„**Szakképzési kerettanterv**

**a(z)**

**XXXVII. Sport**

**ágazathoz tartozó**

**54 813 02**

**Sportedző (a sportág megjelölésével)**

**szakképesítéshez**

A(z) XXXVII . SPORT ágazathoz az alábbi szakképesítések tartoznak:

* 54 813 01 Fitness-wellness instruktor
* 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével)

**I. A szakképzés jogi háttere**

A szakképzési kerettanterv

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

valamint

* az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 150/2012. (VII. 6.) Kormányrendelet,
* az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló 217/2012. (VIII. 9.) Kormányrendelet,
* a(z) 54 813 02 számú, Sportedző (a sportág megjelölésével) megnevezésű szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményeit tartalmazó rendelet

alapján készült.

**II. A szakképesítés alapadatai**

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 02

Szakképesítés megnevezése: Sportedző (a sportág megjelölésével)

A szakmacsoport száma és megnevezése: 3. Oktatás

Ágazati besorolás száma és megnevezése: XXXVII . Sport

Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: 2 év

Elméleti képzési idő aránya: 40%

Gyakorlati képzési idő aránya: 60%

Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama:

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

**III. A szakképzésbe történő belépés feltételei**

Iskolai előképzettség: érettségi végzettség

Bemeneti kompetenciák: —

Szakmai előképzettség: —

Előírt gyakorlat: —

Egészségügyi alkalmassági követelmények: szükségesek

Pályaalkalmassági követelmények: -

**IV. A szakképzés szervezésének feltételei**

**Személyi feltételek**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy** | **Szakképesítés/Szakképzettség** |
| - | - |

**Tárgyi feltételek**

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

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

**V. A szakképesítés óraterve nappali rendszerű oktatásra**

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

Szakgimnáziumi képzés esetén a heti és éves szakmai óraszámok:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| évfolyam | heti óraszám | éves óraszám |
| 9. évfolyam | 11 óra/hét | 396 óra/év |
| 10. évfolyam | 12 óra/hét | 432 óra/év |
| Ögy. |  | 140 óra |
| 11. évfolyam | 10 óra/hét | 360 óra/év |
| Ögy. |  | 140 óra |
| 12. évfolyam | 10 óra/hét | 310 óra/év |
| 5/13. évfolyam | 31 óra/hét | 961 óra/év |
| Összesen: | | 2739 óra |

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

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

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

1. számú táblázat

**A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak heti óraszáma évfolyamonként**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9. | | 10. | | | 11. | | | 12. | | 5/13. | | 1/13. | | | 2/14. | |
| heti óraszám | | heti óraszám | | ögy | heti óraszám | | ögy | heti óraszám | | heti óraszám | | heti óraszám | | ögy | heti óraszám | |
| e | gy | e | gy | e | gy | e | gy | e | gy | e | gy | e | gy |
| A fő szakképesítésre vonatkozóan: | Összesen | **7** | **4** | **6** | **6** | **140** | **1** | **9** | **140** | **6** | **4** | **11,5** | **19,5** | **15,5** | **13** | **160** | **11,5** | **19,5** |
| Összesen | **11,0** | | **12** | | **10** | | **10** | | **31,0** | | **28,5** | | **31,0** | |
| 11499-12 Foglalkoztatás II. | **Foglalkoztatás II.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |  |  |  |  | **0,5** |  |
| 11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén) | **Foglalkoztatás I.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |
| 10323-12 Egészségügy és elsősegély | **Anatómiai-élettani ismeretek** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **Egészségtan** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Terhelésélettan** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Elsősegélynyújtás gyakorlat** |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |
| **Funkcionális anatómia** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| Masszázs elméleti alapjai I. | **Klinikumi alapismeretek** |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika | **Edzéselmélet** | **2** |  | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **Edzésprogramok gyakorlat** |  | **2** |  | **2** |  |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  | **6** |  |  |  |
| **Gimnasztika** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **Gimnasztika gyakorlat** |  | **2** |  | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  | **4** |  |  |  |
| Fizioterápia I. | **Fizioterápia** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fiziotrápia I.** |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Regeneráló balneoterápiás masszázs | **Masszázs** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Svédmasszázs gyakorlat** |  |  |  | **3** |  |  | **2** |  |  | **2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 10322-12 Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok | **Pedagógia-sportpedagógia** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |
| **Pszichológia-sportpszichológia** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |
| **Kommunikáció** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |
| 10325-12 Szervezés és vállalkozás alapjai | **Sportmenedzsment** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1,5** |  |  |  |  | **1,5** |  |
| **Vállalkozástan** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |  |  |  |  | **0,5** |  |
| **Gazdálkodás-pénzügyi ismeretek** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |
| 10326-12 Sportági alapok | **Sportági alapok** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |  |  |  |  | **0,5** |  |
| **Sportági alapok gyakorlat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **9,5** |  |  |  |  | **9,5** |
| 10327-12 Sportedzői szakismeretek | **Sportági szakismeretek** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,5** |  |  |  |  | **0,5** |  |
| **Sportági szakismeretek gyakorlat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |  |  |  | **10** |

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

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

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

2. számú táblázat

**A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak és témakörök óraszáma évfolyamonként**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | 9. | | 10. | | | 11. | | | 12. | | Szakgimnáziumi képzés összes óraszáma | Érettségi vizsga keretében megszerezhető szakképe-sítéshez kapcsolódó óraszám | Fő szakképesítéshez kapcsolódó összes óraszám | 5/13. | | A szakképzés összes óraszáma | 1/13. | | | 2/14. | | A szakképzés összes óraszáma |
| e | gy | e | gy | ögy | e | gy | ögy | e | gy | e | gy | e | gy | ögy | e | gy |
| A fő szakképe-sítésre vonatkozó: | Összesen | **252** | **144** | **180** | **108** | **140** | **0** | **180** | **140** | **124** | **31** | **1019** | **479** | **1019** | **363** | **598** | **1980** | **556** | **463** | **160** | **363** | **598** | **1980** |
| Összesen | **396** | | **288** | | **180** | | **155** | | **961** | | **1019** | | **961** | |
| Elméleti óraszámok  (arány ögy-vel) | öt évfolyamos képzés egészében: 919 óra (40,7%) | | | | | | | | | |  | | 919 óra (42,9%) | | | | |
| Gyakorlati óraszámok  (arány ögy-vel) | öt évfolyamos képzés egészében: 1061 óra (59,3%) | | | | | | | | | | 1061 óra (57,1%) | | | | |
| 11499-12 Foglalkoztatás II. | **Foglalkoztatás II.** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **15** | **0** | **15** | **0** | **0** |  | **15** | **0** | **15** |
| Munkajogi alapismeretek |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 4 |  | 4 | 0 | 0 |  | 4 | 0 | 4 |
| Munkaviszony létesítése |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 4 |  | 4 | 0 | 0 |  | 4 | 0 | 4 |
| Álláskeresés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 4 |  | 4 | 0 | 0 |  | 4 | 0 | 4 |
| Munkanélküliség |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 3 |  | 3 | 0 | 0 |  | 3 | 0 | 3 |
| 11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén) | **Foglalkoztatás I.** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** |
| Nyelvtani rendszerezés 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 8 |  | 8 | 0 | 0 |  | 8 | 0 | 8 |
| Nyelvtani rendszerezés 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 8 |  | 8 | 0 | 0 |  | 8 | 0 | 8 |
| Nyelvi készségfejlesztés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 24 |  | 24 | 0 | 0 |  | 24 | 0 | 24 |
| Munkavállalói szókincs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 22 |  | 22 | 0 | 0 |  | 22 | 0 | 22 |
| 10323-12 Egészségügy és elsősegély | **Anatómiai-élettani ismeretek** | **144** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **144** | **0** | **144** | **0** | **0** | **144** | **144** | **0** |  | **0** | **0** | **144** |
| Szervek, szervrendszerek | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 72 | 0 |  | 0 | 0 | 72 |
| Szervrendszerek működése | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 72 | 0 |  | 0 | 0 | 72 |
| **Egészségtan** | **0** | **0** | **72** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **72** | **0** | **72** | **0** | **0** | **72** | **72** | **0** |  | **0** | **0** | **72** |
| Sport és életmód |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Sportártalmak, sportsérülések megelőzése |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 18 | 0 |  | 0 | 0 | 18 |
| Táplálkozás |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 18 | 0 |  | 0 | 0 | 18 |
| **Terhelésélettan** | **0** | **0** | **72** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **72** | **0** | **72** | **0** | **0** | **72** | **72** | **0** |  | **0** | **0** | **72** |
| Terhelés hatása a szervrendszerekre |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Speciális terhelésélettani sajátosságok |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 18 | 0 |  | 0 | 0 | 18 |
| Teljesítményfokozás |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 18 | 0 |  | 0 | 0 | 18 |
| **Elsősegélynyújtás gyakorlat** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **108** |  | **0** | **0** | **108** | **0** | **108** | **0** | **0** | **108** | **0** | **108** |  | **0** | **0** | **108** |
| Elsősegélynyújtás módszerei |  |  |  |  |  |  | 108 |  |  |  | 108 |  |  | 108 | 0 | 108 |  | 0 | 0 | 108 |
| **Funkcionális anatómia** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** | **62** | **62** | **0** |  | **0** | **0** | **62** |
| A mozgás szervrendszere |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 31 | 0 |  | 0 | 0 | 31 |
| A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 31 | 0 |  | 0 | 0 | 31 |
| Masszázs elméleti alapjai I. | **Klinikumi alapismeretek** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** | **62** | **0** | **0** | **0** | **62** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| 10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika | **Edzéselmélet** | **72** | **0** | **36** | **0** |  | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **139** | **0** | **139** | **0** | **0** | **139** | **139** | **0** |  | **0** | **0** | **139** |
| Edzéselméleti alapok | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 72 | 0 |  | 0 | 0 | 72 |
| Motoros képességek |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Edzésmódszertan |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 31 | 0 |  | 0 | 0 | 31 |
| **Edzésprogramok gyakorlat** | **0** | **72** | **0** | **72** |  | **0** | **36** |  | **0** | **31** | **211** | **0** | **211** | **0** | **0** | **211** | **0** | **211** |  | **0** | **0** | **211** |
| Edzéslátogatás |  | 72 |  | 72 |  |  |  |  |  |  | 144 |  |  | 144 | 0 | 144 |  | 0 | 0 | 144 |
| Motoros képességfejlesztés |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 31 | 67 |  |  | 67 | 0 | 67 |  | 0 | 0 | 67 |
| **Gimnasztika** | **36** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **67** | **0** | **67** | **0** | **0** | **67** | **67** | **0** |  | **0** | **0** | **67** |
| A gimnasztika mozgásrendszere | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Gyakorlatelemzés és -tervezés |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 31 | 0 |  | 0 | 0 | 31 |
| **Gimnasztika gyakorlat** | **0** | **72** | **0** | **36** |  | **0** | **36** |  | **0** | **0** | **144** | **0** | **144** | **0** | **0** | **144** | **0** | **144** |  | **0** | **0** | **144** |
| Szabadgyakorlatok |  | 72 |  |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 0 | 72 |  | 0 | 0 | 72 |
| Eszközös gyakorlatok |  |  |  | 36 |  |  | 36 |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 0 | 72 |  | 0 | 0 | 72 |
| Fizioterápia I. | **Fizioterápia** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **36** | **0** |  | **0** | **0** | **36** | **36** | **0** | **0** | **0** | **36** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Fizioterápiás módszerek |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| **Fiziotrápia I.** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **72** |  | **0** | **31** | **103** | **103** | **0** | **0** | **0** | **103** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Hidro- és termoterápiás kezelések |  |  |  |  |  |  | 72 |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Egyéb fizioterápiás kezelések |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 | 31 |  |  | 31 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Regeneráló balneoterápiás masszázs | **Masszázs** | **0** | **0** | **36** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **36** | **36** | **0** | **0** | **0** | **36** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| **Svédmasszázs gyakorlat** | **0** | **0** | **0** | **108** |  | **0** | **72** |  | **0** | **62** | **242** | **242** | **0** | **0** | **0** | **242** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| A svédmasszázs fogásai |  |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Testtájak kezelése |  |  |  | 72 |  |  | 72 |  |  |  | 144 |  |  | 144 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Ön-, gépi és szárazkefe masszázs |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 62 | 62 |  |  | 62 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| 10322-12 Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok | **Pedagógia-sportpedagógia** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** |
| Edzői szerepek |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 16 |  | 16 | 0 | 0 |  | 16 | 0 | 16 |
| Oktatási és nevelési folyamat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 20 |  | 20 | 0 | 0 |  | 20 | 0 | 20 |
| Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 12 |  | 12 | 0 | 0 |  | 12 | 0 | 12 |
| Tehetség, tehetséggondozás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 14 |  | 14 | 0 | 0 |  | 14 | 0 | 14 |
| **Pszichológia-sportpszichológia** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** |
| A személyiség jellemző jegyei |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| A sporttevékenység pszichológiai jellemzői |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| **Kommunikáció** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **31** | **0** | **31** | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **31** |
| Kommunikáció a sportban |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| 10325-12 Szervezés és vállalkozás alapjai | **Sportmenedzsment** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **42** | **0** | **42** | **0** | **0** |  | **42** | **0** | **42** |
| Szervezési-vezetési ismeretek |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 14 |  | 14 | 0 | 0 |  | 14 | 0 | 14 |
| Sportmarketing |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 14 |  | 14 | 0 | 0 |  | 14 | 0 | 14 |
| Eseményszervezés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 14 |  | 14 | 0 | 0 |  | 14 | 0 | 14 |
| **Vállalkozástan** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **20** | **0** | **20** | **0** | **0** |  | **20** | **0** | **20** |
| A vállalkozás formái |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 10 |  | 10 | 0 | 0 |  | 10 | 0 | 10 |
| Jogi szabályozás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 10 |  | 10 | 0 | 0 |  | 10 | 0 | 10 |
| **Gazdálkodás-pénzügyi ismeretek** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **31** | **0** | **31** | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **31** |
| A sport üzleti kérdései |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 15 |  | 15 | 0 | 0 |  | 15 | 0 | 15 |
| Pénzügyi alapok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 16 |  | 16 | 0 | 0 |  | 16 | 0 | 16 |
| 10326-12 Sportági alapok | **Sportági alapok** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **15** | **0** | **15** | **0** | **0** |  | **15** | **0** | **15** |
| A sportág története és versenyrendszere |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 15 |  | 15 | 0 | 0 |  | 15 | 0 | 15 |
| **Sportági alapok gyakorlat** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **295** | **295** | **0** | **0** |  | **0** | **295** | **295** |
| Sportágspecifikus gimnasztika és képességfejlesztés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 93 | 93 | 0 | 0 |  | 0 | 93 | 93 |
| Sportági technika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 202 | 202 | 0 | 0 |  | 0 | 202 | 202 |
| 10327-12 Sportedzői szakismeretek | **Sportági szakismeretek** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **23** | **0** | **23** | **0** | **0** |  | **23** | **0** | **23** |
| Sportágspecifikus edzéstervezés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 23 |  | 23 | 0 | 0 |  | 23 | 0 | 23 |
| **Sportági szakismeretek gyakorlat** | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **303** | **303** | **0** | **0** |  | **0** | **303** | **303** |
| Sportági taktika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 15 | 15 | 0 | 0 |  | 0 | 15 | 15 |
| Versenyeztetés, teljesítményfokozás |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 80 | 80 | 0 | 0 |  | 0 | 80 | 80 |
| Sportágspecifikus edzésvezetés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 188 | 188 | 0 | 0 |  | 0 | 188 | 188 |
| Edzői szerep a gyakorlatban |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 20 | 20 | 0 | 0 |  | 0 | 20 | 20 |



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

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

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

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

**A**

**11499-12 azonosító számú**

**Foglalkoztatás II.**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

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

1. **Foglalkoztatás II. tantárgy 15 óra/15 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

—

* 1. **Témakörök**
     1. ***Munkajogi alapismeretek 4 óra/4 óra***

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

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

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

Speciális jogviszonyok: egyszerűsített foglalkoztatás: fajtái: atipikus munkavégzési formák az új munka törvénykönyve szerint (távmunka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, rugalmas munkaidőben történő foglalkoztatás, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai idénymunka és alkalmi munka), önfoglalkoztatás, őstermelői jogviszony, háztartási munka, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka.

* + 1. ***Munkaviszony létesítése 4 óra/4 óra***

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

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

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

* + 1. ***Álláskeresés 4 óra/4 óra***

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

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

Álláskeresési módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága, EURES (Európai Foglalkoztatási Szolgálat az Európai Unióban történő álláskeresésben), munkaügyi szervezet segítségével történő álláskeresés, cégek adatbázisába történő jelentkezés, közösségi portálok szerepe.

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

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

* + 1. ***Munkanélküliség 3 óra/3 óra***

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

Álláskeresési ellátások („passzív eszközök”): álláskeresési járadék és nyugdíj előtti álláskeresési segély. Utazási költségtérítés.

Foglalkoztatást helyettesítő támogatás.

Közfoglalkoztatás: közfoglalkoztatás célja, közfoglalkozatás célcsoportja, közfoglalkozatás főbb szabályai

Munkaügyi szervezet: Nemzeti Foglalkoztatási Szervezet (NFSZ) felépítése, Nemzeti Munkaügyi Hivatal, munkaügyi központ, kirendeltség feladatai.

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

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

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

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat | x |  |  |  |
| 2. | megbeszélés |  | x |  |  |
| 3. | vita |  | x |  |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | szerepjáték |  | x |  |  |
| 6. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg önálló feldolgozása | x |  |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása | x |  |  |  |
| 1.3. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.5. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.7. | Információk feladattal vezetett rendszerezése | x |  |  |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése |  | x |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre |  | x |  |  |
| 2.3 | Tesztfeladat megoldása |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**11498-12 azonosító számú**

**Foglalkoztatás I.**

**(érettségire épülő képzések esetén)**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

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

1. **Foglalkoztatás I. tantárgy 62 óra/62 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

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

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

Idegen nyelvek

* 1. **Témakörök**
     1. ***Nyelvtani rendszerezés 1 8 óra/8 óra***

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

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

* + 1. ***Nyelvtani rendszerezés 2 8 óra/8 óra***

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

* + 1. ***Nyelvi készségfejlesztés 24 óra/24 óra***

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

A 24 órás nyelvi készségfejlesztő blokk során a diák rendszerezi az idegen nyelvi alapszókincshez kapcsolódó ismereteit. E szókincset alapul véve valósul meg az induktív nyelvtanulási képességfejlesztés és az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés 6 alapvető társalgási témakör szavai, kifejezésein keresztül. Az induktív nyelvtanulási képesség által egy adott idegen nyelv struktúráját meghatározó szabályok kikövetkeztetésére lesz alkalmas a tanuló. Ahhoz, hogy a diák koherensen lássa a nyelvet, és ennek szellemében tudjon idegen nyelven reagálni, feltétlenül szükséges ennek a képességnek a minél tudatosabb fejlesztése. Ehhez szorosan kapcsolódik az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés, ami az idegen nyelvű anyag megtanulásának képessége: képesség arra, hogy létrejöjjön a kapcsolat az ingerek (az anyanyelv szavai, kifejezése) és a válaszok (a célnyelv szavai és kifejezései) között. Mind a két fejlesztés hétköznapi társalgási témakörök elsajátítása során valósul meg.

Az elsajátítandó témakörök:

- személyes bemutatkozás

- a munka világa

- napi tevékenységek, aktivitás

- lakás, ház

- utazás,

- étkezés

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

* + 1. ***Munkavállalói szókincs 22 óra/22 óra***

A 24 órás szakmai nyelvi készségfejlesztés csak a 40 órás 3 alapozó témakör elsajátítása után lehetséges. Cél, hogy a témakör végére a diák folyékonyan tudjon bemutatkozni kifejezetten szakmai vonatkozással. Képes lesz a munkalehetőségeket feltérképezni a célnyelvi országban. Begyakorolja az alapadatokat tartalmazó formanyomtatvány kitöltését, illetve a szakmai önéletrajz és a motivációs levél megírásához szükséges rutint megszerzi. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókincset, ami alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. A témakör tanulása során közvetlenül a szakmájára vonatkozó gyakran használt kifejezéseket sajátítja el. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

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

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

*A tananyag kb. fele digitális tartalmú oktatási anyag, így speciálisak mind a módszerek, mind pedig a tanulói tevékenységformák.*

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | kiselőadás |  |  | x |  |
| 3. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 4. | vita |  |  | x |  |
| 5. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 6. | projekt |  | x |  |  |
| 7. | kooperatív tanulás |  | x |  |  |
| 8. | szerepjáték |  | x |  |  |
| 9. | házi feladat | x |  |  |  |
| 10. | digitális alapú feladatmegoldás | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg önálló feldolgozása | x |  |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel |  |  | x |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása | x |  | x |  |
| 1.5. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk feladattal vezetett rendszerezése | x |  |  |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Levélírás | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Szöveges előadás egyéni felkészüléssel | x |  |  |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  |  | x |  |
| 4.2. | Információk rendszerezése mozaikfeladattal | x |  |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10323-12 azonosító számú**

**Egészségügy és elsősegély**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Anatómiai-élettani ismeretek | Egészségtan | Terhelésélettan | Elsősegélynyújtás gyakorlat | Funkcionális anatómia |
| FELADATOK | | | | | |
| Az edzések és mozgásos foglalkozások tervezésekor figyelembe veszi a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait | x |  | x |  | x |
| Tanácsokat ad tanítványainak, illetve vendégeinek a testsúlyszabályozás kérdésében |  | x |  |  |  |
| Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket |  | x |  |  |  |
| Meggyőződéssel érvel a rendszeres testedzés és sportolás egészségre gyakorolt kedvező hatása mellett az ép és a fogyatékossággal élő emberek számára egyaránt |  | x | x |  |  |
| A mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetésekor kiemelt figyelmet fordít a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére |  | x |  |  |  |
| Felismeri az edzésártalmak tüneteit, ennek megfelelően módosítja a foglalkozások (edzések) tartalmát |  | x |  |  |  |
| Szakszerű elsősegélyt nyújt |  |  |  | x |  |
| Indokolt esetben egészségügyi szakemberek (sportorvos, gyógytornász, stb.) segítségét kéri az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához |  | x |  | x |  |
| Tudatosítja a tiltott teljesítményfokozás veszélyeit, meggyőzően érvel a fair play szabályainak betartása mellett |  |  | x |  |  |
| Szakszerűen használja a megengedett teljesítményfokozás eszközeit |  |  | x |  |  |
| Az életkori sajátosságoknak megfelelő fizikai terhelést alkalmaz |  |  | x |  |  |
| SZAKMAI ISMERETEK | | | | | |
| Az emberi szervezet felépítése | x | x | x | x | x |
| A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre | x |  | x |  | x |
| A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre | x |  | x |  |  |
| A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre | x |  | x |  |  |
| A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre | x |  | x |  |  |
| A kiválasztás szervrendszere | x |  |  |  |  |
| Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom | x | x |  |  |  |
| Az egészséges táplálkozás és a folyadékpótlás |  | x |  |  |  |
| Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás |  | x |  |  |  |
| Az edzés és az energiaforgalom |  |  | x |  |  |
| A fogyatékosság típusai |  | x |  |  |  |
| A testedzés és a sport, mint az egészség megőrzésének eszköze |  | x |  |  |  |
| Sportsérülések, sportártalmak megelőzése, gerinc és ízületvédelem |  | x |  |  |  |
| Sportsérülések, elsősegélynyújtás |  |  |  | x |  |
| A krónikus betegek testedzése, sportolása |  |  | x |  |  |
| A teljesítményfokozás lehetséges és tiltott eszközei, azok élettani hatásai |  |  | x |  |  |
| Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere |  |  | x |  |  |
| Életkorok biológiai és terhelésélettani sajátosságai |  |  | x |  |  |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | | | | |
| Szakmai beszédkészség |  | x | x | x |  |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x | x | x | x | x |
| Hallott szakmai szöveg megértése | x | x | x | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | | | | |
| Megbízhatóság | x | x | x | x | x |
| Felelősségtudat | x | x | x | x | x |
| Döntésképesség | x | x | x | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | | | | |
| Prezentációs készség |  | x |  |  |  |
| Meggyőzőkészség |  | x | x |  |  |
| Kapcsolatteremtő készség |  | x |  | x |  |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | | | | |
| Gyakorlatias feladatelemzés | x | x | x | x | x |
| Problémamegoldás, hibaelhárítás | x | x | x | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság | x | x | x | x | x |

1. **Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy 144 óra/144 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Szervek, szervrendszerek 72 óra/72 óra***

Az emberi szervezet felépítése

A mozgató szervrendszer

A szív és a keringési rendszer

A légzés szervrendszere

A szabályozó szervrendszer

A kiválasztás szervrendszere

Az emésztőrendszer

Az idegrendszer

* + 1. ***Szervrendszerek működése 72 óra/72 óra***

A mozgató szervrendszer működése

A szív és a keringési rendszer működése

A légzés szervrendszere működése

A szabályozó szervrendszer működése

A kiválasztás szervrendszere működése

Az emésztőrendszer működése

Az idegrendszer működése

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Egészségtan tantárgy 72 óra/72 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Sport és az életmód 36 óra/36 óra***

Alapfogalmak, definíciók

A testedzés, sport, egészségmegőrzés kapcsolata

A sport és a környezetvédelem összefüggései

A sport, mint a minőségi élet összetevője

Fitness-wellness alapismeretei

A sportrekreáció egészségtani vonatkozásai

A sport szerepe a stresszoldásban

* + 1. ***Sportártalmak, sportsérülések megelőzése 18 óra/18 óra***

Sportártalmak típusai

Sportsérülések típusai

A sportártalmak, sportsérülések megelőzésének módszerei

Rehabilitáció a sportban

* + 1. ***Táplálkozás 18 óra/18 óra***

Egészséges táplálkozás

A folyadékpótlás fontossága

Testösszetétel, testalkat

Elhízás és testsúlyszabályozás

Az edzés és az energiaforgalom

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Terhelésélettan tantárgy 72 óra/72 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Terhelés hatása a szervrendszerekre 36 óra/36 óra***

Az edzés hatása a mozgató szervrendszerre

Az edzés hatása a szív és a keringési rendszerre

Az edzés hatása a légzés szervrendszerére

Az edzés hatása a szabályozó szervrendszerre

Az edzés hatása a kiválasztás szervrendszerére

Az edzés hatása az emésztőrendszerre

Az edzés hatása az idegrendszerre

* + 1. ***Speciális terhelésélettani sajátosságok 18 óra/18 óra***

A fogyatékosság típusai, ismérvek

A fogyatékos emberek sportoltatása

Krónikus betegek testedzése, sportolása

A terhesség alatti sportolás sajátosságai

A különböző életkorok biológiai - terhelésélettani sajátosságai

* + 1. ***Teljesítményfokozás 18 óra/18 óra***

A teljesítményfokozás elvei

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei

A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei

A teljesítményfokozás tiltott módszerei, eszközei (dopping)

Az antidopping program fontosabb elemei

Fair play

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy 108 óra/108 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Témakör 1 108 óra/108 óra***

Alapfogalmak, definíciók

A sérült vizsgálata

Csont és ízületi sérülések és ellátásuk

Néhány jellegzetes sérülés és ellátása (pl. agyrázkódás, orrvérzés stb.)

Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása

Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése

A lélegeztetés

A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás

Az újraélesztés

Vizsgálati protokoll rosszullét esetén

A sebek fajtái

Vérzések típusai és ellátásuk

Sokk és az ellátása

Vízből mentés

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Esetleírás készítése | x |  |  |  |
| 3.2. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 5. | Gyakorlati munkavégzés körében | | | | |
| 5.1. | Műveletek gyakorlása |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Funkcionális anatómia tantárgy 62 óra/62 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***A mozgás szervrendszere 31 óra/31 óra***

A mozgás szervrendszerének passzív részének általános jellemzői (csontvázrendszer)

A csontok feladata, alkotói

A csontok fejődése, csontosodás

A csontok járulékos részei

A csontok összeköttetései

A mozgás szervrendszerének aktív részének általános jellemzői

(izomrendszer)

Az izomrendszer felosztása

Az izmok működése

Az izmok segítő szervei

Izomélettani ismeretek

Az izomműködés energiafolyamatai

* + 1. ***A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai 31 óra/31 óra***

A mozgásszabályozás anatómiai szerveződése

A különböző edzésfajták hatása a mozgató szervrendszerre

A motoros fejlődés

A komplex mozgások tanulása és rögzülése

A mozgás és erőkifejtés

A terhelésélettani vizsgálatok típusai, szerepe

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**…..-.. azonosító számú**

**Masszázs elméleti alapjai I.**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

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

1. **Klinikumi alapismeretek tantárgy 62 óra/… óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok 31 óra/… óra***

Csontritkulás

Lágyrész reumatizmus

Degeneratív ízületi és gerincelváltozások

Gyulladásos ízületi és gerincelváltozások

A gerinc ortopédiai betegségei

Mellkasdeformitások

A felső végtag fontosabb ortopédiai betegségei

Az alsó végtag fontosabb ortopédiai betegségei

A baleset fogalma

A sérülések osztályozás

A csontsérülések tünetei és szövődményei

Ízületi sérülések

A végtagok leggyakoribb sérülései

A koponya leggyakoribb sérülései

Gerincsérülések

Mellkasi, hasi sérülések

Idegsérülések

Izomsérülések

Érsérülések, vérzéstípusok

Collapsus és shock

* + 1. ***Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok 31 óra/… óra***

Kóros jelensége felismerése

- allergiás reakciók

- légzési rendellenesség

légzésszám változás

kóros légzéstípusok

nehézlégzés

- szív- érrendszeri betegnél

szorító mellkasi fájdalom (angina pectoris)

szívízomelhalás (acut myocardialis infarctus)

érszűkület

visszeresség

artériás és vénás lábszárfekély

mélyvénás trombózis

felületes vénagyulladás

magas vérnyomás

- véralvadási zavarban szenvedő betegnél

Az idegrendszeri betegségek főbb jellemző tünetei

Koponyaűri nyomásfokozódás

Fejfájások

Idegrendszeri fertőzések

Agyi érbetegségek

Epilepszia

A bőr anatómiája és élettani működése

Fertőző bőrelváltozások

Diabetes mellitus bőrelváltozásai

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10324-12 azonosító számú**

**Edzéselmélet és gimnasztika**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Edzéselmélet | Edzésprogramok gyakorlat | Gimnasztika | Gimnasztika gyakorlat |
| FELADATOK | | | | |
| Az edzés, illetve a foglalkozás céljainak megfelelően összeállítja az edzésprogramot, illetve a gyakorlatanyagot | x |  |  |  |
| A résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően meghatározza a terhelési tényezőket | x |  | x |  |
| Tudatosítja tanítványaiban az egyes edzésfeladatok (foglalkozásrészek) jelentőségét és szerepét a távlati célok elérésében | x |  |  |  |
| A korszerű edzéselvek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit | x | x |  | x |
| Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is | x | x |  | x |
| Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során | x |  |  |  |
| Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását |  | x |  | x |
| Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést és levezetést alkalmaz |  | x | x | x |
| A mozgások tanítása során felhasználja a sportoktatás általános elveit és módszereit | x |  |  |  |
| Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét | x | x | x | x |
| A gyakorlatok hatását szakszerűen elemzi |  | x | x | x |
| Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat | x | x | x | x |
| Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet | x |  | x |  |
| Szükség esetén rajzírást alkalmaz |  |  | x |  |
| A körülmények együttes mérlegelését követően kiválasztja a megfelelő gyakorlatvezetési módszert |  |  |  | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | | | |
| Edzés, fittség, edzettség, teljesítőképesség, teljesítőkészség | x |  |  |  |
| Edzésterhelés, elfáradás | x | x |  |  |
| Az alkalmazkodás | x |  |  |  |
| Edzéseszközök és a terhelés összetevői | x | x | x |  |
| Edzéstervezés, edzéselvek és edzésmódszerek | x |  |  |  |
| Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete | x |  | x |  |
| Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének elmélete | x |  | x |  |
| Mozgáskoordináció és mozgásszerkezet | x |  | x |  |
| Mozgástanulás, mozgástanítás | x | x |  |  |
| A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai | x |  |  |  |
| A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere |  |  | x | x |
| A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása |  |  | x | x |
| Gyakorlatok tervezése, gyakorlatvariálás és kombinálás |  |  | x | x |
| Gyakorlatelemzés, izomtérkép |  |  | x |  |
| Az általános bemelegítés és levezetés |  | x |  | x |
| Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával |  | x | x | x |
| Gyakorlatvezetési módszerek |  |  |  | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | | | |
| Szakmai beszédkészség | x |  | x |  |
| Szakmai nyelv használata | x |  | x | x |
| Motoros készség |  | x |  | x |
| Sportszerek és –eszközök célirányos alkalmazása |  | x | x | x |
| Mozgáselemzés, hibajavítás képessége |  | x |  | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | | | |
| Pontosság |  | x |  | x |
| Fejlődőképesség, önfejlesztés |  | x |  | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | | | |
| Irányítási készség |  | x |  | x |
| Közérthetőség |  | x |  | x |
| Motiváló készség |  | x |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | | | |
| Módszeres munkavégzés | x | x | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság |  | x |  | x |
| Kontroll (ellenőrzőképesség) |  | x |  | x |

1. **Edzéselmélet tantárgy 139 óra/139 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Edzéselméleti alapok 72 óra/72 óra***

Testkultúra, mozgás, fizikai aktivitás

Sport, fitness, rekreáció

Edzés, edzésrendszer

Edzésmódszerek

Edzéstípusok, edzéscélok

Edzéseszközök

Az edzés szerkezete

Teljesítmény: teljesítőképesség, teljesítőkészség

Stressz-elmélet és edzésterhelés

Külső és belső terhelés

A terhelés összetevői: intenzitás, ingersűrűség, gyakoriság, terjedelem, időtartam, bonyolultság

Az elfáradás

Az elfáradás szakaszai, típusai

Elfáradási tünetek

A terhelés optimalizálása

Alkalmazkodás

Homeosztázis, túlkompenzáció

Edzettség, fittség

* + 1. ***Motoros képességek 36 óra/36 óra***

A kondicionális képesség fogalma

Az erő és fajtái

Az állóképesség és fajtái

Pulzustan

A gyorsaság és fajtái

Ízületi mozgékonyság, lazaság, hajlékonyság

Képességek komplexitása

Az intenzitás és a kondicionális képességek fejlesztésének összefüggései

A koordináció fogalma

Kinesztézis (mozgásérzékelés)

Egyensúlyozási képesség

Ritmusérzék (ritmusképesség)

Reagálási képesség

Téri tájékozódási képesség

Összekapcsolódási képesség

Differenciáló képesség

Az ügyesség, mint a képességek komplex manifesztációja

* + 1. ***Edzésmódszertan 31 óra/31 óra***

Edzéselvek

A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai

Az edzettségi állapot összetettsége, mérhetősége

Az izomerő felmérését szolgáló eljárások

Az izomerő fejlesztésének módszertana

Testalkatok, testösszetétel és a testformálás lehetőségei

Az állóképesség felmérését szolgáló eljárások

Az állóképesség fejlesztésének módszertana

A gyorsaság felmérését szolgáló eljárások

A gyorsaság fejlesztésének módszertana

Az ízületi mozgékonyság felmérését szolgáló eljárások

Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének módszertana

Mozgásszerkezet

Szabályzó és vezérlő rendszerek

Zárt és nyílt képességek

Mozgásügyesség, mozgáskészség

A motoros mozgástanulás fázisai

Mozgástanítás alapvető módszertani elvei

A terhelés ellenőrzése, az edzés szabályozása

A rekreációs edzéstervezés sajátosságai

A teljesítményértékelés lehetőségei

Edzésdokumentáció

Forma, sportforma

A sportformát befolyásoló tényezők

Formaidőzítés

Túlterhelés

A túledzettség okai és tünetei

A biztonságos testedzés irányelvei

Gerinc és ízületvédelem

Kiválasztás a sportban

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Edzésprogramok gyakorlat tantárgy 211 óra/211 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Edzéslátogatás 144 óra/144 óra***

Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával

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

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

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

Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor)

Versenyek látogatása (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése

(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

* + 1. ***Motoros képességfejlesztés 67 óra/67 óra***

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése

Rövid távú állóképesség fejlesztése

Közép távú állóképesség fejlesztése

Hosszú távú állóképesség fejlesztése

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel

Az ízületi mozgékonyság fejlesztése aktív izommozgással

Az ízületi mozgékonyság passzív fejlesztése

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése

A ritmusérzék fejlesztése

A reagálási képesség fejlesztése

A téri tájékozódási képesség fejlesztése

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése

A differenciáló képesség fejlesztése

Az ügyesség fejlesztése

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

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

A választott szakképesítés jellegének megfelelő sportlétesítmény

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos versenyjáték |  | x |  |  |
| 5. | Gyakorlati munkavégzés körében | | | | |
| 5.1. | Műveletek gyakorlása |  |  | x |  |
| 5.2. | Munkamegfigyelés adott szempontok alapján | x |  |  |  |
| 6. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 6.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 6.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 6.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 6.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Gimnasztika tantárgy 67 óra/67 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A gimnasztika elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szakkifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. A tanulók váljanak képessé általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására. A gimnasztika valamennyi sportág és fittségi program előkészítő mozgásanyaga, továbbá minden motoros képességfejlesztő edzés szakmai alapja

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***A gimnasztika mozgásrendszere 36 óra/36 óra***

Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei

A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői

Állások

Térdelések

Ülések

Kéz és lábtámaszok

Fekvések

Egyéb támaszok

Függések

Kartartások

Fogásmódok

A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai

A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása

A fej és a nyak mozgásai

Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai

Lábmozgások, a lábfej mozgásai

Törzsmozgások

A gyakorlatok szaknyelven történő leírása

Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése

A bemelegítés gyakorlatanyaga

A gyakorlatok ábrázolása

* + 1. ***Gyakorlatelemzés és -tervezés 31 óra/31 óra***

Az erőkifejtési módok rendszere

Egyszerűsített izomtérkép (az izomcsoportok fő mozgásai)

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

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

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

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával

Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával

Ízületi mozgékonyság fejlesztése gimnasztikával

Izolációs gyakorlatok

Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok

Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel

Gyakorlatvezetési módszerek

A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos versenyjáték |  | x |  |  |
| 5. | Gyakorlati munkavégzés körében | | | | |
| 5.1. | Műveletek gyakorlása |  |  | x |  |
| 5.2. | Munkamegfigyelés adott szempontok alapján | x |  |  |  |
| 6. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 6.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 6.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 6.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 6.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Gimnasztika gyakorlat tantárgy 144 óra/144 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Szabadgyakorlatok 72 óra/72 óra***

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A bemutatott kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása

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

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

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

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

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

Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése

Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása

Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása

Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása

Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített), gyakorlása

* + 1. ***Eszközös gyakorlatok 72 óra/72 óra***

Kézisúlyzó gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

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

Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása

Zsámoly és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Ugrókötél gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

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

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tornaterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Esetleírás készítése | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos versenyjáték |  | x |  |  |
| 5. | Gyakorlati munkavégzés körében | | | | |
| 5.1. | Műveletek gyakorlása |  |  | x |  |
| 5.2. | Munkamegfigyelés adott szempontok alapján | x |  |  |  |
| 6. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 6.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 6.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 6.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 6.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**…..-.. azonosító számú**

**Fizioterápia I.**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Fizioterápia | Fizioterápia I. gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Hidro- és balneoterápia történek ismerete | x |  |
| Hidroterápiás kezeléseket végez | x | x |
| - borogatásokat, pakolásokat, lemosásokat végez | x | x |
| - fürdőkezeléseket végez (hideg-, meleg-, forró és váltott hőfokú fürdő | x | x |
| - leöntéseket végez | x | x |
| - zuhanykezeléseket végez (váltott hőfokú zuhanykezelések, víz alatti vízsugármasszázs, szájzuhany, örvényfürdő | x | x |
| - szénsavas kezeléseket végez (szénsavas fürdő, szénsavgáz-kezelés, szénsavhó-kezelés) | x | x |
| - súlyfürdőkezelést és trakciós kezelést végez | x | x |
| - Kneipp kezelést végez | x | x |
| Meleghatású kezeléseket végez | x | x |
| - paraffinpakolást végez | x | x |
| - hőlégkamra kezelést végez | x | x |
| - gőzkamra kezelést végez | x | x |
| - szaunakezelést (felöntést) végez | x | x |
| Hideghatású kezeléseket végez | x | x |
| - kryoterápiás kezelést végez kryogéllel | x | x |
| Balneoterápiás kezeléseket végez | x | x |
| - gyógyszeres fürdőkezelést végez (konyhasós, kénes, kamillás, csersavas, mustár és fenyőfürdő) | x | x |
| - fürdőkúra kezelést végez | x | x |
| - gyógyvizes ivókúrás végez | x | x |
| - gyógyiszap kezeléseket és/vagy parafangó kezelést végez | x | x |
| A szakma higiénés szabályait betartja | x | x |
| A kezelést kizáró elváltozásokat ismeri és ennek alapján jár el | x | x |
| A munkavédelmi, egészségvédelmi szabályokat megismeri és munkája során betartja, betartatja | x | x |
| A betegbiztonság szabályait betartja, betartatja | x | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| A hidroterápia története | x |  |
| Termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz fogalma | x |  |
| A hidroterápia hatása | x |  |
| A vízhőmérséklet és biológiai hatása, a szervezet hőszabályozása | x |  |
| A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai | x |  |
| A hidroterápia körébe tartozó kezelések módszerei, javallatai (pakolások, borogatások, lemosások, ledörzsölések, leöntések, zuhanyok) | x |  |
| Kezelések különböző hőmérsékletű és kiterjedésű fürdőkkel (fél-, ülő-, felmelegedő-, váltott hőfokú-, hideg-forró-, túlmelegítő fürdő, hőlégkamra, gőzkamra, szauna fajtái, felöntések) | x |  |
| Súlyfürdő és trakciós kezelések | x | x |
| Szénsavas fürdő, szénsavas gázfürdő (szénsavhó), szénsavgáz kezelés | x | x |
| Mesterséges fürdőkezelések | x |  |
| Balneoterápia javallatai, ellenjavallatai | x |  |
| A gyógyvizek fizikai, kémiai és általános hatásai | x |  |
| A fürdőkezelés formái, higiénés körülményei | x | x |
| Fürdőreakció, fürdőfáradság | x |  |
| Gyógyiszapkezelések javallatai, ellenjavallatai | x |  |
| Az iszapok tulajdonságai, fizikai, kémiai és biológiai hatásai | x |  |
| Az iszapkezelések formái, kivitelezése | x | x |
| Ivókúrák javallatai és ellenjavallatai, gyógyvizes ivókúrák | x |  |
| Fürdőhelyek, gyógyhelyek Magyarországon | x |  |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x | x |
| Team-munkában tevékenykedik | x | x |
| Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése | x | x |
| Szakmai nyelvű beszédkészség | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Állóképesség | x | x |
| Erős fizikum | x | x |
| Terhelhetőség | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Kapcsolatteremtő készség | x | x |
| Segítőkészség | x | x |
| Udvariasság | x | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Ismeretek helyénvaló alkalmazása | x | x |
| Problémamegoldás, hibaelhárítás | x | x |
| Figyelem megosztás | x | x |

1. **Fizioterápia tantárgy 36 óra/… óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Fizoterápiás módszerek 36 óra/… óra***

Termoterápia:

Meleg és hideghatások

Meleghatású kezelés

Hőlégkamra

Gőzkamra

Szauna (felöntések, a szaunamester feladatai és a különféle szaunák ismertetése)

Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél)

Rövid hűtés

Hidroterápia

A hidroterápia története (Hippokratész, Priessnitz, Kneipp stb. )

Élettani hatásai

A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai (relatív)

A víz használatának fizikai hatásai (hőmérséklet, felhajtóerő, hidrosztatikai nyomás, áramlás)

Vízhőmérsékletek és biológiai hatásuk (különféle ingerek)

Enyhe ingerek (indifferens fürdő, borogatás, lemosás, részpakolás, langyos fél fürdő)

Közepes ingerek (langyos, meleg fürdő, nagyobb kiterjedésű pakolások)

Erős ingerek (hideg fürdő, forró fürdő, váltott hőfokú fürdő, gőzkamra, hőlégkamra, szauna merülő fürdővel)

Borogatások – pakolások

Lemosások – leöntések

Fürdőkezelések

Kneipp kezelések

Zuhanykezelések

Skótzuhany (váltott hőfokú fürdő)

Víz alatti vízsugár masszázs (átforgatásos, pótlásos, különféle kezelőfejek, hatásuk és a dozírozás ismerete)

Szájfürdő (fogíny sugárfürdő)

Örvényfürdő

CO2 gázfürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsavhó (Veress féle ködkamra) kezelés

Súlyfürdő (hungarikum!!)

Dr. Moll Károly és Dr. Papp Károly súlyfürdő kezelései

Balneokezelések:

Fürdőtörténet – fürdőkultúrák

Magyarország gyógyvizei, budapesti és fontosabb vidéki fürdők vizeinek összetétele, az emberi szervezetre gyakorolt hatása

Termálvíz – ásványvíz – gyógyvíz fogalma – gyógyvízzé nyilvánítás - geotermikus grádiens

Makro – mikroelemek

Gyógyvizek hatásai

Fürdőkezelések fajtái, fürdőreakció, fürdőfáradtság

Indikációk, kontraindikációk

Gyógyszeres fürdők (konyhasós, kénes, kamillás, csersavas, mustár és fenyőfürdő)

Ivókúrák

Gyógyiszapkezelések

Iszapok fajtái, tulajdonságai

Fizikai, kémiai, biológiai hatások

Iszapkezelések (pakolás, mitigált és hidegiszap kezelés, vödöriszap, résziszap) kivitelezése

Különleges iszapkezelések - parafangó

Iszapkezelés javallata – ellenjavallata

Hévízi gyógyiszapkezelések (hungarikum!!)

Mechanokezelések:

Száraz tractió, gerincnyújtó gravitációs pad (denevér ágy, Glisson trakció ismerete

Betegségek indikációi és kontraindikációi kezelések során

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Esetleírás készítése | x |  |  |  |
| 3.2. | Elemzés készítése tapasztalatokról |  |  |  |  |
| 3.3. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.4. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Fizioterápia I. gyakorlat tantárgy 103 óra/… óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Hidro- és termoterápiás kezelések 72 óra/… óra***

Hidroterápiás kezelések:

Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő {Prissnitz}

Lemosások, pakolások (teljes test, háromnegyedes, fél valamint törzs {száraz, nedves})

Kneipp kezelések (taposó)A témakör részletes kifejtése

Zuhany kezelések:

Zuhany kalitka, skótzuhany (váltott hőfokú), szájzuhany, örvényfürdő

Víz alatti vízsugármasszázs kezelés

Fürdő kezelések:

Részfürdő, félfürdő, ülőfürdő, hideg, váltott hőfokú, meleg és forró fürdő

Termo kezelések:

Gőzkamra, hőlégkamra, különféle szaunák és szauna felöntések

Kryogéles kezelések

* + 1. ***Egyéb fizioterápiás kezelések 31 óra/… óra***

Balneoterápiás kezelések:

Fürdőkúra kezelést végez (gyógyvizes gyógymedence és gyógyvizes kádfürdő kezelés)A témakör részletes kifejtése

Szénsavgáz fürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsav hó (Kapuvár)

Iszapkezelések:

Gyógyiszap kezelések (pakolás, vödör, iszapkompressz, résziszap, mitigált és hideg iszap kezelések), parafangó kezelések

Trakciós kezelések:

Lyrás és kalodás súlyfürdő függesztések, egy-, két- és három pontos függesztések, előírásnak megfelelő helyre súlyok felhelyezése

Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy) használata

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Esetleírás készítése | x |  |  |  |
| 3.2. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.3. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.4. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 5. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 5.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 5.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 5.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 5.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**…..-.. azonosító számú**

**Regeneráló balneoterápiás masszázs**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A …..-.. azonosító számú Regeneráló balneoterápiás masszázs megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Masszázs | Svédmasszázs gyakorlata |
| FELADATOK | | |
| Svédmasszázst alkalmaz kezeléseknek (frissítő, relax) megfelelően | x | x |
| A teljes test és az egyes testtájak masszírozásában a különleges masszázsfajtákat alkalmazza (pl. zuhany alatti, hammam, cellulit, méz, csokoládé, szárazkefe és víz alatti vízsugár masszázs) | x | x |
| Aromaterápiás masszázst végez | x | x |
| Munkája során, saját tevékenységében alkalmazza az emberi test felépítéséhez, működési folyamataihoz kapcsolódó ismereteit | x | x |
| Közreműködik a team munkában |  | x |
| Különleges frissítő (wellnes) masszázskezeléseket végez (hammam masszázs, cellulit masszázs fóliázással, méz és csokoládémasszázs, szárazkefe masszázs {törölköző}, aromamasszázs) | x | x |
| Kiválasztja a kezeléshez megfelelő eszközt, vivőanyagot, berendezést, elhelyezi, pozicionálja a pacienst |  | x |
| Aromaterápiás ismereteket alkalmaz | x | x |
| Ismeri és felismeri a masszázs javallatait és ellenjavallatait | x | x |
| Szakszerűen alkalmazza, kezelés után tisztítja, fertőtleníti a masszázshoz szükséges berendezéseket |  | x |
| Betartja a higiénés szabályokat |  | x |
| Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat | x | x |
| A munkavédelmi, egészségvédelmi szabályokat megismeri és munkája során betartja, betartatja | x | x |
| A betegbiztonság szabályait betartja, betartatja | x | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| A masszázs története, felosztása | x |  |
| Frissítő és a különleges masszázsfajták elmélete, gyakorlata | x | x |
| A frissítő, illetve relaxáló masszázs célja | x |  |
| A masszázs helyi (bőr, kötőszövet, izomzat), általános és távolhatásai, szerepe a diagnosztikában | x |  |
| Különböző vivőanyagok hatásmechanizmusának ismerete | x | x |
| Vivőanyagok használata | x | x |
| A svédmasszázs alapfogásai, intermittálás, mellkasfelrázás és hatásmechanizmusuk | x | x |
| Aromaterápia | x | x |
| A masszázs előkészítése és technikai kivitelezése, kéz edzőgyakorlatai | x | x |
| A masszázs javallatai és ellenjavallatai | x | x |
| A képzéshez illeszkedő hazai és európai uniós fogyasztóvédelmi előírások | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése | x | x |
| Szakmai nyelvű beszédkészség | x | x |
| Masszőrpad, masszőrszék, kényelmi eszközök (hengerpárna, ékpárna, haspárna), masszázsanyagok használata | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Állóképesség | x | x |
| Önállóság | x | x |
| Kézügyesség | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Kapcsolatfenntartó készség | x | x |
| Segítőkészség | x | x |
| Udvariasság | x | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Ismeretek helyénvaló alkalmazása | x | x |
| Helyzetfelismerés | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság | x | x |

1. **Masszázs tantárgy 36 óra/… óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták 36 óra/… óra***

Svédmasszázs:

A masszázs története

A masszázs fogalma, felosztása, célja és helye a komplex fizioterápiában

A masszázs feltételei

Masszázs általános szabályai

A svéd masszázs élettani hatásai

Klasszikus svéd masszázs fogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk

Közvetítő anyagok és hatásaik (talkum, szappan, krémek, olajok, méz, csokikrém, különféle aroma anyagok használata)

Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek

Tájékozódás kezelés előtt, svéd masszázst megelőző vizsgálat

Indikációk, kontraindikációk, javallatok-ellenjavallatok

Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)

Testtájak szerinti masszázskezelések

Hygiénia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)

Aromaterápia

Egyéb masszázsfajták:

Önmasszázs

Vibrációs masszázs (gépi)

Száraz kefemasszázs (frottír törölköző)

Víz alatti vízsugár masszázs

Zuhanymasszázs

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Esetleírás készítése | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Svédmasszázs gyakorlata tantárgy 242 óra/… óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***A svédmasszázs fogásai 36 óra/… óra***

Simítások: kétkezes hosszanti, kétkezes haránt, váltott kezes hosszanti, körkörös, nyolcas, követőkezes nyolcas, nehezített kezes nyolcas

Dörzsölések: vasaló, gyalu, tenyérgyökös, 3-4 ujjas, 1 ujjas

Fésű, karom, fűrész

Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás, redőtolás, redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, haránt, mángorlás, szitálás, felrázás

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

Ütögetés: Paskolás, ujjbegyes, vágás, hanyintott öklözés

* + 1. ***Testtájak kezelése 144 óra/… óra***

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

* + 1. ***Ön-, gépi és szárazkefe masszázs 62 óra/… óra***

Önmasszázs:

A paciens saját magát kezeli bizonyos esetekben, pl. fejfájásnál homlok és halánték dörzsölése

Végtagfájdalmak esetén az érintett végtag dörzsölése, esetleg izom felrázása, a nyak és trapéz izmok dörzsölése, kismértékű gyúrásai

Gépi masszázs:

A kezelő kezének kímélésével, vibrációs elven működő, kézi vezetésű gépi masszázs

Szárazkefe masszázs:

A kezelés kivitelezése vékonyszálú perlon kefével. Cél a bőr hiperémia kiváltása (helyettesíthető a kefe durvább frottír törölközővel)

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

masszázs-ágyas gyakorló terem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat |  |  | x |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Esetleírás készítése | x |  |  |  |
| 3.2. | Elemzés készítése tapasztalatokról |  |  |  |  |
| 3.3. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.4. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 5. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 5.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 5.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 5.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 5.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10322-12 azonosító számú**

**Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Pedagógia-sportpedagógia | Pszichológia-sportpszichológia | Kommunikáció |
| FELADATOK | | | |
| Kiemelt figyelmet fordít az általa irányított közösség vagy egyén egészséges személyiségfejlődésére | x | x |  |
| Tudatosan alkalmazza a korszerű pedagógia és pszichológia elveit | x | x |  |
| Az életkornak megfelelő oktatási módszereket választ | x |  |  |
| Észreveszi a tehetséget, és támogatja kibontakozását | x | x |  |
| Kihasználja a sportban rejlő fejlesztési lehetőségeket | x | x |  |
| Az adott szituációnak megfelelő, hatékony kommunikációt folytat |  |  | x |
| Eredményesen kezeli a csoportdinamikai folyamatokat és a felmerülő konfliktusokat | x | x | x |
| Szükség esetén pszichológus szakember segítségét kéri a tanítványoknál, klienseknél észlelt lelki eredetű nehézségek kezelésére |  | x |  |
| SZAKMAI ISMERETEK | | | |
| Alapfogalmak (személyiség, nevelés, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés) | x |  |  |
| A nevelés alapelvei, színterei, módszerei és eszközei | x |  |  |
| A nevelés folyamata | x |  |  |
| Kompetenciák fejlesztése | x | x |  |
| A nevelés lehetősége és szükségessége a sport és rekreációs szakmákban | x |  |  |
| A sportoktatás elmélete és módszertana | x |  |  |
| Életkorok pedagógiája | x |  |  |
| Tehetség – sporttehetség | x | x |  |
| A személyiség pszichológiai értelmezése |  | x |  |
| Személyiségjellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban |  | x |  |
| Gyakori viselkedési zavarok és pszichés problémák |  | x |  |
| A megismerő tevékenység |  | x |  |
| Cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása |  | x |  |
| A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása. |  | x |  |
| A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői |  |  | x |
| A kommunikáció szerepe és alapformái. |  |  | x |
| Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban. |  |  |  |
| Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés | x | x | x |
| Konfliktuskezelés | x | x | x |
| Szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése | x | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | | |
| Köznyelvi beszédkészség | x | x | x |
| Olvasott szöveg megértése | x | x | x |
| Hallott szöveg megértése | x | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | | |
| Döntésképesség | x | x | x |
| Türelmesség | x | x | x |
| Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság | x | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | | |
| Tolerancia | x | x | x |
| Irányítási készség | x | x | x |
| Kapcsolatteremtő készség | x | x | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | | |
| Ismeretek helyénvaló alkalmazása | x | x | x |
| Problémaelemezés, -feltárás | x | x | x |
| Nyitott hozzáállás | x | x | x |

1. **Pedagógia-sportpedagógia tantárgy 62 óra/62 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Edzői szerepek 16 óra/16 óra***

Edzői kompetenciák

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

Az edző, mint szocializációs tényező

Az edző, mint vezető

Az edző önnevelése

* + 1. ***Oktatási és nevelési folyamat 20 óra/20 óra***

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

A nevelés lehetősége és szükségessége

A nevelés folyamata

A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei

A sportoktatás elmélete és módszertana

Az életkorok pedagógiája

* + 1. ***Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői 12 óra/12 óra***

A sport és az erkölcs

Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában

Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa

Az edző, mint példakép

Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei

* + 1. ***Tehetség, tehetséggondozás 14 óra/14 óra***

A tehetség fogalma, ismérvei

A sporttehetség ismérvei

Kiválasztás-beválás a sportban

A sporttehetség gondozása

A kiégés

A sportágválasztás formái hazánkban

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Pszichológia-sportpszichológia tantárgy 62 óra/62 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***A személyiség jellemző jegyei 31 óra/31 óra***

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

A megismerő tevékenység

Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban

Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

* + 1. ***A sporttevékenység pszichológiai jellemzői 31 óra/31 óra***

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása

A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása

A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői

Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés

Konfliktuskezelés

* + 1. ***Témakör 10 … óra/… óra***

A témakör részletes kifejtése

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Kommunikáció tantárgy 31 óra/31 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Kommunikáció a sportban 31 óra/31 óra***

A kommunikáció szerepe és alapformái

Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10325-12 azonosító számú**

**Szervezés és vállalkozás alapjai**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 10325-12 azonosító számú Szervezés és vállalkozás alapjai megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Sportmenedzsment | Vállalkozástan | Gazdálkodás-pénzügyi ismeretek |
| FELADATOK | | | |
| Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat | x | x | x |
| Szakmai tevékenységének megfelelő gazdasági formát választ és reálisan felméri a jelentkező közterheket |  | x |  |
| Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében | x | x | x |
| Betartja a tevékenységét érintő munkajogi és pénzügyi szabályokat |  | x | x |
| A felelősségi és a kártérítési szabályok tudatában végzi tevékenységét |  | x | x |
| Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában | x |  | x |
| Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében | x |  |  |
| Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében | x |  |  |
| Hatékonyan él az elektronikus információgyűjtés és ügyintézés lehetőségével | x |  |  |
| Ellátja a munkáját kísérő pénzügyi és adminisztratív feladatokat |  |  | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | | |
| A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai | x |  |  |
| A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei | x | x |  |
| Vállalkozási formák, részvétel a sport és a rekreációs üzletben |  | x |  |
| Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban | x |  |  |
| Munkajogi szabályok gyakorlati vonatkozásai |  | x |  |
| Szakmaspecifikus szerződések |  | x |  |
| Felelősségi és kártérítési szabályok |  | x |  |
| Adózási szabályok gyakorlati vonatkozásai |  |  | x |
| A sport és a rekreáció anyagi forrásai |  |  | x |
| Szponzorálás | x |  |  |
| Pályázatok | x |  |  |
| Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje | x |  |  |
| Tanfolyamszervezési feladatok | x |  |  |
| A szakmai munkát kísérő pénzügyi feladatok |  |  | x |
| A szakmai munkát kísérő adminisztrációs feladatok |  |  | x |
| Az internet szerepe és lehetőségei a szakmai munkában | x |  |  |
| Adatbanképítés és a szakmai vélemények megismerésének módszerei, szabályai | x |  |  |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | | |
| Beszédkészség | x | x | x |
| Fogalmazás írásban | x | x | x |
| Elemi szintű számítógép használat | x | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | | |
| Kockázatvállalás | x | x | x |
| Megbízhatóság | x | x | x |
| Szervezőkészség | x | x |  |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | | |
| Kezdeményezőkészség | x | x | x |
| Interperszonális rugalmasság | x | x | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | | |
| Információgyűjtés | x | x | x |
| Numerikus gondolkodás, matematikai készség |  |  | x |
| Tervezés | x | x | x |

1. **Sportmenedzsment tantárgy 42 óra/42 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Szervezési-vezetési ismeretek 14 óra/14 óra***

Főbb vezetés- és szervezéselméleti irányzatok

Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése

A sport szerkezete és felépítése hazai és nemzetközi viszonylatban

Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban

A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere

Az EU és a sport

Olimpiai mozgalom

* + 1. ***Sportmarketing 14 óra/14 óra***

A sportmarketing elméleti alapjai

A sportmarketing feladata, célja

A sport, mint termék

A sportmarketing eszközrendszere

A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései

Imázs, PR

* + 1. ***Eseményszervezés 14 óra/14 óra***

A sportesemények, sportrendezvények módszertana

A sportprogramok szerkezete

A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszertani kérdései

Az eseményszervezés folyamata

Az önkéntesség és a sport

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**
  2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.65. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Vállalkozástan tantárgy 20 óra/20 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A tantárgy oktatásának célja, a legfontosabb vállalati, vállalkozási ismeretek és az alapvető vállalkozói döntésekhez szükséges alapismeretek elsajátítása. A tantárgy átfogó ismereteket nyújt a vállalkozások alapításával, működtetésével, finanszírozásával, az üzleti tervezés folyamatával kapcsolatban.

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***A vállalkozás formái 10 óra/10 óra***

A sporttevékenység szervezeti és vállalkozási formái

A gazdasági tevékenység végzésének lehetőségei a sportban

A sportfinanszírozás lehetséges formái

Állami, önkormányzati és egyéb finanszírozási csatornák

Sportszervezeti modellek

A vállalkozások stratégiai eszközei

* + 1. ***Jogi szabályozás 10 óra/10 óra***

A sport jogági és jogterületi vonatkozásai

A sportszervezetekre, sportvállalkozásokra vonatkozó szabályozók

Az állami szervezetrendszer és az önkormányzatok sporttal kapcsolatos feladatai

Szerződések a sportban, sportszerződések

Sportszervezetek a sportjog rendszerében

Speciális munkajogi szabályok a sportban

Felelősségi és kártérítési szabályok a sportban

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Gazdálkodás-pénzügyi ismeretek tantárgy 31 óra/31 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A tárgy a sport, mint piac általános jellemzőivel, működési mechanizmusaival foglalkozik. Átláthatóvá teszi a jelenlegi makrogazdasági környezetet, amely segítségével értelmezhetőek a specifikus gazdasági és vállalkozás gazdaságtani folyamatok. Átláthatóvá teszi a vállalkozások pénzügyi kötelezettségeit (adózás, mérleg), piac vizsgálati feladatait (marketing, stratégiai tervezés). Foglalkozik a non-profit szervezetek működésével és szerepével. A tanulók alapvető közgazdasági, vállalkozás-gazdaságtani ismereteket szereznek, melyhez szorosan hozzátartoznak pénzügyi és adózási ismeretek. Megismerkednek járulékfizetési kötelezettségekkel és finanszírozási, tőkeszükségleti kérdésekkel.

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***A sport üzleti kérdései 15 óra/15 óra***

A témakör részletes kifejtése

A sport üzletté válása

A sport, mint piac

A sport gazdaságtani sajátosságai, a sport és a gazdaság kapcsolata

Fogyasztói szokások a sportban

* + 1. ***Pénzügyi alapok 16 óra/16 óra***

A sportszervezetekre vonatkozó pénzügyi és számviteli szabályozások

A számviteli törvényből adódó főbb kötelezettségek

Az adótörvényekből adódó főbb kötelezettségek

Az üzleti vállalkozások pénzügyi döntései

A vállalkozások pénzforgalmának lebonyolítása

Finanszírozási, befektetési és beruházási döntések

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk önálló rendszerezése | x |  |  |  |
| 1.6. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10326-12 azonosító számú**

**Sportági alapok**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Sportági alapok | Sportági alapok gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Népszerűsíti sportágát a megfelelő helyszíneken és fórumokon | x | x |
| Tudatos, előre megtervezett program alapján vezeti edzéseit |  | x |
| Az aktuális körülményekhez igazodva, rugalmasan módosítja az edzéstervet |  | x |
| A csapat (csoport) életkori sajátosságainak, és a tanítványok aktuális állapotának megfelelő edzésvezetési módszereket alkalmaz |  | x |
| Megtanítja a sportági mozgásanyag alaptechnikáit |  | x |
| A technikai elemeket az egyéni adottságok figyelembe vételével oktatja |  | x |
| Megtanítja és betartatja a sportág legfontosabb szabályait | x |  |
| Az edzéseken sportág-specifikus bemelegítést és levezetését alkalmaz |  | x |
| Tudatosítja tanítványaiban az egyes edzésfeladatok jelentőségét és szerepét a sportteljesítményben |  | x |
| Fokozott figyelmet fordít a tanítványok speciális képességeinek és készségeinek fejlesztésére |  | x |
| Rendszeresen felméri sportolói edzettségi állapotát, és az eredményeket hasznosítja a további felkészítésben |  | x |
| Elemzi és értékeli az edzéstervek gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja a további felkészítésben |  | x |
| Észreveszi a sportági tehetséget, támogatja képességei kibontakoztatását |  | x |
| Edzéseken, versenyeken kiemelt figyelmet fordít a balesetek és a sérülések megelőzésére, szükség esetén szakszerű elsősegélyben részesíti tanítványait |  | x |
| Szükség esetén konzultál a munkáját segítő szakemberekkel (egészségügyi szakszemélyzet, szakedző kollégák stb.) |  | x |
| Gyermekcsoportok esetén folyamatos kapcsolatot tart fenn a tanítványok szüleivel |  | x |
| Közreműködik a kedvező csapat (csoport) légkör megteremtésében |  | x |
| Továbbképzéseken vesz részt, folyamatosan fejleszti szakmai tudását | x | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| Sportági profil, a sportág kialakulása, nemzetközi és hazai története | x |  |
| A sportág szakemberei, a sportoktató sportági kompetenciái | x |  |
| A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport jellemzői | x |  |
| Sportágspecifikus bemelegítés és levezetés |  | x |
| Sportági alaptechnikák bemutatása |  | x |
| Sportági alaptechnikák oktatásmódszertana |  | x |
| A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportági felkészítésének tervezése |  | x |
| A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportágspecifikus képességfejlesztése |  | x |
| A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzésvezetési sajátosságai, módszerei |  | x |
| A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzettségi állapotának ellenőrzése és értékelése |  |  |
| A sportág versenyrendszere | x |  |
| A sportág verseny-, illetve játékszabályai | x |  |
| A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport versenyzése | x | x |
| A sportági tehetség ismérvei, tehetséggondozás | x | x |
| A sportágra jellemző sérülések megelőzése és felismerése |  | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Beszédkészség | x | x |
| Szakmai nyelv használata | x | x |
| Motoros készség |  | x |
| Eszközhasználati készség |  | x |
| Mozgáselemzés, hibajavítás képessége |  | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Terhelhetőség |  | x |
| Kitartás |  | x |
| Türelmesség |  | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Kapcsolatteremtő és –fenntartó készség |  | x |
| Motiváló készség |  | x |
| Irányítási készség |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Tervezés | x | x |
| Módszeres munkavégzés | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság |  | x |

1. **Sportági alapok tantárgy 15 óra/15 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***A sportág története és versenyrendszere 15 óra/15 óra***

A sportág kialakulása, hazai története

A sportág nemzetközi története

A sportág kiemelkedő alakjai

Sportági kompetenciák, célcsoport

A sportág versenyrendszere

A sportág verseny-, illetve játékszabályai

A sportági tehetség ismérvei, tehetséggondozás

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg önálló feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Sportági alapok gyakorlat tantárgy 295 óra/295 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

- a választott sportág mozgásformáit alapszinten bemutatni, elemezni, eredményesen oktatni

- edzésterveket összeállítani és végrehajtatni, magasabb képesítésű edzők által összeállított edzésterveket levezetni

- az alaptechnikák végrehajtásakor előforduló hibákat felismerni, javítani

- kisebb sporteseményeket megszervezni és lebonyolítani

- sportágában tanfolyamokat, táborokat szervezni

- sportágában szabadidős tevékenységeket szervezni, vezetni

- a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat felismerni, megelőzni a lehetőségekhez képest

- a foglalkozásokon résztvevők képességeit és erőnlétét szakszerűen értékelni.

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Sportágspecifikus gimnasztika és képességfejlesztés 93 óra/93 óra***

Sportágspecifikus bemelegítés

Sportágspecifikus levezetés

Sportágspecifikus ízületi mozgékonyság-fejlesztés, nyújtás, stretching

Speciális sportági kondicionális képességfejlesztés

Speciális sportági koordinációs képességfejlesztés

* + 1. ***Sportági technika 202 óra/202 óra***

A sportág technikai elemeinek bemutatása

A sportág technikai elemeinek oktatásmódszertana

A hibajavítás módszertana, eszközei

Sportági felkészítés, valamint edzésvezetés és módszertana

A sportágra jellemző ártalmak, illetve sérülések megelőzése, felismerése

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

A sportág sajátosságának és igényének megfelelő sportlétesítmény, tornaterem, sportpálya

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.3. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 3.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 3.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 3.3. | Csoportos versenyjáték |  | x |  |  |
| 4. | Gyakorlati munkavégzés körében | | | | |
| 4.1. | Műveletek gyakorlása |  |  | x |  |
| 4.2. | Munkamegfigyelés adott szempontok alapján | x |  |  |  |
| 5. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 5.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 5.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 5.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 5.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10327-12 azonosító számú**

**Sportedzői szakismeretek**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Sportági szakismeretek | Sportági szakismeretek gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| A sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterveket készít | x | x |
| Új sportági mozgáselemeket tanít, tökéletesíti tanítványai mozgástechnikáját |  | x |
| A célcsoport sajátosságainak megfelelő képességfejlesztési és edzésvezetési módszereket alkalmaz | x | x |
| Az edzéstervben meghatározottak szerint ellenőrzi tanítványai fejlődését, a kapott eredményeket értékeli |  | x |
| Az életkori és az egyéni sajátosságok figyelembevételével felkészíti sportolóit a versenyre (mérkőzésre) | x | x |
| Hozzásegíti tanítványait a versenyen (mérkőzésen) való sikeres szerepléshez, ellátja a verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat |  | x |
| Az edzésen, illetve a versenyen (mérkőzésen) észleli a technikai és taktikai hibákat, útmutatást ad azok kijavítására |  | x |
| Elemzi a versenyről, (mérkőzésről) készült statisztikákat, felvételeket, a tapasztaltakat felhasználja további munkájában | x | x |
| Hatékonyan használja a sportteljesítmény fokozásának megengedett eszközeit | x | x |
| Betartja és betartatja a doppingellenes tevékenység szabályait | x | x |
| Közreműködik a kompetenciájába tartozó célcsoport versenyeinek megszervezésében és lebonyolításában | x | x |
| Erősíti a csapatkohéziót, kezeli a felmerülő konfliktusokat, hozzájárul a jó közösségi légkör megteremtéséhez |  | x |
| Edzőtáborokat szervez, összeállítja és megvalósítja az edzőtáborok szakmai programját | x | x |
| Hozzájárul a sportolók egészséges életmódjának, egészséges táplálkozásának megvalósulásához | x | x |
| Pedagógiai és pszichológiai módszerek alkalmazásával támogatja a sikeres versenyzői személyiségjegyek kialakulását | x | x |
| Kompetenciahatárain belül értelmezi és hasznosítja a sportorvosi, illetve terhelésélettani vizsgálatok eredményeit | x | x |
| Feltárja a teljesítmény-visszaesés okait, és közreműködik azok megszüntetésében | x | x |
| Megelőzi a terheléses rosszullétek kialakulását, bekövetkezésük esetén ellátja a szükséges teendőket | x | x |
| Együttműködik a sportolók felkészítésében érintett egyéb szakemberekkel (sportorvos, pszichológus, sportmenedzser stb.) |  | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| A sportfelkészülés szakaszai | x |  |
| A sportedző sportági kompetenciái | x |  |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport jellemzői | x |  |
| A sportági mozgástechnika elmélyítése, tökéletesítése, a technikai elemek gazdagítása | x | x |
| Sportági taktika és stratégia | x | x |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport sportági felkészítésének tervezése | x | x |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport sportágspecifikus képességfejlesztése | x | x |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport edzésvezetési sajátosságai, módszerei | x | x |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport edzettségi állapotának ellenőrzése és értékelése | x | x |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport versenyzése | x | x |
| A sportedző kompetenciájába tartozó célcsoport versenyeinek szervezése és lebonyolítása | x | x |
| Az edzőtáborozás | x |  |
| A sportági teljesítményt befolyásoló módszerek és körülmények | x | x |
| A doppingellenes tevékenység szabályai | x |  |
| A hazai és nemzetközi sportági szakszövetség működése | x |  |
| A kiválasztás és beválás sportágspecifikus kérdései | x | x |
| Az utánpótlásnevelés rendszere hazánkban | x |  |
| A sportoló táplálkozása, életmódja | x | x |
| A sportoló személyiségének megismerése, a hatékony edző-tanítvány viszony pszichológiai, pedagógiai alapjai | x |  |
| A sikeres edző személyisége | x | x |
| Csapatépítés, a csapatkohézió erősítése | x | x |
| Sportorvosi és egyéb terhelésélettani vizsgálatok eredményeinek felhasználása az edzői munkában | x | x |
| Edzés közben előforduló nem sérüléses eredetű rosszullétek, és azok első ellátása | x | x |
| A letörés okai, formái, megelőzése, kezelése, a túlerőltetetés és a túledzés | x | x |
| Team-munka a sportolók felkészítésében | x | x |
| Szponzorálás a sportágban | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Beszédkészség | x | x |
| Szakmai nyelv használata | x | x |
| Motoros készség |  | x |
| Sportszerek és –eszközök célirányos alkalmazása |  | x |
| Mozgáselemzés, hibajavítás képessége |  | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Fejlődőképesség, önfejlesztés | x | x |
| Elhivatottság, elkötelezettség | x | x |
| Stressztűrőképesség | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Motiváló készség |  | x |
| Irányítási készség |  | x |
| Interperszonális rugalmasság |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Tervezés | x | x |
| Eredményorientáltság | x | x |
| Ellenőrzés | x | x |

1. **Sportági szakismeretek tantárgy 23 óra/23 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Sportágspecifikus edzéstervezés 23 óra/23 óra***

A sportág célcsoportjának jellemzői

A sportág szabadidősport területet érintő vonatkozásai

A sportág versenysport területet érintő vonatkozásai

A sportág hazai és nemzetközi szervezetei

A sportág szervezeteinek egymáshoz való viszonya

A sportág utánpótlásnevelési rendszere

A sportági felkészítés tervezése

Sportágspecifikus teljesítményfokozás módszerei, eszközei

Sportágspecifikus élettani, egészségtani vonatkozások

Sportágspecifikus pszichológiai vonatkozások

Sportágspecifikuss pedagógiai vonatkozások

Sportágspecifikus edzéselméleti vonatkozások

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  | x |  |  |
| 1.2. | Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.3. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.4. | Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása |  |  | x |  |
| 1.5. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Leírás készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Válaszolás írásban mondatszintű kérdésekre | x |  |  |  |
| 2.3. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.4. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás |  | x |  |  |
| 4.2. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Sportági szakismeretek gyakorlat tantárgy 303 óra/303 óra\***

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

- a választott sportág mozgásformáit szakszerűen bemutatni, elemezni, eredményesen oktatni

- a sportági mozgástechnikák végrehajtásakor előforduló hibákat felismerni, javítani

- a sportolók képességeit és erőnlétét szakszerűen felmérni, értékelni

- az életkori sajátosságok, valamint az egyéni adottságok figyelembevételével tanítványai sportág-specifikus felkészítését, versenyzését megtervezni és irányítani

- a sportolók teljesítményét értékelni, a versenyzők kiválasztását elvégezni

- a tehetséggondozás korszerű elveit és módszereit alkalmazni

- különböző ciklusú edzésterveket készíteni

- a munkájában résztvevő segédedzők tevékenységét irányítani

- sporteseményeket, mérkőzéseket, versenyeket, táborokat szervezni

- a munkakörével együtt járó szervezési, pénzügyi, adminisztratív és marketing feladatokat ellátni

- sportágában szabadidős tevékenységeket szervezni, vezetni

- a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat felismerni, megelőzni a lehetőségekhez képest

- szükség esetén szakszerű segítséget- és elsősegélyt nyújtani

- más testkulturális és egészségügyi szakemberekkel együttműködni.

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Sportági taktika 15 óra/15 óra***

Sportági taktika

Stratégia

* + 1. ***Versenyzés, teljesítményfokozás 80 óra/80 óra***

Terhelésélettani vizsgálatok a sportágban

Edzettségi állapot ellenőrzése, értékelése

Edzőtábor szervezése, lebonyolítása

Sportágspecifikus teljesítményfokozás módszerei

Kiválasztás a sportágban

Versenyszervezés a sportágban

* + 1. ***Sportágspecifikus edzésvezetés 188 óra/188 óra***

Sportági edzésvezetési módszerek

Edzéstervezési módszerek, eszközök a sportágban

* + 1. ***Edzői szerep a gyakorlatban 20 óra/20 óra***

Az edző, mint példakép saját sportágában

Motiváció a gyakorlatban

Csapatépítés, csapatkohézió a sportolók körében

Szponzorok toborzásában való részvétel a gyakorlatban

* 1. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

A sportág sajátosságának és igényének megfelelő sportlétesítmény, tornaterem, sportpálya.

* 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**
     1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Alkalmazott oktatási módszer neve | A tanulói tevékenység szervezeti kerete | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport | osztály |
| 1. | magyarázat |  |  | x |  |
| 2. | megbeszélés |  |  | x |  |
| 3. | vita |  |  | x |  |
| 4. | szemléltetés |  |  | x |  |
| 5. | projekt |  | x |  |  |
| 6. | szimuláció |  | x |  |  |
| 7. | házi feladat | x |  |  |  |

* + 1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sorszám | Tanulói tevékenységforma | Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok) | | | Alkalmazandó eszközök és felszerelések |
| egyéni | csoport-bontás | osztály-keret |
| 1. | Információ feldolgozó tevékenységek | | | | |
| 1.1. | Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel | x |  |  |  |
| 1.2. | Információk feladattal vezetett rendszerezése |  |  | x |  |
| 2. | Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok | | | | |
| 2.1. | Írásos elemzések készítése | x |  |  |  |
| 2.2. | Tesztfeladat megoldása | x |  |  |  |
| 2.3. | Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban |  |  | x |  |
| 3. | Komplex információk körében | | | | |
| 3.1. | Elemzés készítése tapasztalatokról | x |  |  |  |
| 3.2. | Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján | x |  |  |  |
| 3.3. | Utólagos szóbeli beszámoló |  |  | x |  |
| 4. | Csoportos munkaformák körében | | | | |
| 4.1. | Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással |  | x |  |  |
| 4.2. | Csoportos helyzetgyakorlat |  | x |  |  |
| 4.3. | Csoportos versenyjáték |  | x |  |  |
| 5. | Gyakorlati munkavégzés körében | | | | |
| 5.1. | Műveletek gyakorlása |  |  | x |  |
| 5.2. | Munkamegfigyelés adott szempontok alapján | x |  |  |  |
| 6. | Szolgáltatási tevékenységek körében | | | | |
| 6.1. | Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés | x |  |  |  |
| 6.2. | Szolgáltatási napló vezetése | x |  |  |  |
| 6.3. | Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett | x |  |  |  |
| 6.4. | Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással | x |  |  |  |

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**Összefüggő szakmai gyakorlat**

**I. Öt évfolyamos oktatás közismereti képzéssel**

10. évfolyamot követően 140 óra

11. évfolyamot követően 140 óra

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

A 10. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzéslátogatás:

Részvétel saját sportága edzésprogramjában, saját edző irányításával.

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

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

Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése.

Versenyek látogatása.

Más sportágak edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

A 11. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Motoros képességfejlesztés:

Általános és speciális erőfejlesztés.

Gyorsaság fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése.

Az ízületi mozgékonyság fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

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

**II. Két évfolyamos oktatás közismereti képzés nélkül**

1. évfolyamot követően 160 óra

Az 1. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzéslátogatás:

Részvétel saját sportága edzésprogramjában, saját edző irányításával.

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

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

Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése.

Versenyek látogatása.

Más sportágak edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

Motoros képességfejlesztés:

Általános és speciális erőfejlesztés.

Gyorsaság fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése.

Az ízületi mozgékonyság fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

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