

## **Sport ágazati és Sport edzői képzés tantárgyainak rövid ismertetése**

### **Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy**

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.

#### **Szervek, szervrendszerek**

Az emberi szervezet felépítése. A mozgató szervrendszer. A szív és a keringési rendszer. A légzés szervrendszere. A szabályozó szervrendszer. A kiválasztás szervrendszere. Az emésztőrendszer. Az idegrendszer

#### **Szervrendszerek működése**

A mozgató szervrendszer működése. A szív és a keringési rendszer működése. A légzés szervrendszere működése. A szabályozó szervrendszer működése. A kiválasztás szervrendszere működése. Az emésztőrendszer működése. Az idegrendszer működése

### **Egészségtan tantárgy**

Az egészségtan célja, hogy olyan korszerű ismeretekkel ruházza fel a hallgatókat, melyek segítik őket az egészség védelmében. Alapvető fontosságú az életmód, a sport és az egészségi állapot közti összefüggés felismerése, a sportoló önmagával szembeni felelősségérzet kialakulása és az a tény, hogy az egészség megőrzése nagyban függ az egyén választásaitól és kapcsolatainak minőségétől.

#### **Sport és az életmód**

Alapfogalmak, definíciók. A testedzés, sport, egészségmegőrzés kapcsolata. A sport és a környezetvédelem összefüggései. A sport, mint a minőségi élet összetevője. Fitness-wellness alapismeretei. A sportrekreáció egészségtani vonatkozásai. A sport szerepe a stresszoldásban.

#### **Sportártalmak, sportsérülések megelőzése**

Sportártalmak típusai. Sportsérülések típusai. A sportártalmak, sportsérülések megelőzésének módszerei. Rehabilitáció a sportban

#### **Táplálkozás**

Egészséges táplálkozás. A folyadékpótlás fontossága. Testösszetétel, testalkat. Elhízás és testsúlyszabályozás. Az edzés és az energiaforgalom

### **Terhelésélettan tantárgy**

A terhelésélettan tantárgy tanításának célja megismertetni a hallgatókat azokkal a módszerekkel, amelyek segítséget nyújtanak abban, hogy megállapítsák, egy emberi szervezet milyen fizikai állapotban van, illetve az edzés milyen hatást gyakorol a szervezetre. Felkészíteni a hallgatókat a teljesítménycsökkentés módszereinek és eszközeinek alkalmazására.

#### **Terhelés hatása a szervrendszerekre**

Az edzés hatása a mozgató szervrendszerre. Az edzés hatása a szív és a keringési rendszerre. Az edzés hatása a légzés szervrendszerére. Az edzés hatása a szabályozó szervrendszerre. Az edzés hatása a kiválasztás szervrendszerére. Az edzés hatása az emésztőrendszerre. Az edzés hatása az idegrendszerre

#### **Speciális terhelésélettani sajátosságok**

A fogyatékos típusai, ismérvek. A fogyatékos emberek sportoltatása. Krónikus betegek testedzése, sportolása. A terhesség alatti sportolás sajátosságai. A különböző életkorok biológiai - terhelésélettani sajátosságai.

## Teljesítményfokozás

A teljesítményfokozás elvei. A teljesítményfokozás módszerei és eszközei. A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei. A teljesítményfokozás tiltott módszerei, eszközei (dopping). Az antidopping program fontosabb elemei. Fair play

## Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy

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.

### Témakörök

Alapfogalmak, definíciók. A sérült vizsgálata. Csont és ízületi sérülések és ellátásuk. Néhány jellegzetes sérülés és ellátása (pl. agyrázkódás, orrvérzés stb.). Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása. Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése. A lélegeztetés. A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás. Az újraélesztés. Vizsgálati protokoll rosszullet esetén. A sebek fajtái. Vérzések típusai és ellátásuk. Sokk és az ellátása. Vízből mentés

## Funkcionális anatómia tantárgy

A tantárgy tanításának célja, hogy a hallgató megismerje az emberi test anatómiáját és működését fizikai aktivitás, sporttevékenység végzése közben, komplex megközelítésben. Magába foglalja a mozgástani alapismereteket, a mozgásrendszer funkcionális vizsgálatának és a mozgások funkcionális elemzésének ismeretköreit.

### A mozgás szervrendszere

A mozgás szervrendszerének passzív részének általános jellemzői (csontvázrendszer). A csontok feladata, alkotói. A csontok fejlődése, csontosodás. A csontok járulékos részei. A csontok összeköttetései. A mozgás szervrendszerének aktív részének általános jellemzői (izomrendszer). Az izomrendszer felosztása. Az izmok működése. Az izmok segítő szervei. Izomélettani ismeretek. Az izomműködés energifolyamatai

### A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai

A mozgásszabályozás anatómiai szerveződése. A különböző edzésfajták hatása a mozgató szervrendszerre. A motoros fejlődés. A komplex mozgások tanulása és rögzülése. A mozgás és erő kifejtés. A terhelésélettani vizsgálatok típusai, szerepe.

## Klinikumi alapismeretek tantárgy

A regeneráló balneoterápiás masszőr 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.

### 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, vézéstípusok. Collapsus és shock

### 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); szívinfarktus (acute myocardial infarctus); érszűkület; visszeresség; artériás és vénás lábszárfekély;

mélyvénás trombózis; felületes vénagyulladás; magas vérnyomás); - véralvadási zavarban szenvedő betegnél; Az idegrendszeri betegségek főbb jellemző tünetei; Koponyaúri nyomásfokozódás; Fejfájások; Idegrendszeri fertőzések; Agyi érbetegségek; Epilepszia; A bőr anatómiája és élettani működése; Fertőző bőrelváltozások; Diabetes mellitus bőrelváltozásai

## Edzéselmélet tantárgy

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 edzésstervezés 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 edzésstervezési és edzésvezetési folyamatok előfeltételeit jelentik.

### Edzéselméleti alapok

Testkultúra, mozgás, fizikai aktivitás. Sport, fitness, rekreáció. Edzés, edzésrendszer. Edzés módszerek. Edzés típusok, edzés célok. Edzés eszközök. Az edzés szerkezete. Teljesítmény: teljesítő képesség, teljesítő készség. Stressz-elmélet és edzés terhelés. Külső és belső terhelés. A terhelés összetevői: intenzitás, ingersűrűség, gyakoriság, terjedelem, időtartam, bonyolultság. Az elfáradás. Az elfáradás szakaszai, típusai. Elfáradási tünetek. A terhelés optimalizálása. Alkalmazkodás. Homeosztázis, túlkompensáció. Edzettség, fitness

### Motoros képességek

A kondicionális képesség fogalma. Az erő és fajtái. Az állóképesség és fajtái. Pulzustan. A gyorsaság és fajtái. Ízületi mozgékonyág, lazaság, hajlékonyság. Képességek komplexitása. Az intenzitás és a kondicionális képességek fejlesztésének összefüggései. A koordináció fogalma. Kinesztézis (mozgásérzékelés). Egyensúlyozási képesség. Ritmusérzék (ritmusképesség). Reagálási képesség. Tér tájékozódási képesség. Összekapcsolódási képesség. Differenciáló képesség. Az ügyesség, mint a képességek komplex manifesztációja

### Edzés módszertan

Edzéselvek. A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai. Az edzettségi állapot összetettsége, mérhetősége. Az izomerő felmérését szolgáló eljárások. Az izomerő fejlesztésének módszertana. Testalkatok, testösszetétel és a testformálás lehetőségei. Az állóképesség felmérését szolgáló eljárások. Az állóképesség fejlesztésének módszertana. A gyorsaság felmérését szolgáló eljárások. A gyorsaság fejlesztésének módszertana. Az ízületi mozgékonyág felmérését szolgáló eljárások. Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének módszertana. Mozgásszerkezet. Szabályzó és vezérlő rendszerek. Zárt és nyílt képességek. Mozgásügyesség, mozgáskészség. A motoros mozgástanulás fázisai. Mozgástanítás alapvető módszertani elvei. A terhelés ellenőrzése, az edzés szabályozása. A rekreációs edzés tervezés sajátosságai. A teljesítményértékelés lehetőségei. Edzésdokumentáció. Forma, sportforma. A sportformát befolyásoló tényezők. Formaidőztetés. Túlterhelés. A túledzettség okai és tünetei. A biztonságos testedzés irányelvei. Gerinc és ízületvédelem. Kiválasztás a sportban.

## Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

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.

### Edzés látogatás

Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával. Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása. Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése. Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző). Kezdő és haladó fitness edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor). Versenyek látogatása (sportedző). Szakmai rendezvények,

workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorként). Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyjeinek megtekintése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

## Motoros képességfejlesztés

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. 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.)

## Gimnasztika tantárgy

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 fittségi program előkészítő mozgásanyaga, továbbá minden motoros képességfejlesztő edzés szakmai alapja

### A gimnasztika mozgásrendszere

Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.). A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei. A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői. Állások. Térdelések. Ülések. Kéz és lábtámaszok. Fekvések. Egyéb támaszok. Függések. Kartartások. Fogásmódok. A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai. A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása. A fej és a nyak mozgásai. Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai. Lábmozgások, a lábfej mozgásai. Törzsmozgások. A gyakorlatok szaknyelven történő leírása. Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése. A bemelegítés gyakorlatanyaga. A gyakorlatok ábrázolása

### Gyakorlatelemzés és -tervezés

Az erőfejlesztési módok rendszere. Egyszerűsített izomtérkép (az izomcsoportok fő mozgásai). Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgás-terjedelem, 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 mozgékonyosság fejlesztése gimnasztikával. Izolációs gyakorlatok. Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok. Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel. Gyakorlatvezetési módszerek. A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei

## Gimnasztika gyakorlat tantárgy

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

## Szabadgyakorlatok

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján. Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján. A bemutatott kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása. Nyakgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. Kar és vállgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. Lábgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. Törzsgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. Összetett gyakorlatok, a gyakorlatok 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. Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása. Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása. Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített), gyakorlása

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

## Fizioterápia tantárgy

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.

### Fizoterápiás módszerek

Termoterápia: Meleg és hideghatások. Meleg hatású kezelés. Hőlégekammera. Gőzkammera. Szauna (felöntések, a szaunamester feladatai és a különféle szaunák ismertetése). Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél). Rövid hűtés. Hidroterápia. A hidroterápia története (Hippokratész, Priessnitz, Kneipp stb. ). Élettani hatásai. A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai (relatív). A víz használatának fizikai hatásai (hőmérséklet, felhajtóerő, hidrosztatikai nyomás, áramlás). Vízhőmérsékletek és biológiai hatásuk (különféle ingerek). Enyhe ingerek (indifferens fürdő, borogatás, lemosás, részpakolás, langyos fél fürdő). Közepes ingerek (langyos, meleg fürdő, nagyobb kiterjedésű pakolások). Erős ingerek (hideg fürdő, forró fürdő, váltott hőfokú fürdő, gőzkammera, hőlégekammera, szauna merülő fürdővel). Borogatások – pakolások. Lemosások – leöntések. Fürdőkezelések. Kneipp kezelések. Zuhanykezelések. Skótzuhany (váltott hőfokú fürdő). Víz alatti vízszög masszáz (átforgató, pótlás, különféle kezelőfejek, hatásuk és a dozírozás ismerete). Szájfürdő (fogíny sugárfürdő). Örvényfürdő. CO<sub>2</sub> gázfürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsavhó (Veress féle ködkammera) kezelés. Súlyfürdő (hungarikum!!). Dr. Moll Károly és Dr. Papp Károly súlyfürdő kezelése. Balneokezelések: Fürdőtörténet – fürdőkéltúrák. Magyarország gyógyvizei, budapesti és fontosabb vidéki fürdők vizeinek összetétele, az emberi szervezetre gyakorolt hatása. Termákvíz – ásványvíz – gyógyvíz fogalma – gyógyvízzé nyilvánítás - geotermikus grádiens. Makro – mikroelemek. Gyógyvizek hatásai. Fürdőkezelések fajtái, fürdőreakció, fürdőfáradtság. Indikációk, kontraindikációk. Gyógyszeres fürdők (konyhasós, kénes, kamillás, csersavas, mustár és fenyőfürdő). Ivókúrák. Gyógyiszapkezelések. Iszapok fajtái, tulajdonságai. Fizikai, kémiai, biológiai hatások. Iszapkezelések (pakolás, mitigált és hidegiszap kezelés, vödöriszap, résziszap) kivitelezése. Különleges iszapkezelések – parafangó. Iszapkezelés javallata – ellenjavallata. Hévízi gyógyiszapkezelések (hungarikum!!). Mechanokezelések: Száraz tractió, gerincnyújtó gravitációs pad (denevér ág, Glisson tractió ismerete. Betegségek indikációi és kontraindikációi kezelése során

## Fizioterápia I. gyakorlat tantárgy

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

### Hidro- és termoterápiás kezelések

Hidroterápiás kezelések: Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő {Prissnitz}. Lemosások, pakolások (teljes test, háromnegyedes, fél valamint törzs {száraz, nedves}). Kneipp kezelések (taposó)A témakör részletes kifejtése. Zuhany kezelések: Zuhany kalitka, skótzuhany (váltott hőfokú), szájuzuhany, örvényfürdő. Víz alatti vízsugármasszázs kezelés. Fürdő kezelések: Részfürdő, félfürdő, ülőfürdő, hideg, váltott hőfokú, meleg és forró fürdő. Termo kezelések: Gőzkamra, hőlégekamra, különféle szaunák és szauna felöntések. Kryogéles kezelések

### Egyéb fizioterápiás kezelések

Balneoterápiás kezelések: Fürdőkúra kezelést végez (gyógyvizes gyógymedence és gyógyvizes kád-fürdő kezelés)A témakör részletes kifejtése. Szénsavgáz fürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsav hó (Kapunár). Iszapkezelések: Gyógyiszap kezelések (pakolás, vödör, iszapkompressz, résziszap, mitigált és hideg iszap kezelések), parafangó kezelések. Trakciós kezelések: Lyrás és kalodás súlyfürdő függesztések, egy-, két- és három pontos függesztések, előírásnak megfelelő helyre súlyok felhelyezése. Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy) használata

## Masszázs tantárgy

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

### Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták

Svédmasszázs: A masszázis története. A masszázis fogalma, felosztása, célja és helye a komplex fizioterápiában. A masszázis feltételei. Masszázs általános szabályai. A svéd masszázis élettani hatásai. Klaszikus svéd masszázis fogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk. Közvetítő anyagok és hatásai (talkum, szappan, krémek, olajok, méz, csokikrém, különféle aroma anyagok használata). Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek. Tájékozódás kezelés előtt, svéd masszázst megelőző vizsgálat. Indikációk, kontraindikációk, javallatok-ellenjavallatok. Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás). Testtájak szerinti masszáziskezelések. Hygienia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés). Aromaterápia. Egyéb masszázsfajták: Önmasszázs. Vibrációs masszázis (gépi). Száraz kefémmasszázs (frottír törölköző). Víz alatti vízsgár masszázis. Zuhanymasszázs

## Svédmasszázs gyakorlata tantárgy

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

### A svédmasszázs fogásai

Simítások: kétkezes hosszanti, kétkezes haránt, váltott kezes hosszanti, körkörös, nyolcas, követőkezes nyolcas, nehezített kezes nyolcas. Dörzsölések: vasaló, gyalu, tenyergyökös, 3-4 ujjas, 1 ujjas. Fésű, karom, fűrés. Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás, redőtolás, redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, haránt, mángorlás, szítálás, felrázás. Vibráció (rezegtetés): teljes tenyérrel, tenyergyökkel, kisujjszállal, 3. ujjal egy pontban. Ütögetés: Paskolás, ujjbegyes, vágás, hanyintott öklözés

### Testtájak kezelése

Hát, nyak-vállöv, felső végtag, mellkas, lumbogluteális, alsó végtag

### Ön-, gépi és szárazkefe masszázis

Önmasszázs: A paciens saját magát kezeli bizonyos esetekben, pl. fejfájásnál homlok és halánték dörzsölése. Végtagfájdalmak esetén az érintett végtag dörzsölése, esetleg izom felrázása, a nyak és trapéz izmok dörzsölése, kismértékű gyúrásai. Gépi masszázis: A kezelő kezének kímélésével, vibrációs elven működő, kézi vezetésű gépi masszázis. Szárazkefe masszázis: A kezelés kivitelezése vékonyszálú perlon kefével. Cél a bőr hiperémia kiváltása (helyettesíthető a kefe durvább frottír törölközővel)

## Pedagógia-sportpedagógia tantárgy

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

### 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

### Oktatási és nevelési folyamat

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

### Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői

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

### Tehetség, tehetséggondozás

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

## Pszichológia-sportpszichológia tantárgy

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

### A személyiség jellemző jegyei

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

### A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása. A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása. A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői. Csoport-szerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés. Konfliktuskezelés

## Kommunikáció tantárgy

A tanulók megismertetése a kommunikáció különböző verbális és nonverbális eszközeivel, módszereivel, a hatékony kommunikáció formáival. Cél a kommunikáció alapfogalmainak, fajtáinak, rendszerének megismertetése, és a gyakorlati alkalmazásra való felkészítés.

### Kommunikáció a sportban

A kommunikáció szerepe és alapformái. Befolyásolás, meggyőzés és aszertivitás a kommunikációs folyamatokban. A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése

## Sportmenedzsment tantárgy

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.

### 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. Az EU és a sport. Olimpiai mozgalom

## Sportmarketing

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

## Eseményszervezés

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

## Vállalkozástan tantárgy

A tantárgy 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.

### 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

### 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.

## Gazdálkodás-pénzügyi ismeretek tantárgy

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 sport üzleti kérdései

A témakör részletes kifejtése. A sport üzletté válása. A sport, mint piac. A sport gazdaságtani sajátosságai, a sport és a gazdaság kapcsolata. Fogyasztói szokások a sportban.

### 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

## Sportági alapok tantárgy

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

### A sportág története és versenyrendszere

A sportág kialakulása, hazai története. A sportág nemzetközi története. A sportág kiemelkedő alakjai. Sportági kompetenciák, célcsoport. A sportág versenyrendszere. A sportág verseny-, illetve játékszabályai. A sportági tehetség ismerve, tehetséggondozás



## Sportági alapok gyakorlat tantárgy

Olyan sportágspecifikus ismeretek nyújtása, jártasságok, képességek, készségek és attitűdök kialakítása, melyek segítségével a tanuló alkalmassá válik:

- a választott sportág mozgásformáit alapszinten bemutatni, elemezni, eredményesen oktatni
- edzésterveket összeállítani és végrehajtani, magasabb képesítésű edzők által összeállított edzésterveket levezetni
- az alaptechnikák végrehajtásakor előforduló hibákat felismerni, javítani
- kisebb sporteseményeket megszervezni és lebonyolítani
- sportágában tanfolyamokat, táborokat szervezni
- sportágában szabadidős tevékenységeket szervezni, vezetni
- a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat felismerni, megelőzni a lehetőségekhez képest
- a foglalkozásokon résztvevők képességeit és erőnlétét szakszerűen értékelni.

### Sportágspecifikus gimnasztika és képességfejlesztés

Sportágspecifikus bemelegítés. Sportágspecifikus levezetés. Sportágspecifikus ízületi mozgékonyág-fejlesztés, nyújtás, stretching. Speciális sportági kondicionális képességfejlesztés. Speciális sportági koordinációs képességfejlesztés

### Sportági technika

A sportág technikai elemeinek bemutatása. A sportág technikai elemeinek oktatásmódszertana. A hibajavítás módszertana, eszközei. Sportági felkészítés, valamint edzésvezetés és módszertana. A sportágra jellemző ártalmak, illetve sérülések megelőzése, felismerése

## Sportági szakismeretek tantárgy

A tantárgy célja, hogy a tanulók átfogó és széleskörű ismereteket szerezzenek választott sportáguk szervezetrendszeréről, továbbá a különböző tudományterületek sportágspecifikus vonatkozásairól.

### Sportágspecifikus edzéstervezés

A sportág célcsoportjának jellemzői. A sportág szabadidősport területet érintő vonatkozásai. A sportág versenysport területet érintő vonatkozásai. A sportág hazai és nemzetközi szervezetei. A sportág szervezeteinek egymáshoz való viszonya. A sportág utánpótlásnevelési rendszere. A sportági felkészítés tervezése. Sportágspecifikus teljesítményfokozás módszerei, eszközei. Sportágspecifikus élettani, egészségtani vonatkozások. Sportágspecifikus pszichológiai vonatkozások. Sportágspecifikus pedagógiai vonatkozások. Sportágspecifikus edzéselméleti vonatkozások

## Sportági szakismeretek gyakorlat tantárgy

Olyan sportágspecifikus ismeretek nyújtása, jártasságok, képességek, készségek és attitűdök kialakítása, melyek segítségével a tanuló alkalmassá válik:

- a választott sportág mozgásformáit szakszerűen bemutatni, elemezni, eredményesen oktatni
- a sportági mozgástechnikák végrehajtásakor előforduló hibákat felismerni, javítani
- a sportolók képességeit és erőnlétét szakszerűen felmérni, értékelni
- az életkori sajátosságok, valamint az egyéni adottságok figyelembevételével tanítványai sportág-specifikus felkészítését, versenyzését megtervezni és irányítani
- a sportolók teljesítményét értékelni, a versenyzők kiválasztását elvégezni
- a tehetséggondozás korszerű elveit és módszereit alkalmazni
- különböző ciklusú edzésterveket készíteni
- a munkájában résztvevő segédedzők tevékenységét irányítani
- sporteseményeket, mérkőzéseket, versenyeket, táborokat szervezni
- a munkakörével együtt járó szervezési, pénzügyi, adminisztratív és marketing feladatokat ellátni
- sportágában szabadidős tevékenységeket szervezni, vezetni
- a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat felismerni, megelőzni a lehetőségekhez képest
- szükség esetén szakszerű segítséget- és elsősegélyt nyújtani
- más testkulturális és egészségügyi szakemberekkel együttműködni.

## Sportági taktika

Sportági taktika. Stratégia

## Versenyzés, teljesítményfokozás

Terhelésélettani vizsgálatok a sportágban. Edzettségi állapot ellenőrzése, értékelése. Edzőtábor szervezése, lebonyolítása. Sportágspecifikus teljesítményfokozás módszerei. Kiválasztás a sportágban. Versenyszervezés a sportágban.

## Sportágspecifikus edzésvezetés

Sportági edzésvezetési módszerek. Edzéstervezési módszerek, eszközök a sportágban

## Edzői szerep a gyakorlatban

Az edző, mint példakép saját sportágában. Motiváció a gyakorlatban. Csapatépítés, csapatkohézió a sportolók körében. Szponzorok toborzásában való részvétel a gyakorlatban

## Foglalkoztatás II. tantárgy

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

### Munkajogi alapismeretek

Munkavállaló jogai (megfelelő körülmények közötti foglalkoztatás, bérfizetés, költségtérítés, 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, pihenőidők, szabadság. Foglalkoztatási formák: munkaviszony, megbízási jogviszony, vállalkozási jogviszony, közalkalmazotti jogviszony, közszolgálati jogviszony. Speciális jogviszonyok: egyszerűsített foglalkoztatás: fajtái: atipikus munkavégzési formák az új munka törvénykönyve szerint (táv munka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, rugalmas munkaidőben történő foglalkoztatás, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai idénymunka és alkalmi munka), önfoglalkoztatás, őstermelői jogviszony, háztartási munka, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka.

### Munkaviszony létesítése

Munkaviszony létrejötte, fajtái: munkaszerződés, teljes- és részmunkaidő, határozott és határozatlan munkaviszony, minimálbér és garantált bérminimum, képviselő 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.

### 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. Álláskeresési 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 állásinterjúban, testbeszéd szerepe.

## 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 el-látások („passzív eszközök”): álláskeresői járadék és nyugdíj előtti álláskeresői segély. Utazási költségtérítés. Foglalkoztatást helyettesítő támogatás. Közfoglalkoztatás: közfoglalkoztatás célja, közfoglalkoztatás célcsoportja, közfoglalkoztatás főbb szabályai. Munkaügyi szervezet: Nemzeti Foglalkoztatási Szervezet (NFSZ) felépítése, Nemzeti Munkaügyi Hivatal, munkaügyi központ, kirendeltség feladatai. Az álláskeresők részére nyújtott támogatások („aktív eszközök”): önfoglalkoztatás támogatása, foglalkoztatást elősegítő támogatások (képzések, beralapú 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.

## Foglalkoztatás I. tantárgy

A tantárgy tanításának célja, hogy a diákok alkalmasak legyenek egy idegen nyelvű állásinterjú 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.

### Nyelvtani rendszerezés 1

A 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 állásinterjú 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

### Nyelvtani rendszerezés 2

A diák a kérdésszerkesztés, a jelen, jövő és múlt idejű feltételes mód, illetve a módbeli segédigék (lehetőséget, kötelességet, 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 állásinterjú idegen nyelven feltett kérdésekre a választ kihasználva a segédigék által biztosított nyelvi precizitás adta kereteket. A kérdésfeltevés alapvető szabályainak elsajátítása révén alkalmassá válik a diák arra, hogy egy munkahelyi állásinterjú 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 mondat szerkesztési eljárások birtokába jut, amely által alkalmassá válik arra, hogy az állásinterjú elhangzott kérdésekre relevánsan tudjon felelni, illetve képes legyen tájékozódni a munkakörülményekről és lehetőségekről.

## Nyelvi készségfejlesztés

Az induktív nyelvtanulási képesség és az idegen nyelvi asszociatív memória fejlesztése fonetikai készségfejlesztéssel kiegészítve. Az elsajátítandó témakörök: személyes bemutatkozás; a munka világa; napi tevékenységek, aktivitás; lakás, ház; utazás; étkezés.

## Munkavállalói szókincs

A szakmai nyelvi készségfejlesztés csak az alapozó témakör elsajátítása után lehetséges. Cél, hogy a témakör végére a diák folyékonyan tudjon bemutatkozni kifejezetten szakmai vonatkozással. Képes lesz a munkalehetőségeket feltérképezni a célnyelvi 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 munkaszerződéses kulcskifejezések elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

# ÖSSZEFÜGGŐ SZAKMAI GYAKORLAT

## I. Öt évfolyamos oktatás közismereti képzéssel

10. évfolyamot követően 140 óra. 11. évfolyamot követően 140 óra

Az összefüggő nyári gyakorlat egészére vonatkozik a meghatározott óraszám, amelynek keretében az összes felsorolt elemet kötelezően oktatni kell az óraszámok részletezése nélkül, a tanulók egyéni kompetenciafejlesztése érdekében.

### A 10. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzslátogatás: Részvétel saját sportága edzésprogramjában, saját edző irányításával. Saját sportágában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása. Saját sportágában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése. Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése. Versenyek látogatása. Más sportágak edzésprogramjainak és versenyének megtekintése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

### A 11. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Motoros képességfejlesztés: Általános és speciális erőfejlesztés. Gyorsaság fejlesztése. Állóképesség fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése. Koordinációs képességek fejlesztése. (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)

## II. Két évfolyamos oktatás közismereti képzés nélkül (érettségire épülve!)

1. évfolyamot követően 160 óra

### Az 1. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzslátogatás: Részvétel saját sportága edzésprogramjában, saját edző irányításával. Saját sportágában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása. Saját sportágában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése. Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése. Versenyek látogatása. Más sportágak edzésprogramjainak és versenyének megtekintése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.). Motoros képességfejlesztés: Általános és speciális erőfejlesztés. Gyorsaság fejlesztése. Állóképesség fejlesztése. Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése. Koordinációs képességek fejlesztése. (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)