2.34.

**Szakképzési kerettanterv**

**a**

**XXXVII. Sport**

**ágazathoz tartozó**

**54 813 01**

**fitness-wellness instruktor**

**szakképesítéshez**

**(az 51 726 01 REGENERÁLÓ BALNEOTERÁPIÁS MASSZŐR**

**mellék-szakképesítéssel)**

**I. A szakképzés jogi háttere**

A szakképzési kerettanterv

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

valamint

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

alapján készült.

**II. A szakképesítés alapadatai**

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 02

Szakképesítés megnevezése: Fitness-wellness instruktor

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

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

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

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

1. számú táblázat

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | 9. | | 10. | | | 11. | | | 12. | | 5/13. | | 1/13. | | | 2/14. | |
| e | gy | e | gy | ögy | e | gy | ögy | e | gy | e | gy | e | gy | ögy | e | gy |
| A főszakképesítésre vonatkozó: | Összesen | A tantárgy kapcsolódása | **5** | **3** | **7** | **5** | **140** | **2** | **2** | **140** | **4** | **1** | **11** | **20** | **18** | **11** | **0** | **11** | **20** |
| Összesen | **8** | | **12** | | **4** | | **5** | | **31** | | **29** | | **31** | |
| 11499-12 Foglalkoztatás II. | **Foglalkoztatás II.** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |
| 11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén) | **Foglalkoztatás I.** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| 10323-12 Egészségügy és elsősegély | **Anatómiai-élettani ismeretek** | főszakképesítés | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **Egészségtan** | főszakképesítés | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **Elsősegélynyújtás gyakorlat** | főszakképesítés |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **Funkcionális anatómia** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| **Terhelésélettan** | főszakképesítés |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika | **Edzéselmélet** | főszakképesítés |  |  | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **Edzésprogramok gyakorlat** | főszakképesítés |  | 2 |  | 2 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 6 |  |  |  |
| **Gimnasztika elmélet** | főszakképesítés | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| **Gimnasztika gyakorlat** | főszakképesítés |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 11110-16 Egészségügyi alapismeretek | **Egészségügyi alapismeretek** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12051-16 Masszázs elméleti alapjai I. | **Klinikumi alapismeretek** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12053-16 Fizioterápia I. | **Fizioterápia elmélet** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fizioterápia gyakorlat** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs | **Masszázs elmélet** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Svédmasszázs gyakorlat** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10334-12 Aqua tréning | **Aqua tréning elmélet** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| **Aqua tréning gyakorlat** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |
| 10335-16 Csoportos fitness órák | **Csoportos fitness órák elmélet** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| **Csoportos fitness órák gyakorlat** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  | 6 |
| 10336-12 Fitness termi kondicionálás | **Fitness termi kondicionálás elmélet** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |
| **Fitness termi kondicionálás gyakorlat** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |
| 10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben | **Ügyfélszolgálat elmélet** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2,5 |  |  |  |  | 2,5 |  |
| **Ügyfélszolgálat gyakorlat** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |
| 10338-12 Speciális óratípusok és foglalkozásformák | **Speciális óratípusok elmélet** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |
| **Speciális óratípusok gyakorlat** | főszakképesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 |

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  9-12. o. összes óraszáma | Nem a főszakképesítésre fordítandó órakeret | Főszakképesítés  9-12. o. összes óraszáma | 5/13. | | Főszakképesítés  9-13. o. összes óraszáma | 1/13. | | | 2/14. | | A két évfolyamos szakképzés összes óraszáma |
| e | gy | e | gy | ögy | e | gy | ögy | e | gy | e | gy | e | gy | ögy | e | gy |
| A főszakképe-sítésre vonatkozó: | Összesen | A tantárgy kapcsolódása | **180** | **108** | **252** | **180** | **140** | **72** | **72** | **140** | **124** | **31** | **1457** | **438** | **1019** | **340** | **620** | **1979** | **648** | **396** |  | **340** | **620** | **2004** |
| Összesen | **288** | | **432** | | **144** | | **155** | | **960** | | **1044** | | **960** | |
| Elméleti óraszámok  (arány ögy-vel) | öt évfolyamos képzés egészében: 968 óra (42,9%) | | | | | | | | | |  | | 988 óra (49,3%) | | | | |
| Gyakorlati óraszámok  (arány ögy-vel) | öt évfolyamos képzés egészében: 1011 óra (57,1%) | | | | | | | | | | 1016 óra (50,7%) | | | | |
| 11499-12 Foglalkoztatás II. | **Foglalkoztatás II.** | főszakképesítés | **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.** | főszakképesítés | **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 | 23 |  | 23 | 0 | 0 |  | 23 | 0 | 23 |
| Munkavállalói szókincs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 23 |  | 23 | 0 | 0 |  | 23 | 0 | 23 |
| 10323-12 Egészségügy és elsősegély | **Anatómiai-élettani ismeretek** | főszakképesítés | **72** | **0** | **72** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **144** | **0** | **144** | **0** | **0** | **144** | **144** | **0** |  | **0** | **0** | **144** |
| Az anatómia és az élettan tárgya, módszerei | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 | 4 | 0 |  | 0 | 0 | 4 |
| Az emberi szervezet szövetei | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  | 12 | 12 | 0 |  | 0 | 0 | 12 |
| A mozgató szervrendszer felépítésének, nevezéktanának és működésének alapjai | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  | 8 | 8 | 0 |  | 0 | 0 | 8 |
| A vázrendszer felépítése és működése | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | 16 | 16 | 0 |  | 0 | 0 | 16 |
| Az izomzat felépítése és működése | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | 16 | 16 | 0 |  | 0 | 0 | 16 |
| A légzés szervrendszerének felépítése és működése | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | 16 | 16 | 0 |  | 0 | 0 | 16 |
| A szív és a keringési rendszer felépítése és működése |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  | 20 |  |  | 20 | 20 | 0 |  | 0 | 0 | 20 |
| A kiválasztás szervrendszerének felépítése működése |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 0 |  | 0 | 0 | 10 |
| A szabályozás általános élettani törvényszerűségei |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 | 4 | 0 |  | 0 | 0 | 4 |
| A hormonrendszer működése |  |  | 16 |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | 16 | 16 | 0 |  | 0 | 0 | 16 |
| Az idegrendszer felépítése és működése |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |  | 22 |  |  | 22 | 22 | 0 |  | 0 | 0 | 22 |
| **Egészségtan** | főszakképesítés | **72** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **72** | **0** | **72** | **0** | **0** | **72** | **72** | **0** |  | **0** | **0** | **72** |
| Sport és életmód | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 0 |  | 0 | 0 | 10 |
| A tápcsatorna felépítése | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 0 |  | 0 | 0 | 10 |
| Egészséges táplálkozás | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  | 16 | 16 | 0 |  | 0 | 0 | 16 |
| Az immunrendszer felépítése és működése | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 18 | 0 |  | 0 | 0 | 18 |
| Sportártalmak, sportsérülések megelőzése | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 18 | 0 |  | 0 | 0 | 18 |
| **Elsősegélynyújtás gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **72** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **72** | **0** | **72** | **0** | **0** | **72** | **0** | **72** |  | **0** | **0** | **72** |
| Újraélesztés |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 0 | 18 |  | 0 | 0 | 18 |
| Sebzések,sebellátás |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 0 | 18 |  | 0 | 0 | 18 |
| Traumás sérülések |  |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 36 |  | 0 | 0 | 36 |
| **Funkcionális anatómia** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** | **62** | **72** | **0** |  | **0** | **0** | **72** |
| Szöveti struktúrák élettani vetületei |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  | 6 |  |  | 6 | 7 | 0 |  | 0 | 0 | 7 |
| A vázrendszer felépítése és működése |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  | 13 |  |  | 13 | 15 | 0 |  | 0 | 0 | 15 |
| Izomrendszer felépítése és működése |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  | 13 |  |  | 13 | 15 | 0 |  | 0 | 0 | 15 |
| Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 10 | 12 | 0 |  | 0 | 0 | 12 |
| Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  | 8 |  |  | 8 | 9 | 0 |  | 0 | 0 | 9 |
| Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  | 12 |  |  | 12 | 14 | 0 |  | 0 | 0 | 14 |
| **Terhelésélettan** | főszakképesítés | **0** | **0** | **72** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **72** | **0** | **72** | **0** | **0** | **72** | **72** | **0** |  | **0** | **0** | **72** |
| Edzéselméleti alapfogalmak |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 | 4 | 0 |  | 0 | 0 | 4 |
| Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  | 4 | 4 | 0 |  | 0 | 0 | 4 |
| Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  | 6 | 6 | 0 |  | 0 | 0 | 6 |
| Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 0 |  | 0 | 0 | 10 |
| Terhelés hatása a légzés szervrendszerére |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 5 | 5 | 0 |  | 0 | 0 | 5 |
| Terhelés hatása a keringési rendszerre |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  | 10 | 10 | 0 |  | 0 | 0 | 10 |
| A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  | 11 |  |  | 11 | 11 | 0 |  | 0 | 0 | 11 |
| A terhelés és a táplálkozás kapcsolata |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 5 | 5 | 0 |  | 0 | 0 | 5 |
| Különböző életkorok terhelés-élettani sajátosságai |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 5 | 5 | 0 |  | 0 | 0 | 5 |
| Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  | 7 | 7 | 0 |  | 0 | 0 | 7 |
| A teljesítményfokozás |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  | 5 | 5 | 0 |  | 0 | 0 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika | **Edzéselmélet** | főszakképesítés | **0** | **0** | **72** | **0** |  | **36** | **0** |  | **31** | **0** | **139** | **0** | **139** | **0** | **0** | **139** | **144** | **0** |  | **0** | **0** | **144** |
| Edzéselméleti alapfogalmak |  |  | 72 |  |  |  |  |  |  |  | 72 |  |  | 72 | 72 | 0 |  | 0 | 0 | 72 |
| Motoros képességek |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Edzésmódszertan |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| **Edzésprogramok gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **72** | **0** | **72** |  | **0** | **36** |  | **0** | **31** | **211** | **0** | **211** | **0** | **0** | **211** | **0** | **216** |  | **0** | **0** | **216** |
| Edzéslátogatás, dokumentálás |  | 72 |  | 72 |  |  |  |  |  |  | 144 |  |  | 144 | 0 | 144 |  | 0 | 0 | 144 |
| Motoros képességfejlesztés I. |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 36 |  | 0 | 0 | 36 |
| Motoros képességfejlesztés II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 | 31 |  |  | 31 | 0 | 36 |  | 0 | 0 | 36 |
| **Gimnasztika elmélet** | főszakképesítés | **36** | **0** | **36** | **0** |  | **36** | **0** |  | **31** | **0** | **139** | **0** | **139** | **0** | **0** | **139** | **144** | **0** |  | **0** | **0** | **144** |
| Gimnasztika mozgásrendszere | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| A gimnasztika szaknyelve |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Rajzírás |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| Gyakorlatelemzés és tervezés |  |  |  |  |  |  |  |  | 31 |  | 31 |  |  | 31 | 36 | 0 |  | 0 | 0 | 36 |
| **Gimnasztika gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **36** | **0** | **36** |  | **0** | **36** |  | **0** | **0** | **108** | **0** | **108** | **0** | **0** | **108** | **0** | **108** |  | **0** | **0** | **108** |
| Szabadgyakorlatok I. |  | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 36 |  | 0 | 0 | 36 |
| Szabadgyakorlatok II. |  |  |  | 36 |  |  |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 36 |  | 0 | 0 | 36 |
| Eszközös gyakorlatok |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 0 | 18 |  | 0 | 0 | 18 |
| Gimnasztikai gyakorlatvezetés |  |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  | 18 |  |  | 18 | 0 | 18 |  | 0 | 0 | 18 |
| 11110-16 Egészségügyi alapismeretek | **Egészségügyi alapismeretek** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **31** | **31** | **0** | **0** | **0** | **31** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Etikai ismeretek |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  | 7 |  |  | 7 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Szakmai jogi ismeretek |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  | 10 |  |  | 10 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Népegészségügyi ismeretek |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  | 7 |  |  | 7 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Egészségfejlesztés |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 0 |  |  | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Kommunikáció |  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  | 7 |  |  | 7 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| 12051-16 Masszázs elméleti alapjai I. | **Klinikumi alapismeretek** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **31** | **31** | **0** | **0** | **0** | **31** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  | 16 |  |  | 16 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |  | 15 |  |  | 15 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| 12053-16 Fizioterápia I. | **Fizioterápia elmélet** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr | **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 |
| **Fizioterápia gyakorlat** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr | **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 |
| 12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs | **Masszázs elmélet** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **36** | **0** |  | **0** | **0** | **36** | **36** | **0** | **0** | **0** | **36** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták |  |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  | 36 |  |  | 36 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| **Svédmasszázs gyakorlat** | 51 726 01  Regeneráló balneoterápiás masszőr | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **108** |  | **0** | **93** | **201** | **201** | **0** | **0** | **0** | **201** | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** |
| A svédmasszázs fogásai |  |  |  |  |  |  | 108 |  |  |  | 108 |  |  | 108 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| Testtájak kezelése |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 93 | 93 |  |  | 93 | 0 | 0 |  | 0 | 0 | 0 |
| 10334-12 Aqua tréning | **Aqua tréning elmélet** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** |
| Vízi mozgás- és foglalkozásformák |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| A vízi foglalkozások módszertana |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Aqua tréning gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **124** | **124** | **0** | **0** |  | **0** | **124** | **124** |
| Vízi gimnasztika |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 62 | 62 | 0 | 0 |  | 0 | 62 | 62 |
| Speciális vízi foglalkozások |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 62 | 62 | 0 | 0 |  | 0 | 62 | 62 |
| 10335-16 Csoportos fitness órák | **Csoportos fitness órák elmélet** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **31** | **0** | **31** | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **31** |
| A csoportos órák módszertana |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| **Csoportos fitness órák gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **186** | **186** | **0** | **0** |  | **0** | **186** | **186** |
| Alapóra |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 62 | 62 | 0 | 0 |  | 0 | 62 | 62 |
| Speciális órák |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 124 | 124 | 0 | 0 |  | 0 | 124 | 124 |
| 10336-12 Fitness termi kondicionálás | **Fitness termi kondicionálás elmélet** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **62** | **0** | **62** | **0** | **0** |  | **62** | **0** | **62** |
| A testformálás elmélete |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| Edzéstervezés, edzésvezetés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| **Fitness termi kondicionálás gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **93** | **93** | **0** | **0** |  | **0** | **93** | **93** |
| Erőfejlesztés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 62 | 62 | 0 | 0 |  | 0 | 62 | 62 |
| Kardiotréning |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 31 | 31 | 0 | 0 |  | 0 | 31 | 31 |
| 10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben | **Ügyfélszolgálat elmélet** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **77** | **0** | **77** | **0** | **0** |  | **77** | **0** | **77** |
| Létesítményüzemeltetés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 15 |  | 15 | 0 | 0 |  | 15 | 0 | 15 |
| Alkalmazott kommunikáció |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| Ügyvitel, értékesítés |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| **Ügyfélszolgálat gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **93** | **93** | **0** | **0** |  | **0** | **93** | **93** |
| Wellness szolgáltatások |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 31 | 31 | 0 | 0 |  | 0 | 31 | 31 |
| Az asszisztens munkaköre |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 62 | 62 | 0 | 0 |  | 0 | 62 | 62 |
| 10338-12 Speciális óratípusok és foglalkozásformák | **Speciális óratípusok elmélet** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **31** | **0** | **31** | **0** | **0** |  | **31** | **0** | **31** |
| Speciális fittségi programok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 | 31 |  | 31 | 0 | 0 |  | 31 | 0 | 31 |
| **Speciális óratípusok gyakorlat** | főszakképesítés | **0** | **0** | **0** | **0** |  | **0** | **0** |  | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **124** | **124** | **0** | **0** |  | **0** | **124** | **124** |
| Gyermek és szenior foglalkozások |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 60 | 60 | 0 | 0 |  | 0 | 60 | 60 |
| Egyéb óratípusok |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  | 64 | 64 | 0 | 0 |  | 0 | 64 | 64 |

3. számú táblázat

**A nem a főszakképesítéshez kapcsolódó óraszámok megoszlása:**

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

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

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

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

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

**A**

**11499-12 azonosító számú**

**Foglalkoztatás II.**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Foglalkoztatás II. |
| FELADATOK | |
| Munkaviszonyt létesít | x |
| Alkalmazza a munkaerő-piaci 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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 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***

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, munkaidő, pihenőidők, szabadság

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

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

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

* + 1. ***Munkaviszony létesítése***

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 természetbeni), nyugdíj és munkaviszony

* + 1. ***Álláskeresés***

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

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

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

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

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

* + 1. ***Munkanélküliség***

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

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 Szolgálat (NFSZ) szervezetrendszerének felépítése (a foglalkoztatáspolitikáért felelős miniszter, a kormányhivatal, a járási hivatal feladatai)

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

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

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

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**11498-12 azonosító számú**

**Foglalkoztatás I.**

**(érettségire épülő képzések esetén)**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

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

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

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 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***

A 8 órás nyelvtani rendszerezés alatt a tanulók a legalapvetőbb igeidőket átismétlik, illetve begyakorolják azokat, hogy a munkavállaláshoz kapcsolódóan 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***

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 szabadidős 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***

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

A 23 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 szavain, 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, kifejezései) 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.

Ezeken a témakörökön keresztül valósul meg a fonetikai dekódolási képességfejlesztés is, amely során a célnyelv legfontosabb fonetikai szabályaival ismerkedik meg a tanuló.

* + 1. ***Munkavállalói szókincs***

A 23 órás szakmai nyelvi készségfejlesztés csak a 39 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 része digitális tananyag által támogatott formában zajlik.

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10323-12 azonosító számú**

**Egészségügy és elsősegély**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Anatómiai-élettani ismeretek | Egészségtan | Terhelésélettan | Elsősegélynyújtás gyakorlat | Funkcionális anatómia |
| FELADATOK | | | | | |
| Az edzések és mozgásos foglalkozások tervezésekor figyelembe veszi a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait | x |  | x |  | x |
| Tanácsokat ad tanítványainak, illetve vendégeinek a testsúlyszabályozás kérdésében |  | x |  |  |  |
| Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) részt vevőket |  | 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 mozgatószerv-rendszer, az edzés hatása a mozgatórendszerre | x |  | x |  | x |
| A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre | x |  | x |  |  |
| A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légzőrendszerre | x |  | x |  |  |
| A szabályozószerv-rendszer, az edzés hatása a szabályozórendszerre | 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 terhelés-élettani 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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

Alapvető célja az emberi szervezet felépítésének, működésének és szabályozásának bemutatása; ezen belül az egyes szervek működésében, azok összehangolásában, a szervezetszintű 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. ***Az anatómia és az élettan tárgya, módszerei***

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

A test síkjai, irányai

A tantárgy szaknyelvi sajátságainak megismertetése

* + 1. ***Az emberi szervezet szövetei***

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

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

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

* + 1. ***A mozgatószerv-rendszer felépítésének és működésének alapjai***

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

* + 1. ***A vázrendszer felépítése és működése***

Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztőövek, végtagok, koponya). A csontváz csontjainak a csontvázon való elhelyezkedésük alapján történő felismerése és megnevezése. Az ember mozgási szervrendszerének a két lábon járás miatt kialakult sajátosságai (keskeny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja)

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

A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok), alkotó csigolyáik eltérő felépítése részletesen. A csigolyák alak szerinti azonosítása. A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése

* + 1. ***Az izomzat felépítése és működése***

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

Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és -tapadás fogalma

A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon:

Végtagok hajlító és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: két- és háromfejű felkarizom, hollócsőr-karizom, deltaizom, csípőizmok, kis, középső és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú, rövid és nagy közelítőizom, fésűs és karcsúizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom

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

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

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

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

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok. A tetanuszos összehúzódás kialakulása

* + 1. ***A légzés szervrendszerének felépítése és működése***

A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat. A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gázcserefolyamat közötti összefüggés felismerésében

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

Légzési segédizmok ismerete, feltűnő részvételük a nehézlégzésben. A mellkasi és a hasi légzés különbsége. A mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepe a belégzés és kilégzés folyamatában

A mellkasi és hasi légzés fogalma, összekötésük a megfelelő izmokkal

Terhelés és stressz esetén a két légzésforma nemek szerint eltérő preferenciája

* + 1. ***A szív és a keringési rendszer felépítése és működése***

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

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

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

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

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

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

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

* + 1. ***A kiválasztás szervrendszerének felépítése és működése***

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

A vese kiválasztó működése három fő részfolyamatának: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréció) értelmezése. A nefron működése: vesetestecske (tok, hajszálérgomolyag), az egyes csatorna-szakaszok, a csatorna falát behálózó hajszálerek funkciói. A szűrletképzés, az aktív és passzív transzport folyamatai

A vizelet főbb összetevői, a víz, a glükóz, a sók, a karbamid visszaszívásának, valamint a gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztásának vesében zajló folyamatai

A vizeletben előforduló fehérje, glükóz vagy vér jelentősége. A folyadékbevitel mennyisége és a vesekőképződés összefüggésének ismerete

* + 1. ***A szabályozás élettani törvényszerűségei***

Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége. A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrendszer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)

A kémiai szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. A hormon és a neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban

* + 1. ***A hormonrendszer működése***

A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása. A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa. Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor – különbség)

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

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

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

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

* + 1. ***Az idegrendszer felépítése és működése***

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

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

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

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

A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, tájékozódás a gerincvelő keresztmetszeti képén. A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója

A mozgatóműködések példáján az idegrendszer hierarchikus felépítésének, a gerincvelő főbb funkcióinak (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.) értelmezése

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

A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével

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

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

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

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

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

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer tematikai egységhez 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 életmód***

Az egészség fogalmának fejlődése, egészségtani alapfogalmak. A WHO egészségdefiníciója. A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége. A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága

A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozásnak a keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai

A sport, mint a minőségi élet összetevője, fitness-wellness alapismeretek. A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását szolgáló alapelvek ismerete

A sportrekreáció fogalma, egészségtani vonatkozásai, a sport szerepe a stresszoldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái

A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, trombózis, magasvérnyomás/hipertónia, szívritmuszavar és szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők (rizikófaktorok). A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében. A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei

* + 1. ***A tápcsatorna felépítése***

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

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

A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés)

A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege

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

* + 1. ***Egészséges táplálkozás***

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

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

A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvek hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen. A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolásának veszélye

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

A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei. A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre, és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai. A táplálékpiramis helyes értelmezése

A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai

* + 1. ***Az immunrendszer felépítése és működése***

Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában. Az antigén és az antitest fogalma, az általános, a sejtes és az antitestes immunválasz kialakulása

A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai

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

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

* + 1. ***Sportártalmak, sportsérülések megelőzése***

A mozgatószerv-rendszer épségének megóvását szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés). A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben. A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai

A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy 72 óra/72 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 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. ***Újraélesztés***

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

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata. Sérült vizsgálatának protokollja, eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, mellkaskompresszió

Defibrillátor használata újraélesztés során

Hibák és szövődmények újraélesztés során

* + 1. ***Sebzések, sebellátás***

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

* + 1. ***Traumás sérülések***

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

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk

Vízből mentés szabályai, módjai

Sportsérülések prevenciója

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Funkcionális anatómia tantárgy 62 óra/72 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanuló ismereteit bővítse az emberi test anatómiája és működése közti összefüggések terén, komplex megközelítésben. Magába foglalja a szövettani alapismeretek kibővítését, a mozgatórendszer, a keringés, légzés és a szabályozás funkcionális elemzésének, a tájanatómiai felépítés és a működés összefüggéseinek ismeretköreit. Kiegészíti a 9–10. osztályban tanult anatómiai, élettani, terhelés-élettani ismereteket, illetve integrálja a 4 év során különböző tantárgyak (közismereti biológia, komplex természettudomány stb.) keretében az emberi testről elsajátított ismereteket, segítve ezzel a komplex szakmai érettségire történő felkészülést.

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

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test felépítése és működése, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozásához kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

* 1. **Témakörök**
     1. ***Szöveti struktúrák élettani vetületei***

A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. A funkció tükröződésének módja az adott szövet szerkezeti struktúrájában

A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban. Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában. A három izomszövet-típus felépítés- és működésszempontú összehasonlítása

* + 1. ***A vázrendszer felépítése és működése***

A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságai (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványianyag-raktár)

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

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

A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata

* + 1. ***Izomrendszer felépítése és működése***

A következő izmok funkcióinak ismerete:

Végtagok hajlító és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, hollócsőr-karizom, csípőizmok, kis középső és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karcsúizom, hosszú, rövid és nagy közelítőizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom

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

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

Hasizmok közül: egyenes-, külső ferde, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom, elülső fűrészizom

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

Az izomeredés és -tapadás fogalma

* + 1. ***Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában***

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

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

Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban. A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében

A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben. A szív teljes ingerületkeltő és -vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja

* + 1. ***Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában***

A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggései. A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út), a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben

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

A légcsere biomechanikai értelmezése a Donders-modell alapján

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

* + 1. ***Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában***

A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában. A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei. A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában. A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés)

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

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

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

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

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

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

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Edzéselméleti alapfogalmak***

Edzés, edzésmódszer, edzéseszköz fogalma

Terhelés fogalma, külső és belső terhelés

Külső terhelés összetevői

Terhelés fázisai, túlkompenzáció

Edzésalkalmazkodás fogalma

Túledzettség fogalma, típusai

* + 1. ***Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások***

Homeosztázis fogalma, összetevői

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

Védekezés a káros hatások ellen

* + 1. ***Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben***

Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok (biológiai oxidáció, erjedés)

A Pasteur-effektus fogalma

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

Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai

Steady state, anaerob küszöb fogalma

* + 1. ***Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre***

Mozgatórendszer feladatai, részei

Csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés

Csontok összeköttetése, ízület felépítése

Izomszövet felépítése

Izomműködés mechanizmusa

Izomkontrakció típusai

Izomrostok típusai, jellemzői

A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai

Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai

* + 1. ***Terhelés hatása a légzés szervrendszerére***

A légzőrendszer feladata, felépítése

A tüdő jellemzése

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

A tüdő adaptációs folyamatai

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

Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége

* + 1. ***Terhelés hatása a keringési rendszerre***

A keringési rendszer feladatai, felépítése

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

A nyirokrendszer jellemzése

Az egyes értípusok összehasonlítása

A vér összetevői, jellemzése

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

Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomás-változásainak összehasonlítása

Pulzusfajták és jelentőségük

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés-bardycardia

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

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

* + 1. ***A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata***

A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása

A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás

A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása

Mirigy fogalma, típusai

Hormon fogalma, típusai

Az agyalapi mirigy hormonjai

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

Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások

Az idegszövet felépítése

Elemi idegjelenségek

A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata

A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata

A Selye-féle stresszelmélet

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

Az idegrendszer adaptációs folyamatai

* + 1. ***A terhelés és a táplálkozás kapcsolata***

Tápanyagok fogalma, csoportosítása

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása

A sporttáplálkozás alapelvei

Táplálkozás a terhelés előtt és alatt

Táplálkozás a terhelés után

* + 1. ***Különböző életkorok terhelés-élettani sajátosságai***

Naptári és biológiai életkor fogalma

Terhelés és biológiai életkor

Szenzibilis időszak fogalma

Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik

Erőfejlesztés különböző életkorokban

Az időskori sportolás jellemzői

* + 1. ***Fogyatékossággal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai***

Fogyatékosság fogalma, típusai

Fogyatékossággal élők sportolásának jellemzői

Krónikus betegség fogalma

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

Krónikus betegek sportolásának jellemzői

A terhesség és a sportolás kapcsolata

* + 1. ***A teljesítményfokozás***

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei

A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei

A dopping fogalma. Doppingosztályok

Az antidopping-program

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10324-12 azonosító számú**

**Edzéselmélet és gimnasztika**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Edzéselmélet | Edzésprogramok gyakorlat | Gimnasztika | 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 részt vevők 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/144 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 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 alapfogalmak***

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

A teljesítmény és az edzés összetevői

Általános és speciális edzettség fogalmai

Az edzéselmélet története, kialakulása

* + 1. ***Motoros képességek***

A kondicionális képesség fogalma, az erő és fajtái (maximális erő, gyorserő, erőálló-képesség) gyorsaság, állóképesség, kondicionális képesség összefüggése, ízületi mozgékonyság, fogalmuk, megjelenési formái, fejlesztésük

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

Kondicionális és koordinációs képességek életkori sajátosságai

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

Rajtállapot (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia)

* + 1. ***Edzésmódszertan***

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

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

Edzéselvek fogalma, értelmezése

Túledzettség fogalma, típusai, jellemzői

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

Rekreációs edzéstervezés sajátosságai

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Edzésprogramok gyakorlat tantárgy 211 óra/216 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 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, dokumentálás***

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról

Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:

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

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

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

Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése

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

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

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

Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor) Fitness-termek és fitness-órák látogatása (fitness-wellness instruktor)

Versenyek látogatása (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor)

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

Sportjátékok szabályismerete

Sportjátékok video-elemzése (játékszituációk, taktikai elemek felismerése)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése

Mérkőzéslátogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése

Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása

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

* + 1. ***Motoros képességfejlesztés I.***

Rövid távú állóképesség fejlesztése

Középtávú állóképesség fejlesztése

Hosszú távú állóképesség fejlesztése

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny-) módszerrel

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. ***Motoros képességfejlesztés II.***

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség 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 értékelésének módja**

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

1. **Gimnasztika elmélet tantárgy 139 óra/144 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 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***

A gimnasztika története, mai értelmezése

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei

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

A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei

A test síkjai, tengelyei

A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete

A rajzírás alapelvei

A rajzírásban használt jelek

A kiinduló helyzetek rajzírása

Állások

Térdelések

Ülések

Fekvések

Kéz- és lábtámaszok

Egyéb támaszok

Függések és vegyes helyzetek

Gimnasztikában használt kartartások

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

A gyakorlatok szakleírásának szempontjai

Mozgások rajzírása

Lendítések, lengetések

Húzások, csúsztatások

Emelések, leengedések

Emelkedések, ereszkedések

Hajlítások, nyújtások

Döntések, dőlések

Fordítás, forgatás

Fordulat, forgás

Körzések

Összetett törzsmozgások

Utánmozgások, rugózások

Helyzetcserék

Szökdelések, szökkenés, ugrások

Helyváltoztatások

Dobások

Gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

* + 1. ***A gimnasztika szaknyelve***

A gimnasztika jelentősége a sportolók képzésében, nevelésében

A gimnasztikázással megoldható feladatok

Dinamikus gyakorlatok tervezése és gyakorlatláncok leírása szaknyelvvel

Rendgyakorlatok

A mozgás szervrendszerének fontosabb anatómiai ismeretei

Nyújtó hatású alapformák

Erősítő hatású alapformák

Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek

A légzés

Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

Szabadon választott sportágak sportágspecifikus bemelegítésének mozgásanyaga

A célgimnasztika alkalmazásának területei

Erőkifejtési módok rendszere

Dinamikus, statikus erősítő hatású alapformák

Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

* + 1. ***Rajzírás***

Kéziszer-gyakorlatok felhasználásának lehetőségei.

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

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

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

Felfüggesztéses eszközzel, TRX-el végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)

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

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

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

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

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

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

Botgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása

* + 1. ***Gyakorlatelemzés és tervezés***

Az ember természetes mozgásai

Járás, futás

Ugrások, dobások

Emelések, hordások

Küzdő gyakorlatok

Mászások, függeszkedések

A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása

A fej és a nyak mozgásai

Karmozgások

Vállöv és a kéz mozgásai

Egyszerűsített izomtérkép

Az antigravitációs izmok

Összetett karmozgások erősítésének lehetőségei

Lábmozgások. A lábfej mozgásai

Lábizmok erősítésének lehetőségei

Törzsizmok működése és funkciója

Törzsizmok erősítésének lehetőségei

A gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának lehetőségei

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

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

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

Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (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. Összetett gyakorlatok

Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek)

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

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

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 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 I.***

Kiinduló helyzetek ismerete, helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Kiinduló helyzetek helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A bemutatott kiinduló helyzetek helyes szaknyelvi meghatározása

Állások

Térdelések

Ülések

Fekvések

Kéz- és lábtámaszok

Egyéb támaszok

Függések és vegyes helyzetek

Fogásmódok ismerete, felismerése, alkalmazása (pl. bordásfal, kéziszerek használata közben)

A bemutatott fogásmódok helyes szaknyelvi meghatározása

Kartartások ismerete, helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Kartartások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A bemutatott kartartások helyes szaknyelvi meghatározása

Meghatározott szempontok szerint 4, 8 és 16 ütemű kartartásokból álló gyakorlatlánc tervezése, bemutatása

Gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása

Lendítések, lengetések

Húzások, csúsztatások

Emelések, leengedések

Emelkedések, ereszkedések

Hajlítások, nyújtások

Döntések, dőlések

Fordítás, forgatás

Fordulat, forgás

Körzések

Összetett törzsmozgások

Utánmozgások, rugózások

Helyzetcserék

Szökdelések, szökkenés, ugrások

Helyváltoztatások

Dobások

Meghatározott szempontok szerint 4, 8 és 16 ütemű gyakorlatlánc tervezése, bemutatása

* + 1. ***Szabadgyakorlatok II.***

Rendgyakorlatok végrehajtása

Alakzatalakítások szóban közlés és bemutatás alapján

Statikus és dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Statikus és dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

Ernyesztést és lazítást segítő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

Ernyesztést és lazítást segítő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga

A mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján

Keringést fokozó gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján

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

Erősítő hatású alapformák helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján

Az általános bemelegítés egyes blokkjainak részenkénti, együttes gyakorlatvezetése

Légzőgyakorlatok, légzéstechnikák végrehajtása, alkalmazása

Relaxációs gyakorlatok

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

Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása

Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása

* + 1. ***Eszközös gyakorlatok***

Kézisúlyzó-gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

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

Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása

Zsámoly- és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Ugrókötél-gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

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

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

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

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

* + 1. ***Gimnasztikai gyakorlatvezetés***

Az ember természetes mozgásainak végrehajtása, hatáselemzése

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

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

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

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

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

Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése

Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása

Szabadon választott kéziszer-gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása

Meghatározott szempontok szerinti kéziszer-gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása

A gimnasztikai gyakorlatok ismertetése, közlése, gyakorlatvezetése a megtanult módszerekkel

Kondicionális képességeket fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése

Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése

Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése

Izolációs és összetett gyakorlatok gyakorlatvezetése

Szabadon választott váltóversenyek tervezése, vezetése

Meghatározott szempontok alapján történő váltóversenyek tervezése, vezetése

Népi játékok elsajátítása, vezetése

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

Tornaterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**11110-16 azonosító számú**

**Egészségügyi alapismeretek**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

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

1. **Egészségügyi alapismeretek tantárgy 31 óra/0 óra\***

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

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

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

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

* 1. **Témakörök**
     1. ***Etikai ismeretek***

Az etika fogalma

Az etika és a tudás területei

Az etika és a jog kapcsolata

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

Az emberi élet és az emberi méltóság védelme

A diszkrimináció fogalma és fajtái

Etikai kérdések az egészségügyi ellátásban

* + 1. ***Szakmai jogi ismeretek***

Jogelméleti alapfogalmak

A jogi felelősség fogalma

Alkotmányjogi alapismeretek

Polgári jogi alapismeretek

Munkáltatói és munkavállalói jogok érvényesítése

Betegjogok

* + 1. ***Népegészségügyi ismeretek***

Népegészségügyi alapfogalmak

Fertőzés fogalma, típusai

A járvány kritériumai, járványtani alapismeretek

A prevenció fogalma és szintjei

Preventív intézkedések az egészségügyi gyakorlatban

Statisztikai módszerek a népegészségügyi ellátásban

* + 1. ***Egészségfejlesztés***

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

* + 1. ***Kommunikáció***

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

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

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

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

Az alkalmazható kommunikációs formák ismerete

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**12051-16 azonosító számú**

**Masszázs elméleti alapjai I.**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | Klinikumi alapismeretek |
| FELADATOK | | |
| Anatómiai-élettani és klinikumi ismereteket alkalmaz | x | |
| Munkája során, saját tevékenységében alkalmazza az emberi test felépítéséhez, működési folyamataihoz kapcsolódó ismereteit | x | |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| Reumatológiai, ortopédiai, belgyógyászati, traumatológiai, neurológiai és bőrgyógyászati alapismeretek | x | |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x | |
| Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése | x | |
| Team-munkában tevékenység | x | |
| Szakmai nyelvű 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 31 óra/0 óra\***

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

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

* 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, illetve 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***

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***

Kóros jelensége felismerése

allergiás reakciók

légzési rendellenesség

légzésszám-változás

kóros légzéstípusok

nehézlégzés

szív- és 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 értékelésének módja**

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

**A**

**12053-16 azonosító számú**

**Fizioterápia I.**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Fizioterápia elmélet | Fizioterápia gyakorlat |
| FELADATOK |  |  |
| Hidro- és balneoterápia 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 ivókúrát 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, fürdőfáradtság | x |  |
| Gyógyiszapkezelések javallatai, ellenjavallatai | x |  |
| Az iszapok tulajdonságai, fizikai, kémiai és biológiai hatásai | x |  |
| Az iszapkezelések formái, kivitelezése | x | x |
| Ivókúrák javallatai és ellenjavallatai, gyógyvizes ivókúrák | x |  |
| Fürdőhelyek, gyógyhelyek Magyarországon | x |  |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Olvasott szakmai szöveg megértése | x | x |
| Team-munkában tevékenykedik | x | x |
| Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése | x | x |
| Szakmai nyelvű 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 elmélet tantárgy 36 óra/0 óra\***

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

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

* 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***

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

Felosztása (bevitt energia szerint és biológiai hatás szerint)

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

Mechanoterápia:

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

Termoterápia:

Meleg- és hideghatások (biológiai válaszok)

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

Hőlégkamra (lényege, hatás, indikáció)

Gőzkamra (lényege, hatás, indikáció)

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

Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél):

Rövidhűtés-kryoterápia (hűtőgél, folyékony nitrogén, kryogél)

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

Hidroterápia:

Hidroterápia története (Hippokratész, Priessnitz, Kneipp stb.)

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

Vízhőmérsékletek és biológiai hatásuk (indifferens hőfok, érreakció, szöveti acs., konszenzuális reakció, laborértékek)

Ingererősséget tekintve: enyhe inger, közepes inger, erős inger

Borogatások (hideg, vizes, felmelegedő Priessnitz-féle, párakötés, dunsztkötés, meleg borogatás), pakolások (száraz meleg, hideg nedves, keresztkötés, Ritex- pakolás, Antiflogisztin-pakolás, iszappakolás, parafangó kezelés)

Lemosások (hideg), leöntések (kezelendő testrész szerint)

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

Kneipp-kezelés (hideg fürdő, leöntés és zuhanyzás)

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

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

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

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

Balneoterápia:

Magyarország gyógyvizei, geotermikus gradiens

Ásványvíz összetétele, előírása (makro-és mikroelemek)

Gyógyvízzé és gyógyhellyé nyilvánítás

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

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

Budapesti és vidéki fürdők vizeinek összetétele, emberi szervezetre gyakorolt hatása

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

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

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

Gyógyiszapkezelések:

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

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

Különleges iszapkezelések – parafangó kezelés (iszap parafinnal keverve)

Iszapkezelés javallata-ellenjavallata

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Fizioterápia gyakorlat tantárgy 103 óra/0 óra\***

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

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

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A fizioterápia elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók ismerjék meg és gyakorolják be a hidroterápiás és balneoterápiás kezeléseket.

* 1. **Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**
  2. **Témakörök**
     1. ***Hidro- és termoterápiás kezelések***

Fürdőkúra kezelés (gyógyvizes gyógymedence és gyógyvizes kádfürdő kezelés)

Kneipp kezelések (taposó)

Zuhanykalitka, skótzuhany (váltott hőfokú), szájzuhany, örvényfürdő

Víz alatti vízsugármasszázs-kezelés

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

Gőzkamra, hőlégkamra

Kryogéles kezelés

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

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

Szénsavgáz-fürdő (mofetta)

* + 1. ***Egyéb fizioterápiás kezelések***

Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő (Prissnitz)

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

Iszapkompressz

Különféle szaunák és szaunafelöntések

Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy), denevér pad használata

Parafangó kezelések

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

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**12055-16 azonosító számú**

**Regeneráló balneoterápiás masszázs**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Masszázs elmélet | Svédmasszázs gyakorlat |
| FELADATOK |  |  |
| 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 vízsugármasszázs) | 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 (wellness) masszázskezeléseket végez (hammam masszázs, cellulitmasszázs fóliázással, méz- és csokoládémasszázs, szárazkefemasszázs {törölköző}, aromamasszázs) | x | x |
| Kiválasztja a kezeléshez megfelelő eszközt, vivőanyagot, berendezést, elhelyezi, pozícionálja a pácienst |  | 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 elmélet tantárgy 36 óra/0 óra\***

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

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

* 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***

A masszázs története

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

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

Általános szabályai (optimális körülmények)

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

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

Közvetítő anyagok és hatásaik (talkum-zsírkő, szappan, krémek, olajok, gélek, méz, különböző aromák használata, illatosított krémek)

Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek

Tájékozódás a kezelés előtt, állapotfelmérés

Indikációk, kontraindikációk

Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)

Testtájak szerinti masszázskezelések (részmasszázsok)

Higiénia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)

Aromaterápia I. (története, fogalma, illóolajok előállítási módjai, aromaterápiában alkalmazott anyagok)

Aromaterápia II. (illóolajokkal kapcsolatos általános. tudnivalók, aromaterápiás illóolajok alkalmazása, illóolajok általános hatásai, aromaterápiás masszázsolajok)

Egyéb masszázsfajták:

Önmasszázs

Vibrációs masszázs (gépi)

Szárazkefe-effektus (frottír törülköző)

Víz alatti vízsugármasszázs (biológiai hatásai, hatását befolyásoló tényezők, kezelés menete, indikáció és kontraindikáció)

Zuhanymasszázs

Reflexzónamsszázs (szegment masszázs (Head-zónák), kötőszöveti masszázs, csonthártya (perioszteális) masszázs)

Nyirokmasszázs (lymphoedema)

Alakformáló és méregtelenítő masszázs (cellulitmasszázs, vákuum (köpölyözős) masszázs)

Keleti típusú masszázsok (Shiatsu-masszázs, Meridián-masszázs)

Energetizáló masszázsok (Mauri-masszázs, Lomi-lomi)

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Svédmasszázs gyakorlat tantárgy 201 óra/0 óra\***

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

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

* 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***

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

Dörzsölések: vasalófogás, gyalufogás, tenyérgyökös, egyujjas, háromujjas, négyujjas, fűrésszel (kéz kisujj részével, kétkezes), karomállású ujjbegyekkel, fésű, kisujjszéllel

Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás (két kézzel egyszerre), redőképzés (egy-két kezes), redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, mángorlás, szitálás, felrázás

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

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

Testtájak kezelése:

Fej- és arcmasszázs

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

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

Deréktáj masszázsa

* + 1. ***Testtájak kezelése***

Nyak- és vállmasszázs

Vállöv- és felsővégtag-masszázs

Alsóvégtag-masszázs

Ön-, gépi és szárazkefemasszázs:

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

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

Szárazkefemasszázs (effektus): vékonyszálú perlon kefe vagy frottír törölköző

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

masszázságyas gyakorló terem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10334 -12 azonosító számú**

**Aqua tréning**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 10334-12 azonosító számú Aqua tréning megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Aqua tréning elmélet | Aqua tréning gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Kiválasztja az adott célcsoportnak megfelelő vízi foglalkozástípust | x | x |
| Megtervezi a vízi foglalkozás egyes részeit, összeállítja megfelelő gyakorlatokat | x | x |
| Biztosítja a vízi foglalkozások tárgyi feltételrendszerét |  | x |
| Hatékony, motiváló foglalkozásvezetési módszereket alkalmaz |  | x |
| Munkájában az egyéni bánásmód elvét a közegnek megfelelően, különös gonddal alkalmazza |  | x |
| Alkalmazza a vízi foglalkozásokhoz szükséges segédeszközöket és felszereléseket | x | x |
| Vízi gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával fejleszti a motoros képességeket | x | x |
| Zenés vízi gimnasztikát tervez és vezet | x | x |
| Az úszás mozgásanyagát fittségi edzésprogramként alkalmazza | x | x |
| Vízi játékokat alkalmaz, egyes sportjátékokat vizes közegre adaptál | x | x |
| A tartáshibák megelőzésére és korrekciójára alkalmas vízi foglalkozásokat tervez és vezet | x | x |
| Vízi egészségmegőrző és rehabilitáló programokat tervez és vezet | x | x |
| Alkalmazza a vízi relaxációs technikákat | x | x |
| Személyre szabott vízi fittségi programokat tervez és vezet | x | x |
| A vízi gyakorlatokat a természetes állóvizek sajátosságainak megfelelően alkalmazza | x | x |
| Gondoskodik az uszodahasználat egészségügyi és baleset-megelőzési szabályainak betartásáról | x | x |
| Szakszerűen alkalmazza a vízből mentés és az elsősegélynyújtás szabályait |  | x |
| Közreműködik a vendégkör kialakításában és a foglalkozás népszerűsítésében |  | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| A víz és medencék általános sajátosságai | x |  |
| A vízi foglalkozások típusai | x | x |
| A vízi gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere | x | x |
| A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása | x | x |
| A természetes mozgások adaptációja kisvizes környezetben | x | x |
| A természetes mozgások adaptációja mélyvizes környezetben | x | x |
| Erőfejlesztő gyakorlatok vízben | x | x |
| Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben | x | x |
| Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok vízben | x | x |
| Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben | x | x |
| Társas gyakorlatok vízben | x | x |
| Motoros képességfejlesztés vízben különböző eszközökkel | x | x |
| Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok | x | x |
| Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok | x | x |
| Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben | x | x |
| Zenés aquafitness foglalkozások | x | x |
| Vízi játékok kis- és mélyvízben | x | x |
| Úszásnemek elemzése | x |  |
| Úszás a fittségi edzésprogramokban | x | x |
| Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai | x | x |
| Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai | x | x |
| Gyermekfoglalkozások vízben | x | x |
| Időskorúak vízi mozgásprogramjai | x | x |
| Vízi foglalkozások tervezése | x | x |
| Vízi foglalkozások vezetésének módszertana | x | x |
| Az uszoda egészségtana | x | x |
| Baleset-megelőzés, vízből mentés és elsősegélynyújtás | x | x |
| Vízi foglalkozások szervezése és marketingje | x |  |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Köznyelvi és szakmai beszédkészség | x | x |
| Úszástudás |  | x |
| Motoros készség |  | x |
| Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása |  | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Döntésképesség | x | x |
| Fejlődőképesség, önfejlesztés | x | x |
| Szervezőkészség |  | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Motiválókészség |  | x |
| Empátia |  | x |
| Határozottság |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Kreativitás, ötletgazdagság | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság |  | x |
| Gyakorlatias feladatértelmezés | x | x |

1. **Aqua tréning elmélet tantárgy 62 óra/62 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

Az aqua tréning elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízben alkalmazható gyakorlatok, eszközök, felszerelések széles választékát, alkalmazási területeit és formáit. A tantárgy keretein belül a tanulók megismerkednek a víz – mint sajátos edzéseszköz – egészség- és képességfejlesztő hatásaival. További cél, hogy a tanulók képessé váljanak a vízi foglalkozásokra jellemző speciális módszertani technikák alkalmazására.

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

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az úszás és úszó jellegű feladatok tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető 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.

* 1. **Témakörök**
     1. ***Vízi mozgás- és foglalkozásformák***

A vízi foglalkozások rendszertana

Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja

A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök

Természetes mozgások adaptációja kisvizes környezetben

Természetes mozgások adaptációja mélyvizes környezetben

Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

Erőfejlesztő gyakorlatok vízben

Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben

Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok vízben

Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben

A tartáshibák megjelenési formái

Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok

Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok

Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben

Társas gyakorlatok vízben

Vízi játékok kis- és mélyvízben

A fitness úszás fogalma, sajátosságai

Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása

Zenés aquafitnessóra-típusok

Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai

Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai

Időskorúak vízi mozgásprogramjai

Gyermekfoglalkozások vízben

* + 1. ***A vízi foglalkozások módszertana***

A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze

A víz szervezetre gyakorolt hatása

A víz tulajdonságai

Súrlódás, viszkozitás, turbulencia

A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)

A mozgástörvények érvényesülése a vízben

A sekély víz sajátosságai

A mélyvíz sajátosságai

A kültéri medence sajátosságai

A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)

A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében

Uszodai egészségtan

Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon

A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek

Vízből mentés az uszodában

A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken

Elsősegély-nyújtási feladatok

A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai

A vízi foglalkozások célcsoportjai

A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése

A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása

Gyakorlatok leírása és ábrázolása

A vízi foglalkozások vezetésének módszertana

Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon

A mélyvízi foglalkozások sajátosságai

A fitness úszás edzésmódszertana

Speciális képességfejlesztés fitness úszás módosított változataival

A vízi játékok alkalmazási lehetőségei

Foglalkozási tervek készítése

Vízi foglalkozások szervezése

Vízi foglakozások marketingje

Eszközök beszerzése

Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok

Továbbképzési irányok

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Aqua tréning gyakorlat tantárgy 124 óra/124 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

Az aqua tréning gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízi mozgásformák és a képességfejlesztő eszközök hatásait, elsajátítsák a gyakorlatok helyes végrehajtási technikáit. A tanulók hatékonyan alkalmazzák a vízi játékok és a fitness úszás által nyújtott fejlesztési lehetőségeket. A tantárgy készítse fel a tanulókat a különböző gyakorlatok célirányos, szakszerű alkalmazására, nyújtson segítséget a speciális igényekhez igazodó, személyre szabott vízi fittségi programok összeállításában, továbbá tegye képessé a tanulókat a megszerzett tudás kreatív továbbfejlesztésére.

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

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az úszás és úszó jellegű feladatok tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

* 1. **Témakörök**
     1. ***Vízi gimnasztika***

Természetes mozgások kisvizes környezetben

Természetes mozgások mélyvizes környezetben

Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben

Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben

Mobilizációs gyakorlatok vízben

Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok

Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben

Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben

Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben

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

A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában

Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben

Zenés gimnasztika kisvízben

* + 1. ***Speciális vízi foglalkozások***

Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben

Zenés aquafitnessóra-típusok

Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása

Fittségi edzés úszással

A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással

Légzésfejlesztés úszással

Koordinációfejlesztés úszással

Játékos gyakorlatok vízben járás közben

Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal

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

Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvizes foglalkozásokon

Fogó- és labdajátékok

A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon

Mélyvizes játékok

Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek

Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak

Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak

Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai

Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon

A vízből mentés gyakorlata

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

Kisvizes és mélyvizes medencével rendelkező uszoda

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10335 -16 azonosító számú**

**Csoportos fitness órák**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 10335-16 azonosító számú Csoportos fitness órák megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Csoportos fitness órák elmélet | Csoportos fitness órák gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Népszerűsíti a működési körét érintő csoportos fitness irányzatokat | x | x |
| Célszerűen és biztonságosan használja a csoportos órákon alkalmazható, korszerű fitness eszközöket |  | x |
| Megtervezi az óra egyes részeit, összeállítja megfelelő gyakorlatokat | x | x |
| Az adott foglalkozás jellegének megfelelő stílusú és ütemszámú zenét használ |  | x |
| Ellenőrzi az adott óratípus megtartásához szükséges eszközök állapotát |  | x |
| A foglalkozás jellegének megfelelő bemelegítést és levezetést alkalmaz |  | x |
| Megteremti a zene és mozgás ritmikai összhangját |  | x |
| Összeállítja és betanítja a csoport tudásszintjének megfelelő koreográfiát | x | x |
| Szakszerűen és esztétikusan bemutatja a gyakorlatokat |  | x |
| Motivációs technikákat alkalmaz |  | x |
| A résztvevők igényéhez, aktuális állapotához igazodva módosítja a tervezett gyakorlatokat |  | x |
| Felismeri, és differenciáltan foglalkoztatja a terhelés szempontjából egyéni bánásmódot igénylő személyeket |  | x |
| Speciális foglalkoztatási igény esetén figyelembe veszi az egészségügyi szakszemélyzet által meghatározott javaslatokat | x | x |
| Célszerűen és hatékonyan megoldja az interperszonális helyzeteket |  | x |
| Felismeri és javítja a technikai és a tartáshibákat |  | x |
| Kiemelt figyelmet fordít a sérülések megelőzésére és az ízületek védelmére | x | x |
| Közreműködik a vendégkör kialakításában és a foglalkozások népszerűsítésében |  | x |
| Továbbképzéseken vesz részt, a tanultakat munkája során hasznosítja | x | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| Zeneelmélet és zenehasználat | x | x |
| Csoportos fitnessórák fajtái | x |  |
| Csoportos fitnessórák felépítése | x |  |
| Az óravezetés módszertana | x | x |
| Az alapóra felépítése és mozgásanyaga | x | x |
| Alakformáló órák | x | x |
| Testtartásjavítás és gerincgimnasztika | x | x |
| Rugalmas ellenállások alkalmazása a fitness programokban | x | x |
| Súlyzós gyakorlatok | x | x |
| A fitness órákon alkalmazható speciális eszközök | x | x |
| Csoportos köredzés a fitness órán | x | x |
| Csoportos funkcionális tréning és egyéb trendi óratípusok | x | x |
| Stretching technikák alkalmazása a fitness órákon | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Köznyelvi és szakmai beszédkészség | x | x |
| Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása | x | x |
| Mozgáskészség |  | x |
| Ritmusérzék |  | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Fittség |  | x |
| Mozgáskoordináció |  | x |
| Fejlődőképesség, önfejlesztés | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Prezentációs készség | x | x |
| Motiváló készség |  | x |
| Kapcsolatfenntartó készség |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Kreativitás, ötletgazdagság | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság |  | x |
| Figyelemmegosztás |  | x |

1. **Csoportos fitness órák elmélet tantárgy 31 óra/31 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A csoportos fitness órák elmélete tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitness szektorra jellemző óratípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő óratípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésére.

* 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 csoportos órák módszertana***

A csoportos fitness órák rendszertana

Az alapóra jellemzői és felépítése

Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái

Alakformáló órák jellemzői és fajtái

A táncos fitness órák jellemzői és fajtái

Gerinctréning a csoportos fitness programokban

Stretching a csoportos fitness programokban

Csoportos fitness órák súlyzókkal

Csoportos fitness órák rugalmas ellenállásokkal

Csoportos fitness órák kis és nagy labdákkal

Csoportos fitness órák speciális eszközökkel

Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben

Csoportos funkcionális tréning

Trendi óratípusok

Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)

A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai

Ritmikai gyakorlatok

A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése

Az egyes órarészek sajátosságai

Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata

Az alapóra mozgásanyaga

A helyes testtartás és légzéstechnika

A gyakorlatok összekapcsolása

A terhelési intenzitás változtatásának módszerei

Az óravezetés technikája

Szóbeli utasítások

Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd

Motiváció

Hibajavítás

Sérülések megelőzése

A sikeres óravezető személyisége, stílusa

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Csoportos órák gyakorlat tantárgy 186 óra/186 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A csoportos fitness órák gyakorlata tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák az egyes óratípusok jellemző gyakorlatanyagát, váljanak képessé a különböző irányzatokra jellemző gyakorlatsorok, koreográfiák összeállítására és oktatására. A gyakorlati órák fejlesztik a tanulók motorikus készségeit, megfelelő alapot nyújtva a gyakorlatok helyes technikai kivitelezésére és bemutatására.

* 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. ***Alapóra***

Az ütemérzék fejlesztése

Zenei fázisok érzékeltetése

Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése

A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása

Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása

Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás

A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása

A low impact elemek variálása

A karmunka-variációk és -kombinációk

Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása

Az intenzitásskála felépítése

Harangterhelés

A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai

A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása

A high impact elemek variálása

A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása

Pulzusmérés, edzészóna a gyakorlatban

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

A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok

A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok

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

Erősítő gyakorlatláncok készítése

Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása

Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása

Motiválás a gyakorlatban

Hibajavítás a gyakorlatban

Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlatai

* + 1. ***Speciális órák***

Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

Az alakformáló órák új irányzatai

A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai

Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Az eszközös órák új irányzatai

A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai

Csoportos funkcionális tréning

Az óratípusok trendjei

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

Aerobik foglalkozás tartására alkalmas terem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10336-12 azonosító számú**

**Fitness termi kondicionálás**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 10336-12 azonosító számú Fitness termi kondicionálás megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Fitness termi kondicionálás elmélet | Fitness termi kondicionálás gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Tájékozódik a kliens egészségügyi és fittségi állapotáról |  | x |
| Megismeri a kliens testalkati sajátosságait |  | x |
| Az aktuális állapotból kiinduló, reális edzés célokat határoz meg | x | x |
| Az edzéstervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzéselveit | x | x |
| Meghatározza a megfelelő edzésmódszereket | x | x |
| Ügyel a gyakorlattípusok változatosságára, megelőzi a monotónia és az unalom kialakulását |  | x |
| Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz |  | x |
| Irányítja a kliens edzésprogramját, figyelemmel kíséri a tervezett terhelési tényezők megvalósítását |  | x |
| Az edzésmunkának megfelelő stretching gyakorlatokat alkalmaz |  | x |
| Bemutatja a gyakorlatok szakszerű végrehajtási módját |  | x |
| Kiemelt figyelmet fordít a gyakorlatok helyes technikai végrehajtására, a sérülések és balesetek megelőzésére | x | x |
| Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmaz |  | x |
| Tudatosítja kliensében a táplálékkiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát |  | x |
| Ellenőrzi az edzéscélok megvalósulását, szükség esetén módosítja az edzéstervet |  | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| Testalkati tipológiák | x |  |
| A kliens testalkatának vizsgálata | x | x |
| A fittségi állapot felmérése és meghatározása | x | x |
| Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás) | x | x |
| Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai | x |  |
| Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai | x | x |
| A kar izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken | x | x |
| A mellizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken | x | x |
| A hátizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken | x | x |
| Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken | x | x |
| A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken | x | x |
| Kezdő edzésterv | x | x |
| Középhaladó edzésterv | x | x |
| Haladó edzésterv | x | x |
| Tömegnövelő edzés | x | x |
| Tömegcsökkentő edzés | x | x |
| Formába hozás, szálkásítás | x | x |
| Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai | x | x |
| A kardiogépek fajtái | x | x |
| Kardio edzésprogramok tervezése és irányítása | x | x |
| Stretching | x | x |
| A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban | x |  |
| Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben | x | x |
| Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Köznyelvi és szakmai beszédkészség | x | x |
| Motoros készség |  | x |
| Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása |  | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Fittség |  | x |
| Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság |  | x |
| Türelmesség | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Kapcsolatteremtő készség |  | x |
| Interperszonális rugalmasság |  | x |
| Motiválókészség |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Körültekintés, elővigyázatosság |  | x |
| Ismeretek helyes alkalmazása | x | x |
| Figyelem megosztás |  | x |

1. **Fitness termi kondicionálás elmélet tantárgy 62 óra/62 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

* 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. ***A testformálás elmélete***

A test és alakformáló módszerek fejlődése

Az erőfejlesztés eszközei

Testalkati tipológiák

Testösszetétel, testzsír-arány

Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei

Elhízottság és soványság

Arányosság, szimmetria

Az erőfejlesztés élettani háttere

Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai

Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai

A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája

A mellizmok részletes funkcionális anatómiája

A hátizmok részletes funkcionális anatómiája

Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája

A hasizmok részletes funkcionális anatómiája

Az aerob edzés szerepe a testformálásban

Pulzuskontrollált edzések

Az edzéscélokat támogató táplálkozás

A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban

* + 1. ***Edzéstervezés, edzésvezetés***

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

Edzéselvek

Edzésmódszerek (sorozattípusok)

A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása

A testalkat és az edzés összefüggései

A fittségi állapot felmérése és meghatározása

Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés

Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)

Kezdő edzések tervezése

Középhaladó edzések tervezése

Haladó edzések tervezése

Tömegnövelő edzések tervezése

Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése

Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai

A kardiogépek fajtái

A stretching módszertana

Pihenés és regeneráció

A testformálás életkori specifikumai

A női testformálás sajátosságai

A segítségadás módszertana

Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben

Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Fitness termi kondicionálás gyakorlat tantárgy 93 óra/93 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A fitness termi kondicionálás gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók képessé váljanak az edzőtermi gyakorlatok helyes technikai végrehajtására és a sérülések megelőzésére. A tanulók legyenek képesek a kardio programok és az erőfejlesztő edzések szakszerű felügyeletére.

* 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. ***Erőfejlesztés***

A kar és a váll izmainak edzése saját testtel

A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal

A kar és a váll izmainak edzése gépeken

A kar és a váll izmainak nyújtása

A mellizmok edzése saját testtel

A mellizmok edzése szabad súlyokkal

A mellizmok edzése gépeken

A mellizmok nyújtása

A hátizmok edzése saját testtel

A hátizmok edzése szabad súlyokkal

A hátizmok edzése gépeken

A hátizmok nyújtása

Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel

Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal

Az alsó végtag izmainak edzése gépeken

Az alsó végtag izmainak nyújtása

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken

A hasizmok nyújtása

A kezdő edzések gyakorlata

A középhaladó edzések gyakorlata

A haladó edzések gyakorlata

A tömegnövelő edzések gyakorlata

A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata

A segítségadás gyakorlata

* + 1. ***Kardiotréning***

Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei

Edzéscélok kijelölése

A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása

A kardio edzés felépítése

A futópad használatának szabályai

Kardio edzésprogramok futópadon

Az ellipszistréner használatának szabályai

Kardio edzésprogramok ellipszistréneren

Az evezőgép használatának szabályai

Kardio edzésprogramok evezőgépen

A lépcsőzőgép használatának szabályai

Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen

A kerékpár-ergométer használatának szabályai

Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren

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

Edzőterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10337-16 azonosító számú**

**Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 10337-16 azonosító számú Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ügyfélszolgálat elmélet | Ügyfélszolgálat gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Fogadja és üdvözli a létesítménybe érkező vendégeket |  | x |
| A vendég igényeinek megfelelő útbaigazítást ad |  | x |
| Tájékoztatást ad a szolgáltatásokról | x | x |
| Ismerteti létesítményhasználat szabályait | x | x |
| Segítséget nyújt a felmerülő problémák megoldásában |  | x |
| Elhárítja az egyszerűbb működési zavarokat |  | x |
| Gondoskodik a szükséges karbantartások, javítások elvégzéséről | x | x |
| Ellátja a létesítmény működésével kapcsolatos adminisztratív feladatokat | x | x |
| Információs anyagokat készít (pl. tájékoztató, órarend) |  | x |
| Szakszerűen kezel és tárol adatokat | x | x |
| Pénzforgalmi feladatokat lát el | x | x |
| Kezeli a korszerű ügyviteli és kommunikációs eszközöket | x | x |
| Közreműködik a szakdolgozók és a vendégek közötti kapcsolat kialakításában és fenntartásában | x | x |
| Értékesíti a részleg által forgalmazott termékeket | x | x |
| Ellátja a részlegben működő büfé üzemeltetésével kapcsolatos feladatokat | x | x |
| Figyelemmel kíséri a baleset-megelőzési és higiénés szabályok betartását | x | x |
| Szükség esetén közreműködik a szakképzett elsősegélynyújtó személy biztosításában |  | x |
| Közvetlen kapcsolatot tart az intézmény dolgozóival |  | x |
| Beszámol a létesítményvezetőnek munkájáról és tapasztalatairól |  | x |
| Gondoskodik a létesítményre vonatkozó környezetvédelmi előírások betartásáról | x | x |
| Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat | x | x |
| Részt vesz az esztétikus környezet megteremtésében | x | x |
| Felel a részleg rendjéért, tisztaságáért |  | x |
| Ügyel a vagyonvédelmi szabályok betartására | x | x |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| Interperszonális kommunikáció | x | x |
| Marketing kommunikáció | x | x |
| Adminisztrációs feladatok | x | x |
| Irodatechnikai eszközhasználat | x | x |
| Adatkezelés, adatvédelem | x | x |
| Pénzforgalom, pénzkezelés | x | x |
| Termékismeret | x | x |
| Termékforgalmazás | x | x |
| Kiszolgálás | x | x |
| Alkalmazott fogyasztóvédelem | x | x |
| Fitness szolgáltatások | x | x |
| Wellness szolgáltatások | x | x |
| Létesítményüzemeltetés, karbantartás | x | x |
| Alkalmazott viselkedéskultúra | x | x |
| Alkalmazott környezetvédelem | x | x |
| Biztonsági (baleset-megelőzési, közegészségügyi, tulajdonvédelmi, tűzrendészeti) előírások | x | x |
| Ergonómia és esztétika a létesítményben | x | x |
| Az asszisztensi munka jogi környezete | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Köznyelvi és szakmai beszédkészség | x | x |
| Köznyelvi szöveg fogalmazása írásban | x | x |
| Számolási készség | x | x |
| Számítógép használat | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Megbízhatóság | x | x |
| Türelmesség | x | x |
| Felelősségtudat | x | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Kapcsolatteremtő készség |  | x |
| Interperszonális rugalmasság |  | x |
| Udvariasság |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Problémamegoldás, hibaelhárítás | x | x |
| Kontroll (ellenőrző készség) | x | x |
| Következtetési képesség | x | x |

1. **Ügyfélszolgálat elmélet tantárgy 77 óra/77 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

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

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

Az informatika tantárgy számos tematikai egységéhez kapcsolhatók, azokra építhetők az ügyfélszolgálat elmélet tantárgy témakörei.

* 1. **Témakörök**
     1. ***Létesítményüzemeltetés***

A fitness klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok

A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok

A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok

A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok

A szolárium-használat szabályai

A fitness és wellness létesítmények házirendje

Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében

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

A létesítmény esztétikája, dekorációk

A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

* + 1. ***Alkalmazott kommunikáció***

A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői

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

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

Az első benyomás fontossága, hatáskeltés

Interakciós helyzetek és hatékony megoldások

Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

Társalgási stílusok

Hangerő, mosoly, humor

A kommunikáció zavarai

Vitakultúra

A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés

Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése

A vendég-elégedettség mérése és fokozása

* + 1. ***Ügyvitel, értékesítés***

A fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciái

A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság stb.)

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

Adatvédelmi szabályok

Pénzkezelési szabályok

Értékesítési szituációk a fitness és wellness létesítményekben

A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői

Vásárlói típusok és magatartásformák

Vásárlási motívumok

Szükségletek feltárása

A vásárlás, mint döntési folyamat

Vásárlásösztönzés

Hatékony személyes eladási módszerek

Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények

Az újdonság szerepe

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

Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése

A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok

Fitness termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája

Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok

Kínálás és kiszolgálás

Vendégpanasz kezelése

Fogyasztóvédelmi alapismeretek

A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései

Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy 93 óra/93 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

Az ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók a képzés során elsajátított ismereteket, jártasságokat, képességeket a fitness-wellness asszisztensi munkához hasonló, valós szituációkban, konkrét feladatok megoldásával gyakorolják, továbbá, hogy saját élményként tapasztalják meg a wellness szolgáltatások hatásait, azokról hiteles tájékoztatást tudjanak adni a vendégeknek.

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

Az informatika tantárgy számos tematikai egységéhez kapcsolhatók, azokra építhetők az ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy témakörei.

* 1. **Témakörök**
     1. ***Wellness szolgáltatások***

A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai

A wellness teória összetevői és alapelvei

A wellness turizmus sajátosságai

A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények

A wellness ipar szakemberei

A medencék típusai

A szaunák fajtái, típusai és hatásai

Szauna-technika

Masszázs-típusok

A masszázs tárgyi feltételei

Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások

A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek

A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások

* + 1. ***Az asszisztens munkaköre***

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

Szabályok betartása és betartatása

A létesítmény termékkínálatának megismerése

Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása

A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése

A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése

Vendégek tájékoztatása, információnyújtás

Kommunikációs helyzetek gyakorlása

A létesítmény infrastruktúrájának megismerése

A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása

A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése

Adminisztratív feladatok ellátása

Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása

A létesítmény pénzkezelési szabályainak megismerése

Pénzkezelési feladatok ellátása

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

Fitness és wellness létesítmények

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**10338-12 azonosító számú**

**Speciális óratípusok és foglalkozásformák**

**megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 10338-12 azonosító számú Speciális óratípusok és foglalkozásformák megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Speciális óratípusok elmélet | Speciális óratípusok gyakorlat |
| FELADATOK | | |
| Alkalmazza az edzéselméleti és módszertani ismereteket | x | x |
| Felhasználja a test és lélek összhangjára törekvő, tudatos mozgásformák történelmileg kialakult irányzatait | x | x |
| Alkalmazza az egyes célcsoportokra vonatkozó élettani és lélektani ismereteket | x | x |
| Közreműködik a csoportkohézió, a jó csoportlégkör megteremtésében |  | x |
| Szakszerűen ismerteti az egyes órafajták sajátosságait |  | x |
| Közvetlen kapcsolatot teremt a vendégekkel |  | x |
| Empatikus kommunikációt folytat |  | x |
| Értékeli a résztvevők tevékenységét |  | x |
| Felismeri a helytelen végrehajtási módokat, a hibákat kijavítja | x | x |
| Felhasználja a jóga mozgásanyagát a fittségi programokban | x | x |
| Zenés-csoportos teremkerékpár-órákat vezet | x | x |
| Táncos fitness órákat tart | x | x |
| Küzdősportos és harcművészeti elemeket ötvöző csoportos fitness órákat tart | x | x |
| Csoportos gyereksport-foglalkozásokat vezet | x | x |
| Csoportos szenior tréningeket vezet | x | x |
| Szakmai tanácsot ad a működési körét érintő kérdésekben |  | x |
| Különös figyelmet fordít kompetenciahatáraira, kizárólag azon belül tevékenykedik | x | x |
| Rugalmasan alkalmazkodik a hazai is nemzetközi fitness trendek változásához | x |  |
| SZAKMAI ISMERETEK | | |
| Zenés-csoportos teremkerékpár-órák | x | x |
| Táncos fitnesstermi óratípusok | x | x |
| Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness óratípusok | x | x |
| Pilates-módszer, pilates irányzatok | x | x |
| Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok | x | x |
| Jóga irányzatok, a jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban | x | x |
| Kiscsoportos jóga órák a fitness szektorban | x | x |
| Gyermekfoglalkozások módszertana | x | x |
| Gyermeksport-foglalkozások | x | x |
| Gyerek aerobik | x | x |
| A szenior foglalkozások módszertana | x | x |
| Csoportos szenior tréning | x | x |
| SZAKMAI KÉSZSÉGEK | | |
| Motoros készség |  | x |
| Mozgáselemzés, hibajavítás képessége | x | x |
| Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása |  | x |
| Köznyelvi és szakmai beszédkészség | x | x |
| SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK | | |
| Fittség |  | x |
| Mozgáskoordináció |  | x |
| Türelmesség |  | x |
| TÁRSAS KOMPETENCIÁK | | |
| Motiváló készség |  | x |
| Prezentációs készség |  | x |
| Irányítási készség |  | x |
| MÓDSZERKOMPETENCIÁK | | |
| Figyelemmegosztás |  | x |
| Kreativitás, ötletgazdagság | x | x |
| Körültekintés, elővigyázatosság |  | x |

1. **Speciális óratípusok elmélet tantárgy 31 óra/31 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A speciális óratípusok tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a speciális fittségi programok tervezéséhez és vezetéséhez szükséges elméleti ismereteket. A tanulók megismerik a gyermekkor és az időskor testi, lelki, szociális jellemzőit, az alternatív mozgásformák élettani és filozófiai hátterét.

* 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. ***Speciális fittségi programok***

A gyermekkor szakaszai

Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között)

Az óvodáskor terhelés-élettani jellemzői

Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban

A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban

Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak

Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

Mozgásos játékok fajtái

A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban

Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között)

A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői

A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban

A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban

Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak

A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Baleset-megelőzés a gyermeksport-foglalkozásokon

Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél

Élettani, lelki és szociális változások időskorban

Az időskor terhelés-élettani specifikumai

A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga

A táncos fitness termi óratípusok fajtái és sajátosságai

Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness óratípusok fajtái és sajátosságai

A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai

Jóga tradíció alapjai, jógairányzatok

A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban portos szenior órák felépítése és mozgásanyaga

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

Tanterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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

1. **Speciális óratípusok gyakorlat tantárgy 124 óra/124 óra\***

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

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

* 1. **A tantárgy tanításának célja**

A speciális óratípusok gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók képessé váljanak a követelményrendszerben szereplő foglalkozásformák szakszerű levezetésére, az óra jellegének megfelelő mozgásformák helyes kivitelezésére, a hibák kijavítására, a motiváció fenntartására, és a fittségi program rekreációs hatásának megteremtésére.

* 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. ***Gyermek- és szeniorfoglalkozások***

Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

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

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

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

Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően

Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően

Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon

* + 1. ***Egyéb óratípusok***

Zenés-csoportos teremkerékpár-órák

Táncos fitness órák

Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák

Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok

Jóga-alapelemeket tartalmazó fitness órák

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

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

Fitness terem és tornaterem

* 1. **A tantárgy értékelésének módja**

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