



Képzési program

Az ágazat megnevezése: Sport
Sportedző (a sportág megjelölésével)-
sportszervező

A szakma azonosítószáma: 5 1014 20 02

Hatályos: 2024.09.01.

„A sportedző – sportszervező szakember sportág-specifikusan, célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a sportolók, csapatok rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Megtanítja a sportág technikai, taktikai és játérendszer-ismereteit, játék- és versenyszabályait. Értékeli a sportolók edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzésmódszerek figyelembevételével fejleszti teljesítő-képességüket és teljesítő-készségüket. Edzőmérkőzéseket és -versenyeket, illetve edzőtáborokat, egyéb sportrendezvényeket szervez. Rekreációs szak- emberként részt vesz az amatőr sportolók foglalkozásainak, versenyeinek szervezésében, irányításában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők táplálkozásának, sportolási programjának összeállítását. Vezetési, szervezési és pénzügyi tanulmányaira alapozva részt vesz sportklubok, szak- osztályok munkájában, irányításában. Sporthoz és rekreációhoz kapcsolódó rendezvényeket szervez. Amennyiben a szakszövetség a munkakör betöltését nem köti egyéb feltételekhez, úgy a szakma a megjelölt sportágban edzői, oktatói munkakör betöltésére jogosít a 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet alapján.

A szakképzettséggel betölthető munkakörök, tevékenységek: egészségmegőrző programok szervezője, sportfoglalkozások (edzésprogramok) szervezője és vezetője, egészségmegőrző programok vezetője, sport szakreferens, aerobik oktató, fitnesz-wellness asszisztens, fitnesz edző, programszervező, termékbemutató-szervező, rendezvényszervező és –bonyolító, sport-rendezvényszervező, szabadidő-szervező, aerobik terem üzletvezetője, fitnesz klub vezetője, fitneszterem vezető, fürdővezető, horgászegyesületi vezető, kondicionálóterem vezető, mozgásstúdió-vezető, sport szakosztályvezető, sportegyesület vezetője, sportklub vezetője, sportlétesítmény vezető, sportosztály vezetője, strandvezető, szabadidő központ igazgatója, testápolószalon-vezető, uszodavezető.”

Az egyes tanévekben az alábbi szakmai tantárgyakat, tananyagegységeket tanítjuk az alábbi óraszámokban (ezek éves óraszámok).

Az ágazati alapoktatáshoz tartozó tantárgyak a táblázat bal oldali részén találhatóak meg barna alapszínnel jelölve:

Az 5 éves technikus képzés 2 év ágazati alapoktatásból áll, amelyet egy ágazati alapozó vizsga zár, majd 11 évfolyamtól kezdődik meg a szakmai oktatás a megfelelő szakirányban.

Az ágazati alapoktatás utáni szakmai képzésben 11. évfolyamtól - Duális képzésben, munkaszerződés keretén belül tanulhatnak a diákok Duális munkahelyen. Ha a duális képzés kritériumának megfelelnek (Komárom-Esztergom Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara honlapján található feltételek mellett) és a képzési programban leírt tartalmaknak megfelelően, az iskolával előre egyeztetve, lefektetik a közös képzési programot.

1 A SZAKMA ALAPADATAI

- 1.1 Az ágazat megnevezése: Sport
- 1.2 A szakma megnevezése: Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező
- 1.3 A szakma azonosító száma: 5 1014 20 02
- 1.4 A szakma szakmairányai: —
- 1.5 A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5
- 1.6 A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5
- 1.7 Ágazati alapoktatás megnevezése: Sport ágazati alapoktatás
- 1.8 Kapcsolódó részs szakmák megnevezése: —

2 A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA

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

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

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

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

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

A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszámja évfolyamonként

	Évfolyam	9.			10.			11.			12.			13.			összes óraszám 9-13.			Felnőtt oktatás		
5 1014 20 02	Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező	E	GY	Σ	E	GY	Σ	E	GY	Σ	E	GY	Σ	E	GY	Σ	E	GY	Σ	E	GY	Σ
Tanulási terület	Évfolyam összes óraszámja	162	90	252	252	72	324	378	126	504	468	36	504	356	388	744	1542	678	2220	630	270	900
Munkaváll alói ismeretek	Munkavállalói ismeretek 100% elm. 18-0-0-0-0 [18-0]	18	0	18													18	0	18	6	0	6
	Álláskeresés	5		5													5		5			
	Munkajogi alapismeretek	5		5													5		5			
	Munkaviszony létesítése	5		5													5		5			
	Munkanélküliség	3		3													3		3			
Munkaváll alói idegen nyelv (technikus szakmák esetén)	Munkavállalói idegen nyelv 100% elm. 0-0-0-0-62 [0-62]													62	0	62	62	0	62	24	0	24
	Az álláskeresés lépései, álláshirdetések													11		11	11		11			
	Önéletrajz és motivációs levél													20		20	20		20			
	„Small talk” – általános társalgás													11		11	11		11			
	Állásinterjú													20		20	20		20			
Sport ágazati alapozás	Anatómiai-élettani ismeretek 100% elm. 72-72-0-0-0 [144- 0]	72	0	72	72	0	72										144	0	144	66	0	66

Az anatómia és az élettan tárgya, módszere	4		4													4		4			
Az emberi szervezet szövetei	12		12													12		12			
A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja	8		8													8		8			
A vázrendszer felépítése és működése	17		17													17		17			
Az izomzat felépítése és működése	17		17													17		17			
A légzés szervrendszerének felépítése és működése	14		14													14		14			
A szív és a keringési rendszer felépítése, működése				20		20										20		20			
A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése				8		8										8		8			
A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése				22		22										22		22			
Az idegrendszer felépítése és működése				22		22										22		22			
Egészségtan 100% elm. 0-72-0-0-0 [72-0]				72	0	72										72	0	72	36	0	36
Sport és életmód				10		10										10		10			

A tápcsatorna felépítése és működése				10		10										10		10			
Az egészséges táplálkozás				16		16										16		16			
Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai				18		18										18		18			
Sportsérülések				18		18										18		18			
Edzéselmélet I. 100% elm. 36-72-0-0-0 [108-0]	36	0	36	72	0	72										108	0	108	48	0	48
Edzéselméleti alapfogalmak	36		36													36		36			
Motoros képességek				40		40										40		40			
Az edzés és versenyzés összefüggései				16		16										16		16			
Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők				16		16										16		16			
Edzésprogramok I. 30/70% 72-36-0-0-0 [108-0]	18	54	72	0	36	36										18	90	108	12	36	48
Motoros képességfejlesztés I.	18	54	72			0										18	54	72			
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.			0	0	36	36										0	36	36			
Gimnasztika I. 50/50% 54-72-0-0-0 [126-0]	18	36	54	36	36	72										54	72	126	30	30	60
A gimnasztika mozgásrendszere	18	36	54			0										18	36	54			

	Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés			0	36	36	72										36	36	72			
Ágazati alapoktatás összesen:		234			324												558			258		
Sport ágazati közös tartalmak	Elsősegélynyújtás 70/30% 0-0-36-0-0 [0-31]							18	18	36							18	18	36	6	6	12
	Újraélesztés							6	10	16							6	10	16			
	Sebzések, sebellátás							6	4	10							6	4	10			
	Traumás sérülések							6	4	10							6	4	10			
	Funkcionális anatómia 100% elm. 0-0-0-72-0 [0-62]							0	0	0	108	0	108	62	0	62	170	0	170	54	0	54
	Szöveti struktúrák élettani vetületei										19		19	12		12	31		31			
	A vázrendszer felépítése és működése										26		26	12		12	38		38			
	Az izomrendszer felépítése és működése										26		26	12		12	38		38			
	Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában										12		12	6		6	12		12			
	Légzőrendszer részeinek szerepe az élet- működések fenntartásában										10		10	10		10	10		10			
	Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek										15		15	10		10	15		15			

működésének összehangolásában																					
Terhelésélettan 100% elm. 0-0-72-0-0 [72-0]							108	0	108							108	0	108	42	0	42
Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások							12		12							12		12			
Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben							8		8							8		8			
Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre							20		20							20		20			
Terhelés hatása a légzési szervrendszerre							8		8							8		8			
Terhelés hatása a keringési rendszerre							12		12							12		12			
A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata							12		12							12		12			
A terhelés és a táplálkozás kapcsolata							8		8							8		8			
Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai							12		12							12		12			
Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátossága							8		8							8		8			
A teljesítménynyfokozás							8		8							8		8			

Edzéselmélet II. 100% elm. 0-0-72-0-0 [72-0]							72	0	72	36	0	36	62	0	62	170	0	170	60	0	60
A motoros képességfejlesztés módszertana							40		40	12		12	21		21	73		73			
A mozgástanulás							12		12	12		12	20		20	44		44			
Edzéstervezés, foglalkozástervezés							20		20	12		12	21		21	53		53			
Edzésprogramok II. 30/70% 0-0-72-36-0 [108-0]							18	54	72				0	31	31	18	85	103	18	42	60
Motoros képességfejlesztés II.							18	54	72				0	16	16	18	70	82			
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.									0				0	15	15	0	15	15			
Gimnasztika II. 50/50% 0-0-36-0-0 [36-0]							54	18	72				0	31	31	54	49	103	6	6	12
Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok							54	18					31			54	49				
Kommunikáció 90/10% 0-0-72-0-0 [72-0]							54	18	72							54	18	72	24	6	30
A kommunikáció szerepe és alapformái							8	4	12							8	4	12			
Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban							22	6	28							22	6	28			

	A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése						24	8	32							24	8	32			
	Sportszervezési ismeretek 100% elm. 0-0-36-0-0 [36-0]						36	0	36							36	0	36	12	0	12
	A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei						12									12					
	Sportesemények szervezése						24									24					
	Sporttörténet 100% elm. 0-0-0-36-0 [36-0]									36	0	36				36	0	36	12	0	12
	Olimpiatörténet									10						10					
	Sportági ismeretek									26						26					
Sportedzői és sportvezetési ismeretek	Sportági alapok 30/70% 0-0-36-36-279 [0-341]						18	18	36	18	18	36	62	217	279	98	253	351	36	96	132
	Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata						18	18	36							18	18	36			
	Koordinációs képességek fejlesztése									18	18	36				18	18	36			
	Az ízületi mozgékonyág fejlesztése												4	12	16	4	12	16			
	A bemelegítés módszertana												6	12	18	6	12	18			
	Levezetés, relaxáció												4	12	16	4	12	16			

Saját sportágra jellemző motoros képességek													24	81	105	24	81	105			
Sportági mozgásformák oktatása													24	100	124	24	100	124			
Sportági szakismeretek 30/70% 0-0-0-0-155 [0-155]													31	93	124	31	93	124	18	48	66
Az edzés tervezése, adminisztrációja													4	8	12						
Az edzés szervezési feladatai													4	8	12						
Az edző elemző munkája													12	38	50						
Az edzői kommunikáció, viselkedés													11	39	50						
Pedagógia 100% elm. 0-0-0-72-0 [0-62]										36	0	36				36	0	36	12	0	12
Az oktatás-nevelés folyamata										12						12					
Edzői szerepek										18						18					
Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői										24						24					
Tehetség, tehetséggondozás										18						18					
Pszichológia 100% elm. 0-0-0-72-0 [0-62]										72	0	72				72	0	72	30	0	30
A személyiség jellemző jegyei										30						30					

[illegible]

	A vállalkozás eredménye																					
	Vállalkozási ismeretek 100% elm. 0-0-0-0-31 [0-31]													15,5	0	15,5	15,5	0	15,5	6	0	6
	Vállalkozás indításának gyakorlata																					
	Munkaügyi gyakorlat																					
	A sport üzleti kérdései																					
	A vállalkozás formái																					
	Sportmenedzsment és marketing 100% elm. 0-0-0-108-0 [0-93]									72	0	72					72	0	72	36	0	36
	Általános vezetési ismeretek									24		24										
	A sportvezetés módszertani alapjai									24		24										
	Sportmarketing									24		24										
Egybefüggő szakmai gyakorlat:									70								70			28		

3 A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA

3.1 Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

3.1.1 Munkavállalói ismeretek tantárgy

3.1.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

A tantárgy témakörei:

3.1.1.1.1 Álláskeresés

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

3.1.1.1.2 Munkajogi alapismeretek

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

A tanulót érintő szakképzési munkaviszony lényege, jelentősége

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

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

3.1.1.1.3 Munkaviszony létesítése

Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai

A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma.

A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő

A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei

A munkaszerződés módosítása

Munkaviszony megszűnése, megszüntetése

Munkaidő és pihenőidő

A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)

3.1.1.1.4 Munkanélküliség

Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel

Az álláskeresői ellátások fajtái

Álláskeresői számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazási költség-támogatások)

Szolgáltatások álláskeresőknél (munkaerő-közvetítés, tanácsadás)
Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)
Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus
szakmák esetén)

A tanulási terület tartalmi összefoglalója
Állások megpályázása idegen nyelven. Önéletrajz és motivációs levél megfogalmazása, az állásinterjú során hatékony idegen nyelvű kommunikáció.

3.1.2 Munkavállalói idegen nyelv tantárgy

3.1.2.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

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

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

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

3.1.2.2 A tantárgy témakörei

3.1.2.2.1 Az álláskereső lépései, álláshirdetések

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

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

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

3.1.2.2.2 Önéletrajz és motivációs levél

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

helyességgel és igényességgel, önállóan megfogalmazni önéletrajzát.

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

3.1.2.2.3 „Small talk” – általános társalgás

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

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

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

3.1.2.2.4 Állásinterjú

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

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

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

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

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

3.2 Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

Betartják a munka-, tűz-, környezetvédelmi előírásokat, balesetvédelmi szabályokat fogalmazzák meg.

3.2.1 Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy

3.2.1.1 A tantárgy témakörei

3.2.1.1.1 Az anatómia és az élettan tárgya, módszere

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

A test síkjai, irányai.

A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.

3.2.1.1.2 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, harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében

3.2.1.1.3 A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja

A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések.

A csövescsont szerkezete.

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

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

Az ízület részei, az ízületet összetartó erők.

Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint

3.2.1.1.4 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 dimorfizmus: a női és férfi vázrendszer eltérései.

A koponya tájai. A koponya mozgásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka.

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

A csigolyák alak szerinti azonosítása.

A porckorong szerkezeti felépítése.

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

3.2.1.1.5 Az izomzat felépítése és működése

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

Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a –tapadás fogalma, megnevezése konkrét izmokon.

A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon:

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

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

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

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

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

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok.

A tetanuszos összehúzódás kialakulása

3.2.1.1.6 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 légólyagjainak felépítése és a külső gáz-csere 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 nehézlégzésben feltűnő.

Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.

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

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

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

3.2.1.1.7 A szív és a keringési rendszer felépítése, működése

A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele keletkezése, kapcsolata. A teljes vértérfogat mennyisége, az alakos elemek és a vérplazma aránya, a vérplazma fő alkotórészei és ezek élettani jelentősége.

A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepe, keletkezésük helye, a normál értéktartománytól való eltérés okai és következményei.

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

A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szív ciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinuszcsomó helyzete, funkciója.

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

A vércörök 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.

3.2.1.1.8 A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése

A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban.

A vizeletelválasztó rendszer főbb részei.

A vese kiválasztó működésének három fő részfolyamatának: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréció) értelmezése. A nefron működése: 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 veseköképződés összefüggésének ismerete.

3.2.1.1.9 A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése

Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége.

A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrendszer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)

A kémiai szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. ú

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

A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása.

A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa.

Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség).

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

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

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

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

3.2.1.1.10 Az idegrendszer felépítése és működése

Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója.

Az idegszövet felépítése. A gliasejtek és a velőshüvely főbb funkciói (táplálkozás, szigetelés)

A nyugalmi- és az akciós potenciál kialakulásának elmélete.

Az inger, az ingerület, az ingerküszöb fogalma.

A receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalma, típusai (mechanikai, kémiai, fény, hő).

A szinapszis fogalma, a serkentő vagy gátló hatás átvivő anyag- és receptor kölcsönhatásfüggése. A droghatás ismerete a neurotranszmitterek helyettesítési elvén.

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

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

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

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

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

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

A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével.

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

3.2.2 Egészségtan tantárgy**3.2.2.1 A tantárgy tanításának fő célja**

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

3.2.2.2 A tantárgy témakörei**3.2.2.2.1 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 az életminőség 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.

A tápcsatorna felépítése és működése A táplálkozás részfolyamatai.

A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói.

Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában.

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

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

A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege.

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

3.2.2.2.2 Az egészséges táplálkozás

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

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

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

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

A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai védelem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcserefolyamatokban.

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

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

A táplálékpíramis helyes értelmezése.

A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban.

A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei.

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

3.2.2.2.3 Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai

Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése.

A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége.

A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában.

Az antigén és az antitest fogalma.

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

A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai.

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

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

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

A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben.

A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai.
A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.

3.2.3 Edzéselmélet I. tantárgy

3.2.3.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.2.3.2 A tantárgy témakörei

3.2.3.2.1 Edzéselméleti alapfogalmak

A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései
Az edzéselmélet története, kialakulásának szakaszai.
Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.
Edzésrendszer, edzéseszköz fogalma, edzéseszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzéseszközök. Dopping fogalma.
A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompensáció összefüggései.
A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.
Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.
Az edzettséget felmérő eljárások.
A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőkészség jellemzése.
Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői.
A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői).

3.2.3.2.2 Motoros képességek

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

3.2.3.2.3 Az edzés és versenyzés összefüggései

A sportverseny meghatározása, jellemzői.
Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.
Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal.
Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia).
A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

3.2.3.2.4 Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

Biológiai edzéselvek.

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

3.2.4 Edzésprogramok I. tantárgy

3.2.4.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.2.4.2 A tantárgy témakörei

3.2.4.2.1 Motoros képességfejlesztés I.

Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.

Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással.

Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése.

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.

A ritmusérzék fejlesztése.

A reagálási képesség fejlesztése.

A téri tájékozódási képesség fejlesztése.

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.

A differenciáló képesség fejlesztése.

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

3.2.4.2.2 Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.

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

- külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárás 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.

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

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

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

3.2.5 Gimnasztika I. tantárgy

3.2.5.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.2.5.2 A tantárgy témakörei

3.2.5.2.1 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 szakeírásának szempontjai.

Mozgások rajzírása.

Lendítések, lengetések.

Húzások, csúsztatások.

Emelések, leengedések.

Emelkedések, ereszkedések.

Hajlítások, nyújtások.

Döntések, dőlések.

Fordítás, forgatás.

Fordulat, forgás.

Körzések.

Összetett törzsmozgások.

Utánmozgások, rugózások.

Helyzetcsere.

Szökdelések, szökkenés, ugrások.

Helyváltoztatások.

Dobások. Emelések, hordások.

Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakeírással.

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

3.2.5.2.2 Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés

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

Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése.

Nyújtó hatású alapformák.

Erősítő hatású alapformák.

Antigravitációs izmok. Izomtérkép.

Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek.

Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga, gyakorlatvezetése.
Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.
Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.
Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.
A célgimnasztika alkalmazásának területei.
Erőkifejtési módok rendszere.
Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.
A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.
Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.).
Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó stb.)
Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)
Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.
Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.
Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.
Ízületi mozgékonyság fejlesztése gimnasztikával.
Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok.
32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.

3.3 Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

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

3.3.1 Elsősegélynyújtás tantárgy

3.3.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.3.1.2 A tantárgy témakörei

3.3.1.2.1 Újraélesztés

Alapfogalmak, definíciók.

A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata.

Sérült vizsgálati protokoll.

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

Defibrillátor használata újraélesztés során.

Hibák és szövődmények újraélesztés során.

3.3.1.2.2 Sebzések, sebellátás

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

3.3.1.2.3 Traumás sérülések

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

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk.

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

Sportsérülések prevenciója

3.3.2 Funkcionális anatómia tantárgy

3.3.2.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanuló ismereteit bővítse az emberi test anatómiája és

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

3.3.2.2 A tantárgy témakörei

3.3.2.2.1 Szöveti struktúrák élettani vetületei

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

A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban.

Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában.

A három izomszövet-típus felépítés és működés szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, inerszummació elve, tartós tetanusz kialakulása).

3.3.2.2.2 A vázrendszer felépítése és működése

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

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

A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint.

A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei.

A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.

3.3.2.2.3 Az izomrendszer felépítése és működése

Az izomeredés és a α -tapadás fogalmának ismerete.

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

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

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

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

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

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

3.3.2.2.4 Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

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

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

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

Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban.

A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében.

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

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

3.3.2.2.5 Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

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

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

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

A légcsere biomechanikai értelmezése a Donders modell alapján.

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

3.3.2.2.6 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

3.3.3 Terhelésélettan tantárgy

3.3.3.1 A tantárgy tanításának fő célja

A sport ágazatban tanuló a korábbi közismeretei és szakmai tantárgyak tartalmára és sportbeli gyakorlati tapasztalataira alapozva ismerje meg az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit. A tantárgy tanulása során sajátítsa el a különböző életkorokban adagolt terhelések jellemzőit, legyen képes mozgásprogramokat ajánlani különböző krónikus betegségekben szenvedőknek. Ismerje meg a sportolók táplálkozási sajátosságait, a teljesítménynyújtás eszközeit. A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva a tanulói későbbi tanulmányai során képessé váljon arra, hogy

életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen a verseny- és a szabadidősportban egyaránt, hatékony tanácsokkal segítsen egy élet-módprogram kialakításában.

3.3.3.2 A tantárgy témaköre

3.3.3.3 Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások

Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői.

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

Az edzésalkalmazkodás fogalma.

A túlkompensáció folyamata.

A homeosztázis fogalma, jellemzői.

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

Védekezés a káros hatások ellen

3.3.3.3.1 Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben

Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok ismerete (biológiai oxidáció, erjedés). A biológiai oxidáció szakaszai, az egyes szakaszok biokémiai folyamatai.

A glikolízis és az erjedés biokémiai kapcsolata. A Pasteur-effektus fogalma.

Az energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob).

Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai.

Steady state, anaerob küszöb fogalma

3.3.3.3.2 Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre

A mozgatórendszer részei, feladatai.

A csontok típusai, csőves csont felépítése, csontnövekedés.

A csontok összeköttetése, ízület felépítése.

Az izomszövet felépítése.

Az izomműködés mechanizmusa.

Az izomkontrakció típusai.

Az izomrostok típusai, jellemzői.

A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

3.3.3.3.3 Terhelés hatása a légzési szervrendszerre

A légzési rendszer részei, feladatai.

A tüdő jellemzése.

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

A tüdő adaptációs folyamatai.

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

Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.

3.3.3.3.4 Terhelés hatása a keringési rendszerre

A keringési rendszer részei, feladatai.

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

A nyirokrendszer jellemzése.

Az egyes értípusok összehasonlítása.

A vér összetevői, jellemzése.

A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perctérfogat).Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak össze- hasonlítása.

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

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

3.3.3.3.5 A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata

A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása.

A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás.

A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása.

Mirigy fogalma, típusai.

Hormon fogalma, típusai.

Az agyalapi mirigy hormonjai.

A terhelésben fontos szerepet játszó mirigyek és hormonjaik (pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, nemi mirigyek)

Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások.

Az idegszövet felépítése (neuron, gliasejtek).

Elemi idegjelenségek (nyugalmi és akciós potenciál, szinapszis jellemzése).

A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata.

A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata.

A Selye-féle stresszelmélet.

Mozgató (piramis és extrapiramis) pályák jellemzése, kapcsolatuk a mozgás végrehajtásával.

Az idegrendszer adaptációs folyamatai

3.3.3.3.6 A terhelés és a táplálkozás kapcsolata

Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.

A sporttáplálkozás alapelvei.

Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után

3.3.3.3.7 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.

3.3.3.3.8 Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai

Fogyatékoság fogalma, típusai.

Fogyatékkal élők sportolásának jellemzői.

Krónikus betegség fogalma.

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

Krónikus betegek sportolásának jellemzői. A terhesség és a sportolás kapcsolata.

3.3.3.3.9 A teljesítményfokozás

A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei.

A dopping fogalma. Doppingosztályok.

Az antidopping program.

3.3.4 Edzésmélett II. tantárgy

3.3.4.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.3.4.2 A tantárgy témakörei

3.3.4.2.1 A motoros képességfejlesztés módszertana

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

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

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

Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.

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

Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.

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

A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.

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

Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások.

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

Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

3.3.4.2.2 A mozgástanulás

A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései.

A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek.

A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői.

A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai.

A Meinl-Schnabel-féle mozgástanulási modell.

3.3.4.2.3 Edzéstervezés, foglalkozástervezés

Az edzéstervezés alapelvei, lépései.

Edzéstervek típusai

Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései.

Sportág-specifikus edzéstervezés.

Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.

3.3.5 Edzésprogramok II. tantárgy**3.3.5.1 A tantárgy tanításának fő célja**

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

3.3.5.2 A tantárgy témakörei**3.3.5.2.1 Motoros képességfejlesztés II.**

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

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

3.3.5.2.2 Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.

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

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

Versenye látogatása (sportedző).

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktork)

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

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése.

Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása.

Különböző mozgásformák videó elemzése.

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

3.3.6 Gimnasztika II. tantárgy

3.3.6.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.3.6.2 A tantárgy témakörei

3.3.6.2.1 Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok

Erősítő hatású kézisúlyozós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Felfüggesztéssel, TRX-szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)

Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)

Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

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

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

Erőfejlesztő gépekkel, csigas szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

3.3.7 Kommunikáció tantárgy

3.3.7.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.3.7.2 A tantárgy témakörei

3.3.7.2.1 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 térközszabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben.

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

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

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

Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.

3.3.7.2.2 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 (bemutatás, prezentáció stb.)

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

3.3.7.2.3 A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése

A szakmaspecifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; oktató-ügyfél; edző-sportszervezet; edző-nyilvánosság; edző-tanintézmény stb.), szinterek (edzés, versenyhelyzet, egyesület, média, iskola stb.) ismerete.

Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete.

A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával.

A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például filmbejátszás alapján)

3.3.8 Sportszervezési ismeretek tantárgy

3.3.8.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.3.8.2 A tantárgy témakörei

3.3.8.2.1 A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei

A sport szervezete és felépítése nemzetközi viszonylatban.

Az intézményes testnevelés rendszere

Óvodai testnevelés.

Iskolai testnevelés , mindennapos testnevelés

A felsőoktatási intézmények testnevelése

Az iskolai testnevelés irányítása és felügyelete

Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban

A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere.

3.3.8.2.2 Sportesemények szervezése

A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana.

A sportprogramok szervezete

A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései.

Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai

3.3.9 Sporttörténet tantárgy

3.3.9.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.3.9.2 A tantárgy témakörei

3.3.9.2.1 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 olimpiai jelképei.

Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai.

Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak.

A paralimpia.

3.3.9.2.2 Sportági ismeretek

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

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

A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében

Az iskolai testnevelés célja és feladatai

Az atlétika jelentősége az ember életében.

A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.
Az úszás jelentősége az ember életében.
Egy természetben üzhető sportág bemutatása.
A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.
A küzdősportok és az önvédelem

3.4 Sportedzői és sportszervezési ismeretek megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A tanítási terület biztosítja a sportedző-sportszervező szakmát tanulók számára azokat az ismereteket, amelyek lehetővé teszik, hogy gyakorlati tevékenységük során megfelelő tudományos alapokra támaszkodva tervezzenek meg és vezessenek saját sportágukban edzéseket, versenyeztessék sportolóikat. Szervezési, vezetési, jogi, marketing és közgazdasági ismereteik segítségével sportvezetőként részt vegyenek egy sportszervezet, szövetség munkájában, irányítsanak egy sportlétesítményt.

3.4.1 Sportági alapok tantárgy

3.4.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.1.2 A tantárgy témakörei

3.4.1.2.1 Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata

Erőfejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.

Erőfejlesztés a serdülőkorban.

Erőfejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

Állóképesség-fejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.

Állóképesség-fejlesztés a serdülőkorban.

Állóképesség-fejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

Gyorsaság-fejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.

Gyorsaság-fejlesztés a serdülőkorban.

Gyorsaság-fejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

3.4.1.2.2 Koordinációs képességek fejlesztése

A térbeli tájékozódó képesség fejlesztésének gyakorlata.

A egyensúlyozó képesség fejlesztésének gyakorlata.

A ritmusképesség fejlesztésének gyakorlata.

A reagáló képesség fejlesztésének gyakorlata.

A mozgásérzékelés fejlesztésének gyakorlata.

A gyorsasági és állóképességi koordinációs képesség fejlesztésének gyakorlata.

3.4.1.2.3 Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésére szolgáló gyakorlatok.

A fejlesztés szenzitív időszakai.

3.4.1.2.4 A bemelegítés módszertana

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

3.4.1.2.5 Levezetés, relaxáció

A levezetés jelentősége, módjai.
A relaxáció funkciója, lehetőségei.

3.4.1.2.6 Saját sportágra jellemző motoros képességek

Saját sportágára jellemző motoros képességek oktatása, módszertana.
Sportág-specifikus motoros képességfejlesztő foglalkozások tartása.

3.4.1.2.7 Sportági mozgásformák oktatása

Sportági alaptechnikák oktatásának módszertana.
Sportág-specifikus mozgásformák oktatása
Sportági taktika, stratégia oktatási módszertana

3.4.2 Sportági szakismeretek tantárgy**3.4.2.1 A tantárgy tanításának fő célja**

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

3.4.2.2 A tantárgy témakörei**3.4.2.2.1 Az edzés tervezése, adminisztrációja**

Az edzés tervezésének módszertana.
Edzésrészek tervezése.
Edzések tervezése.
Edzésidőszakok tervezése.
Edzésdokumentáció, edzésnapló.

3.4.2.2.2 Az edzés szervezési feladatai

Feladatok az edzés előtt (létszám, sporteszközök, pálya összeállítása).
Az edző helyezkedése.
Alakzat kialakítása.
Csapatok, csoportok kialakításának lehetőségei, elvei.
Feladatok az edzés végén.

3.4.2.2.3 Az edző elemző munkája

Az ellenfél feltérképezése.
Edzések hospitálása adott szempontok alapján.

Verseny/mérkőzés elemzése adott szempontok alapján.
Edzést tartó társ értékelése.
Saját edzés értékelése.
Az edzői kommunikáció, viselkedés Az edzői szerep jellemzői.
Viselkedés az edzésen, hibajavítás, értékelés.
Kommunikáció a versenyzővel.
Kommunikáció a szülőkkel.
Kommunikáció a sportvezetőkkel, szponzorokkal.

3.4.3 Pedagógia tantárgy

3.4.3.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.3.2 A tantárgy témakörei

3.4.3.2.1 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, színterei, módszerei és eszközei
A sportoktatás elmélete és módszertana
Az életkorok pedagógiája

3.4.3.2.2 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 önevelése

3.4.3.2.3 Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői

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

3.4.3.2.4 Tehetség, tehetséggondozás

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

3.4.4 Pszichológia tantárgy

3.4.4.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.4.2 A tantárgy témakörei

3.4.4.2.1 A személyiség jellemző jegyei

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

A megismerő tevékenység

Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban

Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

3.4.4.2.2 A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása

A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása.

A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés Konfliktuskezelés

3.4.5 Sportjog tantárgy

3.4.5.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.5.2 A tantárgy témakörei

3.4.5.2.1 Polgári jogi alapismeretek

A jogszabályi hierarchia

A jogszabály érvényessége, hatálya, alkalmazása

A jogszabály értelmezése

Polgári jogviszony

Személyiségi jogok

A megbízási szerződés

3.4.5.2.2 A sporttevékenységre és a sportolóra vonatkozó rendelkezések

A sportoló fogalma.

A sporttevékenység fogalma.

A sportoló jogállása (amatőr, hivatásos).

Hivatásos sportoló foglalkoztatási kérdései (kapcsolat a sportszervezetekkel, munkaviszony, igazolás, átigazolás)

Amatőr státusz fogalma

Amatőr státuszú sportoló jogai és kötelességei

3.4.5.2.3 Sportszervezetek jogi szabályozása

Sportszervezet fogalma, típusai.

Sportegyesületek jogi szabályozása (Ptk, egyesülési jog, speciális szabályok).

A sportvállalkozás

3.4.5.2.4 Sportszövetségek jogi szabályozása

Sportszövetség fogalma, jellemzői.

Országos sportági szakszövetség jogállása, tevékenysége (működés feltételrendszere, szervezeti felépítés, feladatok, gazdálkodás, felügyelet, megszüntetés).

A szabadidő szövetségek és a fogyatékosok sportszövetségei.

Diák- és egyetemi sport sportszövetségei

3.4.6 Pénzügyi ismeretek tantárgy

3.4.6.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.6.2 A tantárgy témakörei

3.4.6.2.1 Pénzügyi bizonylatok kezelése

Bejövő-, és kimenő számlanyilvántartást vezetése, fizetési határidőket kezelése

Pénzügyi bizonylatok rendszerezése, lefűzése

3.4.6.2.2 Házipénztár működése

Házipénztár kezelése és adminisztrálása

Bevételi és kiadási pénztárbizonylatok kitöltése

Zárás elvégzése egyszerű feladatokon keresztül.

3.4.6.2.3 Kötelezettségek elszámolása, teljesítése

Áfa, és járulékbevallás értelmezése

Áfa működése: adó alanya, tárgya, mértéke sportvállalkozás és sportegyesület esetén, levonható, fizetendő, költségvetés felé elszámolandó áfa megkülönböztetése

Készpénzzel vagy átutalással kifizeti a kötelezettségeket.

Munkabér elemei, járulékai, nyilvántartása

3.4.6.2.4 Könyvvitel

Könyvvitel alkalmazásának kötelezettségei

Bevétel-kiadás csoportjai egyszeres könyvvitel esetén

Az egyes költségcsoportok értelmezése, megkülönböztetése

3.4.6.2.5 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

3.4.7 Sportmenedzsment és marketing tantárgy

3.4.7.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.7.2 A tantárgy témakörei

3.4.7.2.1 Általános vezetési ismeretek

A vezetéselmélet fejlődése

Főbb vezetés- és szervezéselméleti irányzatok (klasszikus, Weber, Taylor, Fayol, napjaink vezetési elméletei)

3.4.7.2.2 A sportvezetés módszertani alapjai A sportvezető feladatai.

A sportvezető funkciói.

A sportvezető módszerei.

A sportvezető gazdasági tevékenysége, beszámolási kötelezettsége.

A sportvezető tekintélye, leggyakoribb hibái.

A sportvezető gyakorlati tevékenysége.

3.4.7.2.3 Sportmarketing

A marketing alapfogalmai.

A marketingmix elemei.

A sportmarketing elméleti

alapjai. A sportmarketing

feladata, célja A sport, mint

termék

A sportmarketing eszközrendszere

A szponzorálás és a sportmarketing összefüggése

Imázs, PR

Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése.

Szponzoráció és támogatás különbsége.

Sportesemények és sportszervezetek szponzorálása.

A sport és az EU.

Pályázatírás alapvető szabályai.

A TAO rendszere.

3.4.8 Számviteli ismeretek tantárgy

3.4.8.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.8.2 A tantárgy témakörei

3.4.8.2.1 A vállalkozás vagyona

Mérleg szerkezete és tartalma

Mérleg összeállítása.

Eszközök és források számítása, értékelése, következtetések levonása

3.4.8.2.2 A vállalkozás eredménye

Az eredmény keletkezésének folyamata.

Az eredmény nagyságát befolyásoló tényezők.

Értékcsökkenés fogalma.

Értékcsökkenési leírások fajtái: elsősorban lineáris; elszámolhatóságuk, számításuk.

Az eredmény tervezése: nagyságára, alakulására ható tényezők.

Az eredmény keletkezése a számviteli törvény által előírt szabályok alapján. Az eredmény szerkezete.

Az eredmény levezetése, egyszerű számításokkal.

Nyereségadó, osztalék, az adózott eredmény számítása.

Az összköltségeljárással készített eredménykimutatás szerkezete

Eredmény-kimutatás sorainak értelmezése, következtetések levonása

Nyereségadó, osztalék, adózott eredmény felhasználása

Számlaadási kötelezettség, ÁFA törvény

3.4.9 Vállalkozási ismeretek tantárgy

3.4.9.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

3.4.9.2 A tantárgy témakörei

3.4.9.2.1 Vállalkozás indításának gyakorlata

Vállalkozást létrehozásához kapcsolódó adminisztrációs feladatok. A cégbejegyzés folyamata

Bankszámla

nyitása.

Munkaügyi

feladatok.

3.4.9.2.2 Munkaügyi

gyakorlat Munkaszerződések.

Bérfizetéshez kapcsolódó számítások, nyilvántartások.

Bérfizetéshez kapcsolódó adminisztráció.

Járulékbevallást

elemei. Cégarculat

elemei

Árajánlat

3.4.9.2.3 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

3.4.9.2.4 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

Képzési Kimeneteli követelmények
a jelenleg 2023.11.21.-től hatályos előírás alapján, az IKK honlapján megtalálható:

1. Ágazati alapvizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai

1.1 Az ágazati alapvizsgára bocsátás feltétele: a tanuló, illetve a képzésben részt vevő személy ágazati alapvizsgára az ágazati alapoktatásban való részvétele alapján bocsátható.

1.2 Írásbeli vizsga

1.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Írásbeli sport ágazati alapvizsga**

1.2.2 A vizsgatervékenység leírása:

A vizsgarész a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres feleletválasztás, zárt végű szöveg kiegészítés, fogalompárosítás, ábrafelismerés és -kiegészítés, illesztési feladatok (besorolás, két-három halmaz közötti kapcsolat).

1.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

1.2.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

1.2.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

A javítás az írásbeli feladathoz rendelt javítási-értékelési útmutató alapján történik.

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

• Igaz-hamis állítások	5%
• Egyszeres feleletválasztás	35%
• Zárt végű szöveg kiegészítés	10%
• Fogalompárosítás	20%
• Ábrafelismerés és -kiegészítés	10%
• Illesztési feladatok	20%

A pontozás során minden feladatrész (item) megoldása 1%-ot ér.

7.2.5.1 Az értékelés százalékos formában történik.

7.2.5.2 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló, illetve a képzésben részt vevő személy a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

1.3 Gyakorlati vizsga

1.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Bemelegítés megtervezése és levezetése**

1.3.2 A vizsgatervékenység leírása:

A képző intézmény által összeállított tételsor olyan bemelegítő feladatokat tartalmaz, amelyek a különböző kondicionális, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyág fejlesztését készítik elő. A vizsgatevékenység teljesítése során a vizsgázó 15 perc tervezési munka után 20 percen vezeti le a bemelegítést futófeladatokkal, gimnasztikai gyakorlatokkal, majd 10 percen értékeli feladatmegoldását.

1.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 45 perc

1.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

1.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

7.3.5.1 Az értékelés százalékos formában történik.

A bemelegítés tervezése	30%
A bemelegítés levezetése	50%
Önreflektív tevékenységelemzés	20%

A maximális kritériumszint eléréséhez:

- A tanuló változatos, jól átgondolt, a célcsoport igényeinek maximálisan megfelelő programot állít össze.
- A tanuló a tervezéskor kitűzött céloknak megfelelően vezeti a bemelegítést.
- A tanuló maximálisan szem előtt tartja az ideális térhasználat szempontjait.
- A tanuló ügyel az optimális időkihasználásra.
- A tervezett bemelegítés sportszakmailag pontos, precíz.
- A tanuló kommunikációjának minősége az ügyfelekkel szituációnak és életkori sajátosságoknak megfelelő, hatékony.
- A tanuló bemelegítés levezetése szakszerű, bemutatása precíz, hibajavítása pontos.
- A tanuló a sportszakmai terminológiát pontosan használja.
- A tanuló a feladat végrehajtásakor a biztonsági előírásokat maximálisan betartja.
- A tanuló a saját tevékenységét reálisan, önállóan értékeli.

7.3.5.2 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a tanuló, illetve a képzésben részt vevő személy a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

1.4 Alapvizsgával betölthető munkakör FEOR száma

Ágazati alap- oktatás megne- vezése	FEOR-szám	FEOR megnevezése	Alapvizsgával betölthető munka- kör(ök), tevékenységek
Sport	-	-	-

1.5 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei: -

2. A szakmai vizsga leírása, mérésének, értékelésének szempontjai

2.1 Szakma megnevezése: **Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező**

2.2 Szakmai vizsgára bocsátás feltétele:

2.2.1 A szakmai vizsga megkezdésének feltétele a portfólió elkészítése, valamint a vizsgaközpontnak történő leadása a szakmai vizsga megkezdése előtt legalább 10 nappal. A vizsgaközpont a portfólió leadására korábbi időpontot is meghatározhat.

2.2.2 Valamennyi előírt képzési évfolyam és az egybefüggő szakmai gyakorlat eredményes teljesítése.

2.2.3 Szakmához kötődő további sajátos követelmények: -

2.3 Központi interaktív vizsga

2.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése:

Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező szakmai ismeret

2.3.2 A vizsgatervékenység leírása:

A vizsgatevékenység a gyakorlati feladatok elméleti háttérének elsajátítását vizsgálja teszt jellegű feladatokkal. Ezek lehetnek: igaz-hamis állítások, egyszeres és többszörös feleletválasztás, fogalompárosítás, ábrafelismerés és -kiegészítés, valamint ábraillesztési feladatok.

Mindegyik feladattípus esetében az interaktív vizsgarendszer által előre megadott válaszlehetőségek közül kell kiválasztani a megfelelő válasz(oka)t.

2.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

2.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 20%

2.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

Az értékelés a központi interaktív vizsga összeállított javítási-értékelési útmutatója alapján történik.

A központi interaktív vizsga feladatainak felépítése:

Igaz-hamis állítások	10%
Egyszeres feleletválasztás	20%
Többszörös feleletválasztás	15%
Fogalompárosítás	20%
Ábrafelismerés és -kiegészítés	15%
Illesztési feladatok	20%

A pontozás során minden feladatrészt (item) megoldása 1%-ot ér.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

2.4 Projektfeladat

2.4.1 A vizsgatevékenység megnevezése: **Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező projektfeladat**

2.4.2 A vizsgatervékenység leírása:

A) Portfólió:

Projektmunka, illetve a vizsgázó haladásáról, eredményeiről, munkáiból összeállított, a mentoráló gyakorlati oktató vagy szakoktató által hitelesített dokumentum. A portfólió a képzés teljes időtartama alatt készül.

A portfólió tartalma:

- (1) Sportesemény megtervezése (versenykiírás, meghívó, lebonyolítás terve, pénzügyi terv, jelentőség)
- (2) Sportági edzésterv elkészítése (felkészülési időszak terve, amennyiben az adott sportágban ez nem releváns, a képző intézmény döntése alapján eltérhet)
- (3) Hospitalási jegyzőkönyvek (sportág-specifikus edzés- és versenylátogatás elemzése megadott tartalmi szempontok alapján)
- (4) Egybefüggő szakmai gyakorlat edzésnaplói és tanulói önértékelése.

B) Portfólió véde és sportági mozgásforma oktatása

A vizsgázó a vizsgabizottság előtt 10 percben bemutatja portfóliója tartalmát. Ezután a képző intézmény által összeállított, sportág-specifikus mozgásforma oktatását végzi.

2.4.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 50 perc, amelyből 10 perc a portfólió védelme, 30 perc a sportági mozgásforma oktatása és 10 perc a szakmai beszélgetés, amely magában foglalja a vizsgázó önreflexióját az oktatással kapcsolatban.

2.4.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 80%

2.4.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:

Az egyes feladatrészek javasolt aránya:

A) A portfólió értékelése:

- | | |
|--|-----|
| ▪ Sportesemény megtervezése | 10% |
| ▪ Sportági edzésterv elkészítése | 5% |
| ▪ Hospitalási jegyzőkönyvek és az egybefüggő szakmai gyakorlat edzésnaplói és tanulói önértékelése | 5% |

B) Sportági mozgásforma oktatása:

- | | |
|---|-----|
| ▪ Gyakorlatok relevanciája, egymásra épültsége, tartalma | 60% |
| ▪ Szaknyelv alkalmazása | 10% |
| ▪ Hibajavítás, értékelés | 5%, |
| ▪ Vezetési stílus, kommunikáció, balesetvédelmi előírások betartása | 5% |

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 40%-át elérte.

2.5 A szakmai vizsga vizsgatevékenységeinek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

A vizsgaközpont által biztosított 8-12 fő, akik végrehajtják a vizsgázó által vezényelt feladatokat.

2.6 A szakmai vizsga vizsgatevékenységeinek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek:

a sportági mozgásforma oktatásához szükséges felszerelések, eszközök, elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.

2.7 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei: -

2.8 A szakmai vizsga végeredményébe az ágazati alapvizsgát az alábbi súlyarányval kell beszámítani: Ágazati alapvizsga: 10%, Szakmai vizsga: 90%

2.9 A vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok.

A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.

3. A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek:

A Sportedző (a sportág megjelölésével) szakma megszerzésére irányuló képzés azokban a sport- ágakban szervezhető, amelyekben a sportról szóló hatályos törvényben foglaltaknak megfelelő szakszövetség működik. A szakképző intézmény köteles a Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező szakma megszerzésére irányuló képzéséről - annak megkezdésétől számított 30 napon belül - írásban tájékoztatni az adott sportág szakszövetségét. A Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező Képzési és kimeneti követelményeinek 8.4.1. pontjába foglalt Projektfel- adat vizsgatevékenysége teljesítésének időpontja az igényjellegű sportágak esetében eltérhet a vizsgáztatásra vonatkozó általános szabályoktól.

A Projektfeladat vizsga időpontját ebben az esetben is a vizsgaközpont határozza meg, és a vizsga befejezésének - az első vizsgatevékenység napjától számított határidejétől el lehet

térni. A vizsgafeladatok teljesítéséről a vizsgabizottság tagjai által hitelesített jegyzőkönyvet kell készíteni, és azt a szakmai vizsga irataihoz kell csatolni.