése

A szakmaspecifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; 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).

18.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

18.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

19. Sportpedagógia tantárgy

62 óra/62 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

19.1. A tantárgy tanításának célja

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

19.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

19.3. Témakörök

19.3.1. Az oktatás-nevelés folyamata

Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítményképes tudás)

A nevelés lehetősége és szükségessége

A nevelés folyamata

A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei

A sportoktatás elmélete és módszertana

Az életkorok pedagógiája

19.3.2. Edzői szerepek

Edzői kompetenciák

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

Az edző, mint szocializációs tényező

Az edző, mint vezető

Az edző önnevelése

19.3.3. Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői

A sport és az erkölcs
Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában
Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa
Az edző, mint példakép
Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei

19.3.4. *Tehetség, tehetséggondozás*

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

19.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

19.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

20. Sportpszichológia tantárgy

62 óra/62 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

20.1. A tantárgy tanításának 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.

20.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

20.3. Témakörök

20.3.1. *A személyiség jellemző jegyei*

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

20.3.2. *A sporttevékenység pszichológiai jellemzői*

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása
A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása
A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezők
Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés
Konfliktuskezelés

20.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

20.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

10325-16 azonosító számú

**Szervezés és vállalkozás alapjai
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10325-16 azonosító számú Szervezés és vállalkozás alapjai megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Sportmenedzsment	Gazdálkodási és vállalkozási ismeretek
FELADATOK		
Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat	x	x
Szakmai tevékenységének megfelelő gazdasági formát választ és reálisan felméri a jelentkező közterheket		x
Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében	x	x
Betartja a tevékenységét érintő munkajogi és pénzügyi szabályokat		x
A felelősségi és a kártérítési szabályok tudatában végzi tevékenységét		x
Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában	x	x
Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében	x	
Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében	x	
Hatékonyan él az elektronikus információgyűjtés és ügyintézés lehetőségével	x	
Ellátja a munkáját kísérő pénzügyi és adminisztratív feladatokat		x
SZAKMAI ISMERETEK		
A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai	x	
A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei	x	x
Vállalkozási formák, részvétel a sport és a rekreációs üzletben		x
Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban	x	
Munkajogi szabályok gyakorlati vonatkozásai		x
Szakmaspecifikus szerződések		x
Felelősségi és kártérítési szabályok		x
Adózási szabályok gyakorlati vonatkozásai		x
A sport és a rekreáció anyagi forrásai		x
Szponzorálás	x	
Pályázatok	x	
Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje	x	

Tanfolyamszervezési feladatok	x	
A szakmai munkát kísérő pénzügyi feladatok		x
A szakmai munkát kísérő adminisztrációs feladatok		x
Az internet szerepe és lehetőségei a szakmai munkában	x	
Adatbanképítés és a szakmai vélemények megismerésének módszerei, szabályai	x	
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Beszédképesség	x	x
Fogalmazás írásban	x	x
Elemi szintű számítógép használat	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Kockázatvállalás	x	x
Megbízhatóság	x	x
Szervezőképesség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kezdeményezőképesség	x	x
Interperszonális rugalmasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Információgyűjtés	x	x
Numerikus gondolkodás, matematikai készség		x
Tervezés	x	x

21. Gazdálkodási és vállalkozási ismeretek tantárgy

31 óra/31 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

21.1. A tantárgy tanításának célja

A tárgy a sport, mint piac általános jellemzőivel, működési mechanizmusaival foglalkozik. Átláthatóvá teszi a jelenlegi makrogazdasági környezetet, amely segítségével értelmezhetőek a specifikus gazdasági és vállalkozás gazdaságtani folyamatok. Átláthatóvá teszi a vállalkozások pénzügyi kötelezettségeit (adózás, mérleg), piac vizsgálati feladatait (marketing, stratégiai tervezés). Foglalkozik a non-profit szervezetek működésével és szerepével. A tanulók alapvető közgazdasági, vállalkozás-gazdaságtani ismereteket szereznek, melyhez szorosan hozzátartoznak pénzügyi és adózási ismeretek. Megismerkednek járulékfizetési kötelezettségekkel és finanszírozási, tőkeszükségleti kérdésekkel. A tantárgy további oktatásának célja a legfontosabb vállalati, vállalkozási ismeretek és az alapvető vállalkozói döntésekhez szükséges alapismeretek elsajátítása. A tantárgy átfogó ismereteket nyújt a vállalkozások alapításával, működtetésével, finanszírozásával, az üzleti tervezés folyamatával kapcsolatban.

21.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

21.3. Témakörök

21.3.1. A sport üzleti kérdései

A sport üzletté válása

A sport, mint piac

A sport gazdaságtani sajátosságai, a sport és a gazdaság kapcsolata

Fogyasztói szokások a sportban

21.3.2. Pénzügyi alapok

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

21.3.3. A vállalkozás formái

A sporttevékenység szervezeti és vállalkozási formái
A gazdasági tevékenység végzésének lehetőségei a sportban
A sportfinanszírozás lehetséges formái
Állami, önkormányzati és egyéb finanszírozási csatornák
Sportszervezeti modellek
A vállalkozások stratégiai eszközei

21.3.4. Jogi szabályozás

A sport jogági és jogterületi vonatkozásai
A sportszervezetekre, sportvállalkozásokra vonatkozó szabályozók
Az állami szervezetrendszer és az önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai
Szerződések a sportban, sportszerződések
Sportszervezetek a sportjog rendszerében
Speciális munkajogi szabályok a sportban
Felelősségi és kártérítési szabályok a sportban

21.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

21.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

22. Sportmenedzsment tantárgy

31 óra/31 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a(z) fő szakképesítéshez kapcsolódik.

22.1. A tantárgy tanításának 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.

22.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

22.3. Témakörök

22.3.1. Szervezési-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

22.3.2. *Sportmarketing*

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

22.3.3. *Eseményszervezés*

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

22.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

22.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

10326-12 azonosító számú

**Sportági alapok
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10326-12 azonosító számú Sportági alapok megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Sportági alapok elmélet	Sportági alapok gyakorlat
FELADATOK		
Tisztában van az olimpiák, illetve a választott sportága történetével, szabályaival, szervezeti felépítésével.	x	
Népszerűsíti sportágát a megfelelő helyszíneken és fórumokon	x	x
Tudatos, előre megtervezett program alapján vezeti edzéseit		x
Az aktuális körülményekhez igazodva, rugalmasan módosítja az edzéstervet		x
A csapat (csoport) életkori sajátosságainak, és a tanítványok aktuális állapotának megfelelő edzésvezetési módszereket alkalmaz		x
Megtanítja a sportági mozgásanyag alaptechnikáit		x
A technikai elemeket az egyéni adottságok figyelembe vételével oktatja		x
Megtanítja és betartatja a sportág legfontosabb szabályait	x	
Az edzéseken sportág-specifikus bemelegítést és levezetését alkalmaz		x
Tudatosítja tanítványaiban az egyes edzésfeladatok jelentőségét és szerepét a sportteljesítményben		x
Fokozott figyelmet fordít a tanítványok speciális képességeinek és készségeinek fejlesztésére		x
Rendszeresen felméri sportolói edzettségi állapotát, és az eredményeket hasznosítja a további felkészítésben		x
Elemzi és értékeli az edzésterv gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja a további felkészítésben		x
Észreveszi a sportági tehetséget, támogatja képességei kibontakoztatását		x
Edzéseken, versenyeken kiemelt figyelmet fordít a balesetek és a sérülések megelőzésére, szükség esetén szakszerű elsősegélyben részesíti tanítványait		x
Szükség esetén konzultál a munkáját segítő szakemberekkel (egészségügyi szakszemélyzet, szakedző kollégák stb.)		x
Gyermekcsoportok esetén folyamatos kapcsolatot tart fenn a tanítványok szüleivel		x
Közreműködik a kedvező csapat (csoport) légkör megteremtésében		x
Továbbképzéseken vesz részt, folyamatosan fejleszti szakmai tudását	x	x

SZAKMAI ISMERETEK		
Ókori és újkori olimpiák, Sportági profil, a sportág kialakulása, nemzetközi és hazai története	x	
A sportág szakemberei, a sportoktató sportági kompetenciái	x	
A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport jellemzői	x	
Edzéselméleti és gimnasztikai alapfogalmak ismerete		x
A bemelegítés, a képességfejlesztés és a levezetés általános és sportágspecifikus módszertana		x
Sportágspecifikus bemelegítés és levezetés		x
Sportági alaptechnikák bemutatása		x
Sportági alaptechnikák oktatásmódszertana		x
A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportági felkészítésének tervezése		x
A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportágspecifikus képességfejlesztése		x
A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzésvezetési sajátosságai, módszerei		x
A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzettségi állapotának ellenőrzése és értékelése		
A sportág versenyrendszere	x	
A sportág verseny-, illetve játékszabályai	x	
A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport versenyzése	x	x
A sportági tehetség ismérvei, tehetséggondozás	x	x
A sportágra jellemző sérülések megelőzése és felismerése		x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Beszédképesség	x	x
Szakmai nyelv használata	x	x
Motoros készség		x
Eszközhasználati készség		x
Mozgáselemzés, hibajavítás képessége		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Terhelhetőség		x
Kitartás		x
Türelmesség		x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatteremtő és –fenntartó készség		x
Motiváló készség		x
Irányítási készség		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Tervezés	x	x
Módszeres munkavégzés	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x

23. Sportági alapok elmélet tantárgy

31 óra/31 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

23.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy célja, hogy a tanulók átfogó és széleskörű ismereteket szerezzenek az ókori és újkori olimpiák, valamint választott sportáguk történetéről, továbbá a sportág verseny-, illetve játékszabályairól. A tantárgy elsajátítása után a tanulók képesek legyenek sportágukban a tehetség felismerésére, valamint gondozására.

23.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

23.3. Témakörök

23.3.1. *Olimpiatörténet*

Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia).

Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámai.

Az ókori olimpiák hanyatlása.

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

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

Az olimpia jelképei.

Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai.

Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak.

A paralimpia.

23.3.2. *A sportágtörténete és versenyrendszere*

A sportág kialakulása, hazai története

A sportág nemzetközi története

A sportág kiemelkedő alakjai

Sportági kompetenciák, célcsoport

A sportág versenyrendszere

A sportág hazai és nemzetközi szervezetei

A sportág szervezeteinek egymáshoz való viszonya

Élsport, versenysport helyzete Mo-n, nemzetközi kontextus

A sportág utánpótlásnevelési rendszere

A sportág verseny-, illetve játékszabályai

23.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

23.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

24. Sportági alapok gyakorlat tantárgy

310 óra/310 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

24.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy az edzésméleti és gimnasztikai alapfogalmak átismétlése után a tanulók átfogó képet kapjanak a bemelegítés, a gimnasztika, a motoros képességfejlesztés és a levezetés módszertanáról. Az előzetes ismeretekre támaszkodva legyenek képesek megtervezni és megtartani edzés-részeket, képességfejlesztő foglalkozásokat.

24.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

24.3. Témakörök

24.3.1. Edzésméleti alapok

Az edzésmélet alapfogalmai (edzés, edzésalkalmazkodás, edzésszerek, edzéseszközök, edzésmódszerek, terhelés, túlkompensáció)

A motoros képességek rendszere

24.3.2. Gimnasztikai alapok

Gimnasztikai alapfogalmak

A gimnasztika gyakorlatanyaga

A gimnasztikai szaknyelv, gyakorlatvezetési módszerek

A rajzírás

24.3.3. Bemelegítés, gimnasztika

A bemelegítés felépítése, szerepe a terhelésben

Gimnasztikai gyakorlatvezetés

Gimnasztikai gyakorlatláncok tervezése

Bemelegítés tartása, hospitálása

24.3.4. Képességfejlesztés

A képességfejlesztés módszertana (szenzibilis időszakok, módszerek, eszközök).

Az erőfejlesztés módszerei.

Az erő felmérését szolgáló tesztek.

Erőfejlesztő foglalkozások tervezése.

Erőfejlesztő foglalkozások tartása.

A gyorsaságfejlesztés módszerei.

A gyorsaság felmérését szolgáló tesztek.

Gyorsaságfejlesztő foglalkozások tervezése.

Gyorsaságfejlesztő foglalkozások tartása, hospitálása.

Az állóképesség-fejlesztés módszerei.

Az állóképesség felmérését szolgáló tesztek.

Állóképesség-fejlesztő foglalkozások tervezése.

Állóképesség-fejlesztő foglalkozások tartása, hospitálása.

Koordinációs képességek fejlesztésének módszerei.

Koordinációs képességek felmérését szolgáló eljárások

Koordinációs képességeket fejlesztő foglalkozások tervezése.

Koordinációs képességeket fejlesztő foglalkozások tartása, hospitálása
Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének módszerei.
Az ízületi mozgékonyágot fejlesztő foglalkozások tervezése.
Az ízületi mozgékonyágot fejlesztő foglalkozások tartása, hospitálása.

24.3.5. *Levezetés*

A levezetés funkciói, módszertana.
Levezető technikák (nyújtás, relaxáció)
Levezető foglalkozások tartása, hospitálása.
Kiegészítő edzésformák: Off-side work, preventív mozgásformák és eszközök használata, rehabilitációs gyakorlatok, egyéni technikai fejlesztés formái.

24.3.6. *Sportágspecifikus gimnasztika*

Sportágspecifikus bemelgítés tervezése, tartása, hospitálása és értékelése.

24.3.7. *Sportágspecifikus képességfejlesztés*

Sportágspecifikus képességfejlesztő foglalkozások tervezése, tartása, hospitálása és értékelése.

24.3.8. *Sportágspecifikus levezetés*

Sportágspecifikus levezető foglalkozások tervezése, tartása, hospitálása és értékelése.

24.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem, a sportág jellegének megfelelő helyszín, külső gyakorlati helyszín

24.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

A

10327-12 azonosító számú

**Sportedzői szakismeretek
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10327-12 azonosító számú Sportági szakismeretek megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Sportági szakismeretek altematika	Sportági szakismeretek szaktematika
FELADATOK		
Felkészülés az edzői szerepre, feladatokra	x	x
A sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterveket készít	x	x
Új sportági mozgáselemeket tanít, tökéletesíti tanítványai mozgástechnikáját		x
A célcsoport sajátosságainak megfelelő képességfejlesztési és edzésvezetési módszereket alkalmaz	x	x
Az edzéstervben meghatározottak szerint ellenőrzi tanítványai fejlődését, a kapott eredményeket értékeli		x
Az életkori és az egyéni sajátosságok figyelembevételével felkészíti sportolóit a versenyre (mérkőzésre)	x	x
Hozzásegíti tanítványait a versenyen (mérkőzésen) való sikeres szerepléshez, ellátja a verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat		x
Az edzésen, illetve a versenyen (mérkőzésen) észleli a technikai és taktikai hibákat, útmutatást ad azok kijavítására		x
Elemzi a versenyről, (mérkőzésről) készült statisztikákat, felvételeket, a tapasztaltakat felhasználja további munkájában	x	x
Hatékonyan használja a sportteljesítmény fokozásának megengedett eszközeit	x	x
Betartja és betartatja a doppingellenes tevékenység szabályait	x	x
Közreműködik a kompetenciájába tartozó célcsoport versenyeinek megszervezésében és lebonyolításában	x	x
Erősíti a csapatkohéziót, kezeli a felmerülő konfliktusokat, hozzájárul a jó közösségi légkör megteremtéséhez		x
Edzőtáborokat szervez, összeállítja és megvalósítja az edzőtáborok szakmai programját	x	x
Hozzájárul a sportolók egészséges életmódjának, egészséges táplálkozásának megvalósulásához	x	x
Pedagógiai és pszichológiai módszerek alkalmazásával támogatja a sikeres versenyzői személyiségjegyek kialakulását	x	x
Kompetenciahatárain belül értelmezi és hasznosítja a sportorvosi, illetve terhelésélettani vizsgálatok eredményeit	x	x
Feltárja a teljesítmény-visszaesés okait, és közreműködik azok megszüntetésében	x	x
Megelőzi a terheléses rosszullétek kialakulását, bekövetkezésük esetén ellátja a szükséges teendőket	x	x

Együttműködik a sportolók felkészítésében érintett egyéb szakemberekkel (sportorvos, pszichológus, sportmenedzser stb.)		x
SZAKMAI ISMERETEK		
Az edzővel kapcsolatos elvárások	x	x
Edzéstervezés és edzésvezetés általános és sportágspecifikus módszertana	x	x
A sportfelkészülés szakaszai	x	
A sportedző sportági kompetenciái	x	
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport jellemzői	x	
A sportági mozgástechnika elmélyítése, tökéletesítése, a technikai elemek gazdagítása	x	x
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport sportági felkészítésének tervezése	x	x
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport sportágspecifikus képességfejlesztése	x	x
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport edzésvezetési sajátosságai, módszerei	x	x
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport edzettségi állapotának ellenőrzése és értékelése	x	x
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport versenyzése	x	x
A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport versenyének szervezése és lebonyolítása	x	x
Az edzőtáborozás	x	
A sportági teljesítményt befolyásoló módszerek és körülmények	x	x
A doppingellenes tevékenység szabályai	x	
A hazai és nemzetközi sportági szakszövetség működése	x	
A kiválasztás és beválás sportágspecifikus kérdései	x	x
Az utánpótlásnevelés rendszere hazánkban	x	
A sportoló táplálkozása, életmódja	x	x
A sportoló személyiségének megismerése, a hatékony edző-tanítvány viszony pszichológiai, pedagógiai alapjai	x	
A sikeres edző személyisége	x	x
Csapatépítés, a csapatkohézió erősítése	x	x
Sportorvosi és egyéb terhelésélettani vizsgálatok eredményeinek felhasználása az edzői munkában	x	x
Edzés közben előforduló nem sérüléssel járó eredetű rosszulletek, és azok első ellátása	x	x
A letörés okai, formái, megelőzése, kezelése, a túlerőltetés és a túledzés	x	x
Team-munka a sportolók felkészítésében	x	x
Szponzorálás a sportágban	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Beszédképesség	x	x
Szakmai nyelv használata	x	x
Motoros készség		x
Sportszerek és –eszközök célirányos alkalmazása		x

Mozgáselemzés, hibajavítás képessége		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Fejlődőképesség, önfejlesztés	x	x
Elhivatottság, elkötelezettség	x	x
Stressztűrő-képesség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Motiváló készség		x
Irányítási készség		x
Interperszonális rugalmasság		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Tervezés	x	x
Eredményorientáltság	x	x
Ellenőrzés	x	x

25. Sportági szakismeretek elmélet tantárgy

31 óra/31 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

25.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók tisztában legyenek az edzővel szemben támasztott követelményekkel, elvárásokkal. Ismerjék, hogy milyen feladatai vannak munkája során. Edzéselméleti ismereteikre támaszkodva átfogóan sajátítsák el az edzéstervezés módszertanát.

25.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

25.3. Témakörök

25.3.1. Az edzői szerep

Az edző, mint példakép.

Edzői kompetenciák.

Motiváció a gyakorlatban

Csapatépítés, csapatkohézió a sportolók körében

Szponzorok toborzásában való részvétel a gyakorlatban

Az edző feladatai, viselkedési mintái különböző szintű és életkorú sportolók esetén (élsport-versenysport-szabadidősport, felnőtt-utánpótlás).

Rajtállapotok

Szelíd teljesítménynyfokozás (sportpszichológia)

Fair-play

Flow

25.3.2. Edzéstervezés

Edzéselvek.

Éves felkészülés időszakai.

Edzésterv fogalma, típusai, ciklusai.

Az edzéstervezés lépései (egy edzés, mikro-, makrociklus, éves edzésterv).

Az edzéstervek specifikus jellemzői (életkor, nem, előképzettség).

Edzéstervek sportágspecifikus jellemzői.

Egy edzés-foglalkozás megtervezése.
Rövidebb ciklusok edzéseinak megtervezése.
Éves edzésterv készítése.

25.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

25.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.

26. Sportági szakismeretek gyakorlat tantárgy

310 óra/310 óra*

* 9-13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

26.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók korábbi ismereteiket integrálva tisztában legyenek a mozgástanulás szakaszaival, módszertanával. Legyenek képesek felelősen elvégezni egy edző feladatait. Képesse váljanak sportági mozgásformák bemutatására, oktatási folyamatának megtervezésére és végrehajtására, valamint saját sportágukban a célokhoz mérten adekvát edzések tervezésére és vezetésére.

26.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

26.3. Témakörök

26.3.1. Mozgástanulás

A mozgástanulás fázisai, azok jellemzői.

A mozgástanulás szerepe, időrendi helye, időtartama a sportfoglalkozásokon, a technikai elemek oktatásának módszertana.

Az előkészítő és rávezető gyakorlatok jelentősége, csoportosítása (könnyítő vagy nehezítő).

A hibajavítás szükségszerűsége, módszertana, eszközei.

26.3.2. Versenyzés, teljesítménynyfokozás

Terhelésélettani vizsgálatok.

Edzettségi állapot ellenőrzése, értékelése.

A teljesítménynyfokozás módszerei, alapelvei.

A kiválasztás alapelvei.

26.3.3. Az edző feladatai

A kapcsolattartás, kommunikáció különböző formái, jellemzői (kapcsolat a sportolókkal, szülőkkel, iskolával, kollégákkal, egyesülettel, szakszövetséggel).

Továbbképzéseken, licenc tanfolyamokon való részvétel (lehetőségek, források, jelentkezés módja).

Az edző nevelési feladatai.

Az edzés előtti előkészületek.

Az edzésvezetés technikái, tipikus hibái.

Az edzés szervezése.

Az edző feladatai az edzés után.

26.3.4. *Sportági mozgásformák*

Sportági mozgásformák, sportági technikák bemutatása.

Sportágspecifikus mozgásformák tanulásának folyamata, helye a sportoló fejlődésében.

Sportágspecifikus mozgásformák oktatásának tervezése.

Sportágspecifikus mozgásformák oktatása, hospitálása.

26.3.5. *Sportágspecifikus edzéstervezés*

Sportági edzésvezetési módszerek, eszközök.

Sportági edzés-részek, edzések hospitálása, tervezése, levezetése.

26.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem, a sportág jellegének megfelelő helyszín, külső gyakorlati helyszín

26.5. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 54. § (2) bekezdés a) pontja szerinti értékeléssel.