

# **„SZAKKÉPZÉSI KERETTANTERV**

**a(z)**

## **XXXVII. SPORT**

**ágazathoz tartozó**

**54 813 01**

## **FITNESS-WELLNESS INSTRUKTOR**

### **SZAKKÉPESÍTÉSHEZ**

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

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

#### **I. A szakképzés jogi háttere**

A szakképzési kerettanterv

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

valamint

- az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 150/2012. (VII. 6.) Kormányrendelet,
- az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló 217/2012. (VIII. 9.) Kormányrendelet,
- a(z) 54 813 01 számú, Fitness-wellness instruktork megnevezésű szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményeit tartalmazó rendelet alapján készült.

#### **II. A szakképesítés alapadatai**

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 01

Szakképesítés megnevezése: Fitness-wellness instruktork

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:

<b>Tantárgy</b>	<b>Szakképesítés/Szakképzettség</b>
-	-
-	-

##### **Tárgyi feltételek**

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

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

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

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

Szakgimnáziumi képzés esetén a heti és éves szakmai óraszámok:

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

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

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

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

1. számú táblázat  
A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak heti óraszámja évfolyamonként

		9.		10.			11.			12.		5/13.		1/13.			2/14.	
		heti óraszám		heti óraszám		ögy	heti óraszám		ögy	heti óraszám		heti óraszám		ögy	heti óraszám			
		e	gy	e	gy		e	gy		e	gy	e	gy		e	gy		
A fő szakképesítésre vonatkozóan:	Összesen	7	4	6	6	140	1	9	140	6	4	11	20	15,5	13	160	11	20
	Összesen	11,0		12			10			10		31,0		28,5			31,0	
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.											0,5					0,5	
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.											2					2	
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	4												4				
	Egészségtan			2										2				
	Terhelésélettan			2										2				
	Elsősegélynyújtás gyakorlat						3								3			
	Funkcionális anatómia									2				2				
Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek									2								
10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika	Edzéselmélet	2		1						1				4				
	Edzésprogramok gyakorlat		2		2		1			1					6			
	Gimnasztika	1								1				2				
	Gimnasztika gyakorlat		2		1		1								4			

Fizioterápia I.	<b>Fizioterápia</b>						<b>1</b>											
	<b>Fizioterápia I. gyakorlat</b>							<b>2</b>				<b>1</b>						
Regeneráló balneoterápiás masszázs	<b>Masszázs</b>			<b>1</b>														
	<b>Svédmasszázs gyakorlat</b>				<b>3</b>			<b>2</b>				<b>2</b>						
10334-12 Aqua tréning	<b>Aqua tréning</b>											<b>2</b>					<b>2</b>	
	<b>Aqua tréning gyakorlat</b>												<b>4</b>					<b>4</b>
10335-16 Csoportos fitness órák	<b>Csoportos fitness órák</b>											<b>1</b>					<b>1</b>	
	<b>Csoportos fitness órák gyakorlat</b>												<b>6</b>					<b>6</b>
10336-12 Fitness termi kondicionálás	<b>Fitness termi kondicionálás</b>											<b>2</b>					<b>2</b>	
	<b>Fitness termi kondicionálás gyakorlat</b>												<b>3</b>					<b>3</b>
10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness- wellness létesítményekben	<b>Ügyfélszolgálat</b>											<b>3</b>					<b>3</b>	
	<b>Ügyfélszolgálat gyakorlat</b>												<b>3</b>					<b>3</b>
10338-12 Speciális órátípusok és foglalkozásformák	<b>Speciális órátípusok</b>											<b>0,5</b>					<b>0,5</b>	
	<b>Speciális órátípusok gyakorlat</b>												<b>4</b>					<b>4</b>

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 óraszámja évfolyamonként

		9.		10.			11.			12.		Szakimmátriumi képzés összes órászáma	Érettségi vizsga keretében megszerezhető szakképe- sítéshez kapcsolódó órászám	Fő szakképesítéshez kapcsolódó összes órászám	5/13.		A szakképzés összes órászáma	1/13.			2/14.		A szakképzés összes órászáma
		e	gy	e	gy	ögy	e	gy	ögy	e	gy				e	gy		ögy	e	gy			
A fő szakképe- sítésre vonatkozó:	Összesen	252	144	180	108	140	0	180	140	124	31	1019	479	1019	348	613	1980	556	463	160	348	613	1980
	Összesen	396		288			180			155					961			1019			961		
	Elméleti óraszámok (arány ögy-vel)	öt évfolyamos képzés egészében: 904 óra (40%)													904 óra (42,2%)								
	Gyakorlati óraszámok (arány ögy-vel)	öt évfolyamos képzés egészében: 1076 óra (60%)													1076 óra (57,8%)								
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	15	0	15	0	0		15	0	15
	Munkajogi alapismeretek											0		4		4	0	0		4	0	4	
	Munkaviszony létesítése											0		4		4	0	0		4	0	4	
	Álláskeresés											0		4		4	0	0		4	0	4	
	Munkanélküliség											0		3		3	0	0		3	0	3	
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62
	Nyelvtani rendszerezés 1											0		8		8	0	0		8	0	8	
	Nyelvtani rendszerezés 2											0		8		8	0	0		8	0	8	
	Nyelvi képességfejlesztés											0		24		24	0	0		24	0	24	
	Munkavállalói szókincs											0		22		22	0	0		22	0	22	

10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	144	0	0	0		0	0		0	0	144	0	144	0	0	144	144	0		0	0	144
	Szervek, szervrendszerek	72										72					72	72	0		0	0	72
	Szervrendszerek működése	72										72					72	72	0		0	0	72
	Egészségtan	0	0	72	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72
	Sport és életmód			36								36					36	36	0		0	0	36
	Sportártalmak, sportsérülések megelőzése			18								18					18	18	0		0	0	18
	Táplálkozás			18								18					18	18	0		0	0	18
	Terhelésélettan	0	0	72	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72
	Terhelés hatása a szervrendszerekre			36								36					36	36	0		0	0	36
	Speciális terhelésélettani sajátosságok			18								18					18	18	0		0	0	18
	Teljesítménynyújtás			18								18					18	18	0		0	0	18
	Elsősegélynyújtás gyakorlat	0	0	0	0		0	108		0	0	108	0	108	0	0	108	0	108		0	0	108
	Elsősegélynyújtás módszerei							108				108					108	0	108		0	0	108
	Funkcionális anatómia	0	0	0	0		0	0		62	0	62	0	62	0	0	62	62	0		0	0	62
	A mozgás szervrendszere									31		31					31	31	0		0	0	31
	A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai									31		31					31	31	0		0	0	31
Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek	0	0	0	0		0	0		62	0	62	62	0	0	62	0	0		0	0	0	
	Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok									31		31					31	0	0		0	0	0
	Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok									31		31					31	0	0		0	0	0
Edzés elmélet és gyakorlat	Edzésmélt	72	0	36	0		0	0		31	0	139	0	139	0	0	139	139	0		0	0	139
	Edzésmélti alapok	72										72					72	72	0		0	0	72

	Motoros képességek			36							36	0	211			36	36	0		0	0	36
	Edzés módszertan								31		31					31	31	0		0	0	31
	<b>Edzésprogramok gyakorlat</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>		<b>0</b>	<b>36</b>		<b>0</b>	<b>31</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211</b>	<b>0</b>	<b>211</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>211</b>
	Edzéstárogatás		72		72						144					144	0	144		0	0	144
	Motoros képességfejlesztés							36			31	0	67			67	0	67		0	0	67
	<b>Gimnasztika</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>		<b>31</b>	<b>0</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>67</b>
	A gimnasztika mozgásrendszere	36									36					36	36	0		0	0	36
	Gyakorlat elemzés és -tervezés									31	31					31	31	0		0	0	31
	<b>Gimnasztika gyakorlat</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>36</b>		<b>0</b>	<b>36</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	0	144	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>144</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>
	Szabadgyakorlatok		72								72					72	0	72		0	0	72
	Eszközös gyakorlatok				36			36			72					72	0	72		0	0	72
Fizioterápia I.	<b>Fizioterápia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>36</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	36	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Fizioterápiás módszerek						36				36					36	0	0		0	0	0
	<b>Fizioterápia I. gyakorlat</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>72</b>		<b>0</b>	<b>31</b>	103	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>103</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Hidro- és termoterápiás kezelések						72				72					72	0	0		0	0	0
	Egyéb fizioterápiás kezelések										31					31	0	0		0	0	0
Regeneráló balneoterápiás masszázs	<b>Masszázs</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	36	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Svédmasszázs és egyéb masszázs fajták			36							36					36	0	0		0	0	0
	<b>Svédmasszázs gyakorlat</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>		<b>0</b>	<b>72</b>		<b>0</b>	<b>62</b>	242	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>242</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	A svédmasszázs fogásai				36						36					36	0	0		0	0	0
	Testtájak kezelése				72			72			144					144	0	0		0	0	0
	Ön-, gépi és szárazkefe masszázs										62					62	0	0		0	0	0
10334-12 Aqua tréning	<b>Aqua tréning</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	0	0	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>62</b>	<b>0</b>	<b>62</b>
	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	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	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	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	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	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	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	93	0	93	0	0		93	0	93
	Létesítményüzemeltetés											0			31		31	0	0		31	0	31
	Alkalmazott kommunikáció											0			31		31	0	0		31	0	31
	Ügyvitel, értékesítés											0			31		31	0	0		31	0	31
	Ügyfélszolgálat gyakorlat	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
Speciális órátípusok és foglalkozások	Speciális órátípusok	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	23	0	23	0	0		23	0	23
	Speciális fitsségi programok											0			23		23	0	0		23	0	23

	<b>Speciális órátípusok gyakorlat</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>117</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>117</b>	<b>117</b>
	Gyermek és szenior foglalkozások											0				53	53	0	0		0	53	53
	Egyéb órátípusok											0				64	64	0	0		0	64	64

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.
<b>FELADATOK</b>	
Munkaviszonyt létesít	x
Alkalmazza a munkaerőpiaci technikákat	x
Feltérképezi a karrierlehetőségeket	x
Vállalkozást hoz létre és működtet	x
Motivációs levelet és önéletrajzt készít	x
Diákmunkát végez	x
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>	
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
<b>SZAKMAI KÉSZSÉGEK</b>	
Köznyelvi olvasott szöveg megértése	x
Köznyelvi szöveg fogalmazása írásban	x
Elemi szintű számítógép használat	x
Információforrások kezelése	x
Köznyelvi beszédképesség	x
<b>SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK</b>	
Önfejlesztés	x
Szervezőképesség	x
<b>TÁRSAS KOMPETENCIÁK</b>	
Kapcsolatteremtő készség	x
Határozottság	x
<b>MÓDSZERKOMPETENCIÁK</b>	
Logikus gondolkodás	x
Információgyűjtés	x

## 1. Foglalkoztatás II. tantárgy

15 óra/15 óra\*

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

### 1.1. A tantárgy tanításának célja

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

### 1.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

### 1.3. Témakörök

#### 1.3.1. Munkajogi alapismeretek

4 óra/4 óra

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

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

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

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

#### 1.3.2. Munkaviszony létesítése

4 óra/4 óra

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

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

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

#### 1.3.3. Álláskeresés

4 óra/4 óra

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

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

Álláskeresői 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.

#### **1.3.4. Munkanélküliség**

**3 óra/3 óra**

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

Álláskeresői ellátások („passzív eszközök”): álláskeresői járadék és nyugdíj előtti álláskeresői segély. Utazási költségterítés.

Foglalkoztatást helyettesítő támogatás.

Közfoglalkoztatás: közfoglalkoztatás célja, közfoglalkoztatás célcsoportja, közfoglalkoztatás főbb szabályai

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

Az álláskeresőkre 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, álláskeresői tanácsadás, álláskereső klub, pszichológiai tanácsadás.

### **1.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

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

#### **1.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

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

### 1.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 1.6. A tantárgy értékelésének módja

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

**A**

**11498-12 azonosító számú**

**Foglalkoztatás I.  
(érettségire épülő képzések esetén)  
megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**



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

	Foglalkoztatás I.
<b>FELADATOK</b>	
Idegen nyelven:	
bemutakozik (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
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>	
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
<b>SZAKMAI KÉSZSÉGEK</b>	
Egyszerű formanyomtatványok kitöltése idegen nyelven	x
Szakmai állásinterjún elhangzó idegen nyelven feltett kérdések megértése, illetve azokra való reagálás értelmező, összetett mondatokban	x
<b>SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK</b>	
Fejlődőképesség, önfejlesztés	x
<b>TÁRSAS KOMPETENCIÁK</b>	
Nyelvi magabiztosság	x
Kapcsolatteremtő készség	x
<b>MÓDSZERKOMPETENCIÁK</b>	
Információgyűjtés	x
Analitikus gondolkodás	x
Deduktív gondolkodás	x

## 2. Foglalkoztatás I. tantárgy

62 óra/62 óra\*

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

### 2.1. 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.

### 2.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Idegen nyelvek

### 2.3. Témakörök

#### 2.3.1. *Nyelvtani rendszerezés 1*

8 óra/8 óra

A 8 órás nyelvtani rendszerezés alatt a tanulók a legalapvetőbb igeidőket átismétlik, illetve begyakorolják azokat, hogy munkavállaláshoz kapcsolódóan, hogy az állásinterjú során ne okozzon gondot a múlt, 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 magbízottság csak az igeidők helyes használata révén fog megvalósulni.

#### 2.3.2. *Nyelvtani rendszerezés 2*

8 óra/8 óra

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

válí arra, hogy az állásinterjún elhangzott kérdésekre relevánsan tudjon felelni, illetve képes legyen tájékozódni a munkakörülményekről és lehetőségekről.

### **2.3.3. Nyelvi készségfejlesztés**

**24 óra/24 óra**

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

A 24 órás nyelvi készségfejlesztő blokk során a diák rendszerezi az idegen nyelvi alapszókincshez kapcsolódó ismereteit. E szókincset alapul véve valósul meg az induktív nyelvtanulási képességfejlesztés és az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés 6 alapvető társalgási témakör szavai, kifejezései 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 cél nyelv szavai és kifejezései) között. Mind a két fejlesztés hétköznapi társalgási témakörök elsajátítása során valósul meg.

Az elsajátítandó témakörök:

- személyes bemutatkozás
- a munka világa
- napi tevékenységek, aktivitás
- lakás, ház
- utazás,
- étkezés

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

### **2.3.4. Munkavállalói szókincs**

**23 óra/23 óra**

A 24 órás szakmai nyelvi készségfejlesztés csak a 40 órás 3 alapozó témakör elsajátítása után lehetséges. Cél, hogy a témakör végére a diák folyékonyan tudjon bemutatkozni kifejezetten szakmai vonatkozással. Képes lesz a munkalehetőségeket feltérképezni a cél nyelv 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.

## **2.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

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

## 2.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 2.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

### 2.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoportbontás	osztálykeret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Olvasott szöveg önálló feldolgozása	x			
1.2.	Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása	x			
1.3.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel			x	
1.4.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása	x		x	
1.5.	Információk önálló rendszerezése	x			
1.6.	Információk feladattal vezetett rendszerezése	x			
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Levélikrás	x			
2.2.	Válaszolás írásban mondat szintű kérdésekre	x			
2.3.	Szöveges előadás egyéni felkészüléssel	x			

3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás			x	
4.2.	Információk rendszerezése mozaikfeladattal	x			
4.3.	Csoportos helyzetgyakorlat			x	

## 2.6. A tantárgy értékelésének módja

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

**A**  
**10323-12 azonosító számú**  
**Egészségügy és elsősegély**  
**megnevezésű**  
**szakmai követelménymodul**  
**tantárgyai, témakörei**

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

	Anatómiai-élettani ismeretek	Egészségtan	Terhelésélettan	Elsősegélynyújtás gyakorlat	Funkcionális anatómia
<b>FELADATOK</b>					
Az edzések és mozgásos foglalkozások tervezésekor figyelembe veszi a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait	x		x		x
Tanácsokat ad tanítványainak, illetve vendégeinek a testsúlyszabályozás kérdésében		x			
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket		x			
Meggyőződéssel érvel a rendszeres testedzés és sportolás egészségre gyakorolt kedvező hatása mellett az ép és a fogyatékkal 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		
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>					
Az emberi szervezet felépítése	x	x	x	x	x
A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre	x		x		x
A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre	x		x		
A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre	x		x		
A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre	x		x		
A kiválasztás szervrendszere	x				

Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom	x	x			
Az egészséges táplálkozás és a folyadékpótlás		x			
Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás		x			
Az edzés és az energiaforgalom			x		
A fogyatékoság 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 teljesítménycsökkenés lehetséges és tiltott eszközei, azok élettani hatásai			x		
Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere			x		
Életkorok biológiai és terheléssel kapcsolatos sajátosságai			x		
SZAKMAI KÉSZSÉGEK					
Szakmai beszédképesség		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
Döntésképeség	x	x	x	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK					
Prezentációs készség		x			
Meggyőzőképesség		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



### 3. Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy

144 óra/144 óra\*

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

#### 3.1. A tantárgy tanításának célja

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

#### 3.2. 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.

#### 3.3. Témakörök

##### 3.3.1. Szervek, szervrendszerek

72 óra/72 óra

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

##### 3.3.2. Szervrendszerek működése

72 óra/72 óra

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

#### 3.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

#### 3.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 3.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	

2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

### 3.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 3.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 4. Egészségtan tantárgy

**72 óra/72 óra\***

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

### 4.1. A tantárgy tanításának célja

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

### 4.2. 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.

### 4.3. Témakörök

#### 4.3.1. Sport és az életmód

**36 óra/36 óra**

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

#### 4.3.2. *Sportártalmak, sportsérülések megelőzése*

18 óra/18 óra

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

#### 4.3.3. *Táplálkozás*

18 óra/18 óra

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

#### 4.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

#### 4.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 4.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 4.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoporth-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			

1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Leírás készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

#### 4.6. A tantárgy értékelésének módja

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

### 5. Terhelésélettan tantárgy

**72 óra/72 óra\***

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

#### 5.1. A tantárgy tanításának célja

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

#### 5.2. 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.

#### 5.3. Témakörök

##### 5.3.1. *Terhelés hatása a szervrendszerekre*

**36 óra/36 óra**

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

##### 5.3.2. *Speciális terhelésélettani sajátosságok*

**18 óra/18 óra**

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

### 5.3.3. Teljesítményfokozás

18 óra/18 óra

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

### 5.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

### 5.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

#### 5.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

#### 5.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 5.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 6. Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy

108 óra/108 óra\*

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

### 6.1. 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.

### 6.2. 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.

### 6.3. Témakörök

#### 6.3.1. Témakör 1

108 óra/108 óra

Alapfogalmak, definíciók

A sérült vizsgálata

Csont és ízületi sérülések és ellátásuk

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

Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása

Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése

A lélegeztetés

A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás

Az újraélesztés

Vizsgálati protokoll rosszullét esetén

A sebek fajtái

Vérzések típusai és ellátásuk

Sokk és az ellátása

Vízből mentés

### 6.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

### 6.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

#### 6.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	

1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

### 6.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 6.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 7. Funkcionális anatómia tantárgy

**62 óra/62 óra\***

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

### 7.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a hallgató megismerje az emberi test anatómiáját és működését fizikai aktivitás, sporttevékenység végzése közben, komplex megközelítésben.

Magába foglalja a mozgástani alapismereteket, a mozgásrendszer funkcionális vizsgálatának és a mozgások funkcionális elemzésének ismeretköreit.

## 7.2. 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.

## 7.3. Témakörök

### 7.3.1. *A mozgás szervrendszere*

**31 óra/31 óra**

A mozgás szervrendszerének passzív részének általános jellemzői (csontvázrendszer)

A csontok feladata, alkotói

A csontok fejlődése, csontosodás

A csontok járulékos részei

A csontok összeköttetései

A mozgás szervrendszerének aktív részének általános jellemzői (izomrendszer)

Az izomrendszer felosztása

Az izmok működése

Az izmok segítő szervei

Izomélettani ismeretek

Az izomműködés energifolyamatai

### 7.3.2. *A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai*

**31 óra/31 óra**

A mozgásszabályozás anatómiai szerveződése

A különböző edzésfajták hatása a mozgató szervrendszerre

A motoros fejlődés

A komplex mozgások tanulása és rögzülése

A mozgás és erő kifejtés

A terhelésélettani vizsgálatok típusai, szerepe

## 7.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

## 7.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

### 7.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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



5.	házi feladat	x			
----	--------------	---	--	--	--

### 7.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 7.6. A tantárgy értékelésének módja

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

**A**

**11833-16 azonosító számú**

**Masszázs elméleti alapjai I.  
megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

A 11833-16. azonosító számú Masszázs elméleti alapjai I. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák

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

**8.1. A tantárgy tanításának célja**

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

**8.2. 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.

**8.3. Témakörök****8.3.1. Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok****31 óra**

Csontritkulás  
Lágyrész reumatizmus  
Degeneratív ízületi és gerincelváltozások  
Gyulladásos ízületi és gerincelváltozások  
A gerinc ortopédiai betegségei  
Mellkasdeformitások  
A felső végtag fontosabb ortopédiai betegségei  
Az alsó végtag fontosabb ortopédiai betegségei  
A baleset fogalma  
A sérülések osztályozás  
A csontsérülések tünetei és szövődményei  
Ízületi sérülések  
A végtagok leggyakoribb sérülései  
A koponya leggyakoribb sérülései  
Gerincsérülések  
Mellkasi, hasi sérülések  
Idegsérülések  
Izomsérülések  
Érsérülések, vérzéstípusok  
Collapsus és shock

**8.3.2. Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok****31 óra**

Kóros jelensége felismerése  
- allergiás reakciók  
- légzési rendellenesség  
    légzésszám változás  
    kóros légzéstípusok  
    nehézlégzés  
- szív- érrendszeri betegnél  
    szorító mellkasi fájdalom (angina pectoris)

szívizomelhalás (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

#### 8.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

#### 8.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 8.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 8.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	

2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

#### **8.6. A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**  
**10324-12 azonosító számú**  
**Edzéselmélet és gimnasztika**  
**megnevezésű**  
**szakmai követelménymodul**  
**tantárgyai, témakörei**

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

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



Az alkalmazkodás	x			
Edzéseszközök és a terhelés összetevői	x	x	x	
Edzés tervezés, edzéselvek és edzés módszerek	x			
Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete	x		x	
Az ízületi mozgékonyosság 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

## 9. Edzéselmélet tantárgy

139 óra/139 óra\*

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

### 9.1. 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 edzésstervezés folyamatát, továbbá helyesen értelmezzék az elfáradás jeleit. Ismertesse meg a tanulókkal a motoros képességek fajtáit és jellemzőit, továbbá közvetítse mindazokat az ismereteket, amelyek a hatékony edzésstervezési és edzésvezetési folyamatok előfeltételeit jelentik.

### 9.2. 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.

### 9.3. Témakörök

#### 9.3.1. Edzéselméleti alapok

72 óra/72 óra

Testkultúra, mozgás, fizikai aktivitás

Sport, fitness, rekreáció

Edzés, edzésrendszer

Edzés módszerek

Edzés típusok, edzés célok

Edzés eszközök

Az edzés szerkezete

Teljesítmény: teljesítőképesség, teljesítőkészség

Stressz-elmélet és edzés terhelés

Külső és belső terhelés

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

Az elfáradás

Az elfáradás szakaszai, típusai

Elfáradási tünetek

A terhelés optimalizálása

Alkalmazkodás

Homeosztázis, túlkompenzáció

Edzettség, fitness

#### 9.3.2. Motoros képességek

36 óra/36 óra

A kondicionális képesség fogalma

Az erő és fajtái

Az állóképesség és fajtái

Pulzustan

A gyorsaság és fajtái

Ízületi mozgékonyaság, lazaság, hajlékonyság

Képességek komplexitása

Az intenzitás és a kondicionális képességek fejlesztésének összefüggései

A koordináció fogalma

Kinesztézis (mozgásérzékelés)  
Egyensúlyozási képesség  
Ritmusérzék (ritmusképesség)  
Reagálási képesség  
Téri tájékozódási képesség  
Összekapcsolódási képesség  
Differenciáló képesség  
Az ügyesség, mint a képességek komplex manifesztációja

### **9.3.3. Edzésmódszertan**

**31 óra/31 óra**

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

### **9.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

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

### 9.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

### 9.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 9.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 10. Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

211 óra/211 óra\*

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

### 10.1. 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.

### 10.2. 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.

### **10.3. Témakörök**

#### **10.3.1. Edzéslátogatás**

**144 óra/144 óra**

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

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

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

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

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

Versenységek látogatása (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése

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

#### **10.3.2. Motoros képességfejlesztés**

**67 óra/67 óra**

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése

Rövid távú állóképesség fejlesztése

Közép távú állóképesség fejlesztése

Hosszú távú állóképesség fejlesztése

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése aktív izommozgással

Az ízületi mozgékonyaság 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 differenciálási képesség fejlesztése

Az ügyesség fejlesztése

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

#### 10.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

A választott szakképesítés jellegének megfelelő sportlétesítmény

#### 10.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 10.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 10.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

5	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
6.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
6.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

### 10.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 11. Gimnasztika tantárgy

**67 óra/67 óra\***

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

### 11.1. 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 fitnesz program előkészítő mozgásanyaga, továbbá minden motoros képességfejlesztő edzés szakmai alapja

### 11.2. 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.

### 11.3. Témakörök

#### 11.3.1. A gimnasztika mozgásrendszere

**36 óra/36 óra**

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

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei

A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői

Állások

Térdelések

Ülések

Kéz és lábtámaszok

Fekvések

Egyéb támaszok

Függések

Kartartások

Fogásmódok

A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai  
A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása  
A fej és a nyak mozgásai  
Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai  
Lábmozgások, a lábfej mozgásai  
Törzsmozgások  
A gyakorlatok szaknyelven történő leírása  
Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése  
A bemelegítés gyakorlatanyaga  
A gyakorlatok ábrázolása

### **11.3.2. Gyakorlatelemzés és -tervezés**

**31 óra/31 óra**

Az erő kifejtési módok rendszere  
Egyszerűsített izomterkép (az izomcsoportok fő mozgásai)  
Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem, stb.)  
Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó, stb.)  
Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)  
Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával  
Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése  
Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával  
Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával  
Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával  
Izolációs gyakorlatok  
Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok  
Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel  
Gyakorlatvezetési módszerek  
A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei

### **11.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

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

#### **11.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

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



### 11.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 11.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 12. Gimnasztika gyakorlat tantárgy

**144 óra/144 óra\***

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

### **12.1. A tantárgy tanításának célja**

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

### **12.2. 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.

### **12.3. Témakörök**

#### **12.3.1. Szabadgyakorlatok**

**72 óra/72 óra**

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

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

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

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

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

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

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

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

Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése

Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása

Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása

Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása

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

#### **12.3.2. Eszközös gyakorlatok**

**72 óra/72 óra**

Kézisúlyzó gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

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

Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása

Zsámoly és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Ugrókötél gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

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

#### 12.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tornaterem

#### 12.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 12.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 12.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Részvétel az ügyfelfogadáson, esetmegfigyelés	x			
6.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
6.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

**A**

**.....-.. azonosító számú**

**Fizioterápia I.  
megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

	Fizioterápia	Fizioterápia I. gyakorlat
<b>FELADATOK</b>		
Hidro- és balneoterápia történetének 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, szájjzuhany, 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
Meleg hatású 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 kryogéllal	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 ivókúra 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
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
A hidroterápia története	x	
Termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz fogalma	x	
A hidroterápia hatása	x	
A víz hőmérséklet és biológiai hatása, a szervezet hőszabályozása	x	
A hidroterápia fajtái, javallatai és	x	

ellenjavallatai		
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, hőlégek, 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 beszédképesség	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

### 13. Fizioterápia tantárgy

36 óra/... óra\*

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

#### 13.1. 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.

#### 13.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

#### 13.3. Témakörök

##### 13.3.1. Fizoterápiás módszerek

36 óra/... óra

Termoterápia:

Meleg és hideghatások

Meleg hatású kezelés

Hőlégek kamra

Gőzkamra

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

Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél)

Rövid hűtés

Hidroterápia

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

Élettani hatásai

A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai (relatív)

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

Vízhőmérsékletek és biológiai hatásuk (különféle ingerek)

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

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

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

Borogatások – pakolások

Lemosások – leöntések

Fürdőkezelések

Kneipp kezelések

Zuhanykezelések

Skótzuhany (váltott hőfokú fürdő)

Víz alatti vízszög masszáz (átforgatásos, pótlásos, különféle kezelőfejek, hatásuk és a dózálás ismerete)

Szájfürdő (fogíny szög fürdő)

Örvényfürdő

CO<sub>2</sub> gázfürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsavhó (Veress féle ködkamra) kezelés

Súlyfürdő (hungarikum!!)

Dr. Moll Károly és Dr. Papp Károly súlyfürdő kezelése

Balneokezelések:

Fürdőtörténet – fürdőkultúrák

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



Termálvíz – ásványvíz – gyógyvíz fogalma – gyógyvízzé nyilvánítás - geotermikus grádiens  
 Makro – mikroelemek  
 Gyógyvizek hatásai  
 Fürdőkezelések fajtái, fürdőreakció, fürdőfáradtság  
 Indikációk, kontraindikációk  
 Gyógyszeres fürdők (konyhasós, kénes, kamillás, cseresavas, mustár és fenyőfürdő)  
 Ivókúrák  
 Gyógyiszapkezelések  
 Iszapok fajtái, tulajdonságai  
 Fizikai, kémiai, biológiai hatások  
 Iszapkezelések (pakolás, mitigált és hidegiszap kezelés, vödöriszap, résziszap) kivitelezése  
 Különleges iszapkezelések - parafangó  
 Iszapkezelés javallata – ellenjavallata  
 Hévízi gyógyiszapkezelések (hungarikum!!)  
 Mechanokezelések:  
 Száraz tractió, gerincnyújtó gravitációs pad (denevér ágy, Glisson trakció ismerete)  
 Betegségek indikációi és kontraindikációi kezelése során

#### 13.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

#### 13.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 13.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 13.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			

1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	

### 13.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 14. Fizioterápia I. gyakorlat tantárgy

**103 óra/103 óra\***

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

### 14.1. A tantárgy tanításának célja

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

### 14.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

### 14.3. Témakörök

#### 14.3.1. Hidro- és termoterápiás kezelések

**72 óra/72 óra**

Hidroterápiás kezelések:

Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő {Prissnitz})

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

Kneipp kezelések (taposó)A témakör részletes kifejtése

Zuhany kezelések:

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

Víz alatti vízszugármasszázs kezelés

Fürdő kezelések:

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

Termo kezelések:

Gőzkamra, hőlégkamra, különféle szaunák és szauna felöntések

Kryogéles kezelések

#### 14.3.2. Egyéb fizioterápiás kezelések

**31 óra/31 óra**

Balneoterápiás kezelések:

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

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

Iszapkezelések:

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

Trakciós kezelések:

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

Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy) használata

#### 14.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

#### 14.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 14.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 14.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

3.2.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.3.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.4.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
5.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
5.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
5.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
5.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
5.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

#### **14.6. A tantárgy értékelésének módja**

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

**A**

**.....-.. azonosító számú**

**Regeneráló balneoterápiás masszázs  
megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

	Masszázs	Svédmasszázs gyakorlata
<b>FELADATOK</b>		
Svédmasszázszt alkalmaz kezeléseknek (frissítő, relax) megfelelően	x	x
A teljes test és az egyes testtájak masszírozásában a különleges masszázsfajtákat alkalmazza (pl. zuhany alatti, hammam, cellulit, méz, csokoládé, szárazkefe és víz alatti vízsugár masszázs)	x	x
Aromaterápiás masszázst végez	x	x
Munkája során, saját tevékenységében alkalmazza az emberi test felépítéséhez, működési folyamataihoz kapcsolódó ismereteit	x	x
Közreműködik a team munkában		x
Különleges frissítő (wellnes) masszázskételeket végez (hammam masszázs, cellulit masszázs fóliázással, méz és csokoládémasszázs, szárazkefe masszázs {törölköző}, aromamasszázs)	x	x
Kiválasztja a kezeléshez megfelelő eszközt, vivőanyagot, berendezést, elhelyezi, pozicionálja a páciens		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
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
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 beszédképesség	x	x
Masszőrpád, 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
Segítőkézség	x	x
Udvariasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x
Helyzetfelismerés	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x	x

**15.1. A tantárgy tanításának célja**

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

**15.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

**15.3. Témakörök**

**15.3.1. Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták**

**36 óra**

Svédmasszázs:

A masszázis története

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

A masszázis feltételei

Masszázs általános szabályai

A svéd masszázis élettani hatásai

Klasszikus svéd masszázis fogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk

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

Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek

Tájékozódás kezelés előtt, svéd masszázst megelőző vizsgálat

Indikációk, kontraindikációk, javallatok-ellenjavallatok

Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)

Testtájak szerinti masszázskézelések

Hygienia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)

Aromaterápia

Egyéb masszázsfajták:

Önmasszázs

Vibrációs masszázis (gépi)

Száraz kefemasszázs (frottír törölköző)

Víz alatti vízszög masszázis

Zuhanymasszázs

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

Tanterem

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

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



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

### 15.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

### 15.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 16. Svédmasszázs gyakorlat tantárgy

**242 óra**

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

### 16.1. A tantárgy tanításának célja

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

## 16.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

### 16.3. Témakörök

#### 16.3.1. A svédmasszázs fogásai

36 óra

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

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

Fésű, karom, fűrés

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

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

Ütögetés: Paskolás, ujjbegyes, vágás, hanyintott öklözés

#### 16.3.2. Testtájak kezelése

144 óra/

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

#### 16.3.3. Ön-, gépi és szárazkefe masszázs

62 óra

#### 16.3.4. Önmasszázs:

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

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

Gépi masszázs:

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

Szárazkefe masszázs:

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

## 16.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

masszázs-ágyas gyakorló terem

## 16.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

### 16.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

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

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

**16.6. A tantárgy értékelésének módja**

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) 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	Aqua tréning gyakorlat
<b>FELADATOK</b>		
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
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
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 kisvízes környezetben	x	x
A természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben	x	x
Erőfejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Ízületi mozgékonytápot 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 fitneszi 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
Balesetmegelőzés, vízből mentés és elsősegélynyújtás	x	x
Vízi foglalkozások szervezése és marketingje	x	
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Úszástudás		x
Motoros készség		x
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Döntésképeség	x	x
Fejlődőképeség, önfeljesztés	x	x
Szervezőképesség		x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Motiválóképesség		x
Empátia		x
Határozottság		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Kreativitás, ötletgazdagság	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x
Gyakorlatias feladatértelmezés	x	x

## 17. Aqua tréning tantárgy

62 óra/62 óra\*

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

### 17.1. A tantárgy tanításának célja

Az aquatréning 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 edzésszükség - egészség- és képességfejlesztő hatásaival. További cél, hogy a tanulók képessé váljanak a vízi foglalkozásokra jellemző speciális módszertani technikák alkalmazására.

### 17.2. 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.

### 17.3. Témakörök

#### 17.3.1. Vízi mozgás- és foglalkozásformák

31 óra/31 óra

A vízi foglalkozások rendszertana  
Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja  
A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök  
Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben  
Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben  
Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  
Erőfejlesztő gyakorlatok vízben  
Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben  
Ízületi mozgékonytárgyat 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 aquafitness óratípusok  
Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai  
Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai  
Időskorúak vízi mozgásprogramjai  
Gyermekfoglalkozások vízben

#### 17.3.2. A vízi foglalkozások módszertana

31 óra/31 óra

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 egészségügy  
 Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon  
 A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek  
 Vízből mentés az uszodában  
 A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken  
 Elsősegélynyújtási 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 foglalkozások marketingje  
 Eszközök beszerzése  
 Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok  
 Továbbképzési irányok

#### **17.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

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

##### **17.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

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



### 17.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással	x			
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

### 17.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 18. Aqua tréning gyakorlat tantárgy

**124 óra/124 óra\***

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

### 18.1. A tantárgy tanításának célja

Az aquatréning 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 fitnesz programok összeállításában, továbbá tegye képessé a tanulókat a megszerzett tudás kreatív továbbfejlesztésére.

### 18.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### **18.3. Témakörök**

#### **18.3.1. Vízi gimnasztika**

**62 óra/62 óra**

Természetes mozgások kisvizes környezetben  
Természetes mozgások mélyvizes környezetben  
Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok  
Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben  
Ízületi mozgékonytárgyat 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

#### **18.3.2. Speciális vízi foglalkozások**

**62 óra/62 óra**

Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben  
Zenés aquafitness óratípusok  
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

### **18.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Kisvízes és mélyvízes medencével rendelkező uszoda

## 18.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

### 18.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

### 18.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

**18.6. A tantárgy értékelésének módja**

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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	Csoportos fitness órák gyakorlat
<b>FELADATOK</b>		
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 órátípus 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
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
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 órátípusok	x	x
Stretching technikák alkalmazása a fitness órákon	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznnyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása	x	x
Mozgáskéesség		x
Ritmusérzék		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Fittség		x
Mozgáskoordináció		x
Fejlődőkéesség, önfeljesztés	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Prezentációs képesség	x	x
Motiváló képesség		x
Kapcsolatfenntartó képesség		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Kreativitás, ötletgazdagság	x	x
Körültekintés, elővigyázatoság		x
Figyelemmegosztás		x

## **19. Csoportos fitness órák tantárgy**

**31 óra/31 óra\***

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

### **19.1. 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.

### **19.2. 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.

### **19.3. Témakörök**

#### **19.3.1. A csoportos órák módszertana**

**31 óra/31 óra**

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 labdával  
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  
Non verbális cueing: kézjelek, hangjelek, testbeszéd  
Motiváció



Hibajavítás  
Sérülések megelőzése  
A sikeres óravezető személyisége, stílusa

#### 19.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

#### 19.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 19.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 19.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

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

4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

### 19.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 20. Csoportos órák gyakorlat tantárgy

**186 óra/186 óra\***

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

### 20.1. A tantárgy tanításának célja

A csoportos fitness órák gyakorlata tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák az egyes órátípusok 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.

### 20.2. 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.

### 20.3. Témakörök

#### 20.3.1. Alapóra

**62 óra/62 óra**

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

### 20.3.2. *Speciális órák*

**124 óra/124 óra**

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  
 Trendi órátípusok

### 20.4. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Aerobik terem

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

#### 20.5.1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

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

#### 20.5.2. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete	Alkalmazandó eszközök és felszerelések
---------	--------------------------	---------------------------------------	--

		(differenciálási módok)			
		egyéni	csoport- bontás	osztály- keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

## 20.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) 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	Fitness termi kondicionálás gyakorlat
<b>FELADATOK</b>		
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 edzés tervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzésselveit	x	x
Meghatározza a megfelelő edzés módszereket	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 edzőmunkának 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 edzés tervet		x
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
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 állóképességfejlesztő edzés sajátosságai	x	x
A kardiogépek fajtái	x	x
Kardio edzésprogramok tervezése és irányítása	x	x
Stretching	x	x
A táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban	x	
Balesetmegelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben	x	x
Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	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
Motiváló készség		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Körültekintés, elővigyázatosság		x
Ismeretek helyes alkalmazása	x	x
Figyelem megosztás		x

## **21. Fitness termi kondicionálás tantárgy**

**62 óra/62 óra\***

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

### **21.1. 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.

### **21.2. 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.

### **21.3. Témakörök**

#### **21.3.1. A testformálás elmélete**

**31 óra/31 óra**

A test és alakformáló módszerek fejlődése  
Az erőfejlesztés eszközei  
Testalkati tipológiák  
Testösszetétel, test-zsír 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 táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban

#### **21.3.2. Edzés tervezés, edzésvezetés**

**31 óra/31 óra**

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 fitness állapota 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 állóképességfejlesztő edzés sajátosságai  
 A kardiogépek fajtái  
 A stretching módszertana  
 Pihenés és regeneráció  
 A testformálás életkori specifikumai  
 A női testformálás sajátosságai  
 A segítségadás módszertana  
 Balesetmegelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben  
 Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

#### 21.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

#### 21.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 21.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 21.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	

2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

### 21.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 22. Fitness termi kondicionálás gyakorlat tantárgy

**93 óra/93 óra\***

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

### 22.1. 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.

### 22.2. 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.

### 22.3. Témakörök

#### 22.3.1. Erőfejlesztés

**62 óra/62 óra**

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

### 22.3.2. **Kardiotréning**

**31 óra/31 óra**

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

### 22.4. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Edzőterem

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

#### 22.5.1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		

5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

### 22.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

### 22.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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	Ügyfélszolgálat gyakorlat
<b>FELADATOK</b>		
Fogadja és üdvözlí a létesítménybe érkező vendégeket		x
A vendég igényeinek megfelelő útbaigazítást ad		x
Tájékoztatót 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 balesetmegelőzési 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
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
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 (balesetmegelőzési, közegészségügyi, tulajdonvédelmi, tűzrendészeti) előírások	x	x
Ergonómia és esztétika a létesítményben	x	x
Az asszisztensi munka jogi környezete	x	x
<b>SZAKMAI KÉSZSÉGEK</b>		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Köznyelvi szöveg fogalmazása írásban	x	x
Számolási készség	x	x
Számítógép használat	x	x
<b>SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK</b>		
Megbízhatóság	x	x
Türelmesség	x	x
Felelősségtudat	x	x
<b>TÁRSAS KOMPETENCIÁK</b>		
Kapcsolatteremtő készség		x
Interperszonális rugalmasság		x
Udvariasság		x
<b>MÓDSZERKOMPETENCIÁK</b>		
Problémamegoldás, hibaelhárítás	x	x
Kontroll (ellenőrző készség)	x	x
Következtetési képesség	x	x

## 23. Ügyfélszolgálat tantárgy

93 óra/93 óra\*

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

### 23.1. 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.

### 23.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### 23.3. Témakörök

#### 23.3.1. Létesítményüzemeltetés

31 óra/31 óra

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 mikroklimája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)

A létesítmény esztétikája, dekorációk

A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

#### 23.3.2. Alkalmazott kommunikáció

31 óra/31 óra

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

#### 23.3.3. Ügyvitel, értékesítés

31 óra/31 óra

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 kereskedelmi törvény fogyasztóvédelmi rendelkezései  
 Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók

#### **23.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Tanterem

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

##### **23.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

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

##### **23.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok helyszíni ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

### 23.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 24. Ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy

**93 óra/93 óra\***

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

### 24.1. 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.

### 24.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

### 24.3. Témakörök

#### 24.3.1. Wellness szolgáltatások

**31 óra/31 óra**

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

#### **24.3.2. Az asszisztens munkaköre**

**62 óra/62 óra**

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

#### **24.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Fitness és wellness létesítmények

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

##### **24.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoporth	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		

6.	házi feladat	x			
----	--------------	---	--	--	--

### 24.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differentiálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoportbontás	osztálykeret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

### 24.6. A tantárgy értékelésének módja

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

**A**

**10338-12 azonosító számú**

**Speciális óratípusok és foglalkozásformák  
megnevezésű**

**szakmai követelménymodul**

**tantárgyai, témakörei**

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

	Speciális órátípusok	Speciális órátípusok gyakorlat
<b>FELADATOK</b>		
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 csoportlégtér 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 fitnesz 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 kompetenciahatáira, kizárólag azon belül tevékenykedik	x	x
Rugalmasan alkalmazkodik a hazai és nemzetközi fitness trendek változásához		
<b>SZAKMAI ISMERETEK</b>		
Zenés-csoportos teremkerékpár órák	x	x
Táncos fitnesstermi órátípusok	x	x
Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok	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

Gyermek sportfoglalkozások	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 beszédképesség	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

## 25. Speciális órátípusok tantárgy

23 óra/23 óra\*

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

### 25.1. A tantárgy tanításának célja

A speciális órátípusok 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.

### 25.2. 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.

### 25.3. Témakörök

#### 25.3.1. Speciális fittségi programok

23 óra/23 óra

A gyermekkor szakaszai

Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3-6 éves kor között)

Az óvodáskor terheléselettani jellemzői

Az óvodáskor fejlődéslélektani 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 terheléselettani jellemzői

A kisiskoláskor fejlődéslélektani 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

Balesetmegelőzés a gyermeksport foglalkozásokon

Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél

Élettani, lelki és szociális változások időskorban

Az időskor terheléselettani specifikumai

A cso A zenés-csoportos teremkerékpár órák felépítése és mozgásanyaga

A táncos fitnesstermi órátípusok fajtái és sajátosságai

Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok fajtái és sajátosságai

A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai

Jóga tradíció alapjai, jógaírányzatok



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

#### 25.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

#### 25.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 25.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 25.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

(tájanas)

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

4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

## 25.6. A tantárgy értékelésének módja

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

## 26. Speciális órátípusok gyakorlat tantárgy

**117 óra/117 óra\***

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

### 26.1. A tantárgy tanításának célja

A speciális órátípusok 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.

### 26.2. 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.

### 26.3. Témakörök

#### 26.3.1. Gyermek és senior foglalkozások

**53 óra/53 óra**

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, ugrókötel, 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

#### 26.3.2. Egyéb órátípusok

**64 óra/64 óra**

Zenés-csoportos teremkerékpár órák

Táncos fitness órák

Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák

Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok

Jóga-alapelemek tartalmazó fitness órák

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

#### 26.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Fitnesssterem és tornaterem

#### 26.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

##### 26.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

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

##### 26.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

(tájanas)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				

6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

**26.6. A tantárgy értékelésének módja**

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

## **ÖSSZEFÜGGŐ SZAKMAI GYAKORLAT**

### **I. Öt évfolyamos oktatás közismereti képzéssel**

10. évfolyamot követően 140 óra

11. évfolyamot követően 140 óra

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

A 10. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzslátogatások:

Részvétel saját mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával.

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

Kezdő és haladó fitsségi edzésprogramok megtekintése.

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.

Más mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

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

A 11. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Motoros képességfejlesztés:

Általános és speciális erőfejlesztés.

Gyorsaság fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése.

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

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

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

1. évfolyamot követően 160 óra

Az 1. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzslátogatások:

Részvétel saját mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával.

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

Kezdő és haladó fitsségi edzésprogramok megtekintése.

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.

Más mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

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

Motoros képességfejlesztés:

Általános és speciális erőfejlesztés.

Gyorsaság fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése.

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik a szakmai tartalom részletes kifejtése. ”