

324. Az Edzéselmélet és gimnasztika megnevezésű 10324-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

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

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

szakmai ismeretek:

Edzés, fittség, edzettség, teljesítőképesség, teljesítőkészség
Edzésterhelés, elfáradás
Az alkalmazkodás
Edzéseszközök és a terhelés összetevői
Edzéstervezés, edzéselvek és edzés módszerek
Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete
Az izületi mozgékonyosság fejlesztésének elmélete
Mozgáskoordináció és mozgásszerkezet
Mozgástanulás, mozgástanítás
A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai
A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere
A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása
Gyakorlatok tervezése, gyakorlatvariálás és kombinálás
Gyakorlatelemzés, izomtérkép
Az általános bemelegítés és levezetés
Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával
Gyakorlatvezetési módszerek

szakmai készségek:

Szakmai beszédkészség
Szakmai nyelv használata
Motoros készség
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása
Mozgáselemzés, hibajavítás

Személyes kompetenciák:

Pontosság
Fejlődőképesség, önfejlesztés

Társas kompetenciák:

Irányítási készség

Közérthetőség
Motiváló készség

Módszerkompetenciák:

Módszeres munkavégzés
Körültekintés, elővigyázatosság
Kontroll (ellenőrzőképesség)