HEVES MEGYEI SZC SÁRVÁRI KÁLMÁN TECHNIKUM, SZAKKÉPZŐ ISKOLA ÉS KOLLÉGIUM
3300 Eger, Pozsonyi utca 4-6. sz.
OM azonosító: 203035

Helyi tanterv

Technikum

20. Sport ágazathoz tartozó

5 1014 20 01

Fitness-wellness instruktor

szakmához

Hatályos: 2026.09.01-től

9. évfolyamon az Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy heti óraszáma 1,5 óra a heti 0,5, éves 18 órás Mesterséges intelligencia alapjai tantárgy bevezetése miatt.
A Mesterséges intelligencia tantárgy helyi tantervét külön dokumentum tartalmazza.

Technikum Sport ágazat Fitness-wellness instruktor 2020 kerettantervhez érvényes

2026/27 tanévtől		9. évf.							10. évf							11.évf.								12.évf								13. évf						
	Gyakorlat (%)	Éves teljes óraszám	Éves óraszám		Heti óraszám				Éves teljes óraszám	Éves óraszám		Heti óraszám				Éves teljes óraszám	Éves óraszám		Heti óraszám					Éves teljes óraszám	Éves óraszám		Heti óraszám					Éves teljes óraszám	Éves óraszám		Heti óraszám			
Tantárgyak		36 hét	PTT éves óraszám	Szabad órából	Alap óraszám	Szabad óra terhére	elm	gyak	36 hét	PTT éves óraszám	Szabad órából	Alap óraszám	Szabad óra terhére	elm	gyak	36 hét	PTT éves óraszám	Szabad órából	Alap óraszám	Szabad óra terhére	elm	belső gyakorlat	gyak	Közismeret: 31 hét Szakma: 36 hét	PTT éves óraszám	Szabad órából	Alap óraszám	Szabad óra terhére	elm	belső gyakorlat	gyak	31 hét	PTT éves óraszám	Szabad órából	Alap óraszám	Szabad óra terhére	elm	gyak
Közismeret		972	864	108	24	3	27		900	864	36	24	1	25		720	684	36	19	1	20			625	563	62	18	2	20	0	0	310	124	186	4	6	10	0
Irodalom		144	108	36	3	1	4		144	144		4		4		72	72		2		2			93	62	31	2	1	3									
Magyar nyelv		36	36		1		1		36	36		1		1		36	36		1		1			31	31		1		1									
Idegen nyelv		144	144		4		4		144	144		4		4		108	108		3		3			93	93		3		3			155	93	62	3	2	5	
Matematika		180	144	36	4	1	5		144	144		4		4		108	108		3		3			93	93		3		3									
Történelem		108	108		3		3		108	108		3		3		72	72		2		2			93	62	31	2	1	3									
Állampolgári ismeretek			-																					31	31		1		1									
Digitális kultúra		72	36	36	1	1	2		36		36		1	1		36		36		1	1																	
Testnevelés		144	144		4		4		144	144		4		4		108	108		3		3			93	93		3		3			62		62		2	2	
Osztályfőnöki		36	36		1		1		36	36		1		1		36	36		1		1			36	36		1		1			31	31		1		1	
Kötelező komplex természettudományos tantárgy		108	108		3		3												-																		
Ágazathoz kapcsolódó tantárgy: Biológia			-						72	72		2		2		72	72		2		2											62		62		2	2	
Érettségire felkészítő tantárgy Matematika			-													72	72		2		2			62	62		2		2									
Pénzügyi és vállalkozói ismeretek			-						36	36		1		1																								
Ágazati alapoktatás			252							324																												
Mesterséges intelligencia alapjai		18			0,5		0,5																															
Munkavállalói ismeretek	0%	18	18		0,5		0,5																															
Álláskeresés			5																																			
Munkajogi alapismeretek			5																																			
Munkaviszony létesítése			5																																			
Munkanélküliség			3																																			
Munkavállalói idegen nyelv	0%																															62	62		2		2	
Az álláskeresés lépései, álláshirdetések																																	11					
Önéletrajz és motivációs levél																																	20					
„Small talk" – általános társalgás																																	11					
Állásinterjú																																	20					
Anatómiai-élettani ismeretek	0%	54	72		1,5		1,5		72	72		2		2																								
Az anatómia és az élettan tárgya, módszere			4																																			
Az emberi szervezet szövetei			12																																			
A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja			8																																			
A vázrendszer felépítése és működése			17																																			
Az izomzat felépítése és működése			17																																			
A légzés szervrendszerének felépítése és működése			14																																			
A szív és a keringési rendszer felépítése, működése										20																												
A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése										8																												
A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése										22																												
Az idegrendszer felépítése és működése										22																												
Egészségtan	0%								72	72		2		2																								
Sport és életmód										10																												
A tápcsatorna felépítése és működése										10																												
Az egészséges táplálkozás										16																												
Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai										18																												
Sportsérülések										18																												
Edzéselmélet I.	0%	36	36		1		1		72	72		2		2																								
Edzéselméleti alapfogalmak			36																																			
Motoros képességek										40																												
Az edzés és versenyzés összefüggései										16																												
Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők										16																												
	70%	72	72		2				36	36		1																										

Edzésprogramok I 30% elmélet 70% gyakorlat		70%	72	72		2				36	36		1																										
	Edzésprogramok I.elmélet		36	72		1		1			36																												
	Motoros képességfejlesztés I.			72																																			
	Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.										36																												
	Edzésprogramok I. gyakorlat	70%	36			1			1	36	36		1			1																							
	Motoros képességfejlesztés I.			72																																			
	Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.										36																												
Gimnasztika I. 50% elmélet 50% gyakorlat		50%	54	54		1,5				72	72		2																										
	Gimnasztika I. elmélet	50%	18	54		0,5		0,5		36	72		1		1																								
	A gimnasztika mozgásrendszere			54																																			
	Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés										72																												
	Gimnasztika I. gyakorlat	50%	36	54		1			1	36	72		1			1																							
	A gimnasztika mozgásrendszere			54																																			
	Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés										72																												
	Szakirányú oktatás			-													504	432	72						504	432	72						682,00	684,00	-2,0	22		7	15
Elsősegélynyújtás 70% elmélet -30% gyakorlat		30%															36	36		1																			
	Elsősegélynyújtás I.																18			0,5		0,5																	
	Újraélesztés																	16																					
	Sebzések, sebellátás																	10																					
	Traumás sérülések																	10																					
	Elsősegélynyújtás II.																																						
	Újraélesztés																	16																					
	Sebzések, sebellátás																	10																					
	Traumás sérülések																	10																					
	Elsősegélynyújtás III.																18			0,5				0,5															
	Újraélesztés																	16																					
	Sebzések, sebellátás																	10																					
	Traumás sérülések																	10																					
	Sporttörténet	0%																							36	36		1		1									
	Olimpiatörténet																									10													
	Sportági ismeretek																									26													
	Pedagógia	0%																							36	36		1		1									
	Az oktatás-nevelés folyamata																									9													
	Edzői szerepek																									9													
	Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői																									9													
	Tehetség, tehetséggondozás																									9													
	Pszichológia	0%																							36	36		1		1									
	A személyiség jellemző jegyei																									18													
	A sporttevékenység pszichológiai jellemzői																									18													
	Sportmenedzsment és marketing	0%																															62	72	-10	2		2	
	Általános szervezési- és vezetési ismeretek																																	45					
	Sportmarketing																																	9					
	Eseményszervezés																																	18					
Sportági alapok 20% elmélet - 80% gyakorlat		80%															36	36		1					108	108		3											
	Sportági alapok I.																											0,5		0,5									
	Aerobik, mint versenysport																									12													
	Fitnesz, mint versenysport																									12													
	Testépítés, mint versenysport																									12													
	Labdajátékok, mint szabadidősportok																																						
	Ütős sportok, mint szabadidősportok																									36													
	Állóképességi sportok, mint szabadidősportok																									36													
	Sportági alapok II.																											1			1								
	Aerobik, mint versenysport																									12													
	Fitnesz, mint versenysport																									12													
	Testépítés, mint versenysport																									12													
	Labdajátékok, mint szabadidősportok																																						
	Ütős sportok, mint szabadidősportok																									36													
	Állóképességi sportok, mint szabadidősportok																									36													
	Sportági alapok III.																36			1				1				1,5				1,5							
	Aerobik, mint versenysport																									12													
	Fitnesz, mint versenysport																									12													
	Testépítés, mint versenysport																									12													
	Labdajátékok, mint szabadidősportok																	36																					
	Ütős sportok, mint szabadidősportok																									36													
	Állóképességi sportok, mint szabadidősportok																									36													

	Aqua tréning	80%																															77,5	72	5,5	2,5		0,5	2
	Vízi mozgás- és foglalkozásformák																																	12					
	A vízi foglalkozások módszertana																																	12					
	Vízi gimnasztika																																	24					
	Speciális vízi foglalkozások																																	24					
Csoportos és speciális óratípusok 20% elmélet - 80% gyakorlat		80%																							108	108		3					186	180	6	6		1	5
	Csoportos és speciális óratípusok I.																											0,5		0,5									
	A csoportos órák módszertana																									36													
	Alapóra																									72													
	Speciális órák																																	72					
	Speciális fittségi programok																																	36					
	Gyermek- és szeniorfoglalkozások																																	36					
	Egyéb óratípusok																																	36					
	Csoportos és speciális óratípusok II.																											1			1								
	A csoportos órák módszertana																									36													
	Alapóra																									72													
	Speciális órák																																	72					
	Speciális fittségi programok																																	36					
	Gyermek- és szeniorfoglalkozások																																	36					
	Egyéb óratípusok																																	36					
	Csoportos és speciális óratípusok III.																											1,5				1,5							
	A csoportos órák módszertana																									36													
	Alapóra																									72													
	Speciális órák																																	72					
	Speciális fittségi programok																																	36					
	Gyermek- és szeniorfoglalkozások																																	36					
	Egyéb óratípusok																																	36					
	Egyéni kondicionálás	80%																															217	216	1	7		1,5	5,5
	A testformálás elmélete																																	36					
	Edzéstervezés, edzésvezetés																																	36					
	Erőfejlesztés																																	72					
	Kardiotréning																																	72					
	Ügyfélszolgálat	50%																															139,5	144	-4,5	4,5		2	2,5
	Létesítményüzemeltetés																																	18					
	Alkalmazott kommunikáció																																	18					
	Ügyvitel, értékesítés																																	36					
	Wellness szolgáltatások																																	36					
	Az asszisztens munkaköre																																	36					
	Szabad szakmai órakeret																72									72								-2					
	Szabadon tervezhető órakeret (közismeret)			108							36							36								62								186					
	Összesen:		*1224*			**34,0**		32,0	2,0	*1224*			**34,0**		32,0	2,0	*1224*			**34,0**		30,0		4,0	*1129*			**34,0**		28,0	2,0	4,0	*1054*			**34**		19,0	15,0
	Nyári gyakorlat																							**35**								**35**							

Évfolyamok	9. évfolyam	10. évfolyam	11. évfolyam	12. évfolyam	13. évfolyam
Tanítási hetek száma	36	36	36	31/36	31
Közismereti összes éves óraszám	972	900	720	625	310
Közismereti óraszám	24	24	19	18	4
Közismereti éves óraszám	864	864	684	563	124
Szabad közismereti óraszám	3	1	1	2	6
Szabad közismereti éves óraszám	108	36	36	62	186
Ágazati alapoktatás	7	9	0	0	0
Szakirányú oktatás	0	0	14	14	24
Szakmai éves óraszám	252	324	504	504	744
PTT szerinti éves óraszám	252	324	432	432	746
Szabad szakmai éves óraszám	0	0	72	72	0
Ebből felhasznált éves óraszám	0	0	72	72	-2
Még felosztható éves óraszám	0	0	0		
Éves össz óraszám	1224	1224	1224	1129	1054

9. évfolyam

MUNKAVÁLLALÓI ISMERETEK 18 óra/év (heti 0,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	9. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Munkavállalói ismeretek	**18**	**0**	**0**
Álláskeresés	5	0	0
Munkajogi alapismeretek	5	0	0
Munkaviszony létesítése	5	0	0
Munkanélküliség	3	0	0

Témakörök:

Munkavállalói ismeretek	
Témakör	**Leírás**
Álláskeresés	Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerete, mobilitás szerepe, szakképzések szerepe, képzési támogatások (ösztöndíjak rendszere) ismerete Álláskeresési módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága
Munkajogi alapismeretek	Foglalkoztatási formák: munkaviszony, megbízási jogviszony, vállalkozási jogviszony, közalkalmazotti jogviszony, közszolgálati jogviszony A tanulót érintő szakképzési munkaviszony lényege, jelentősége Atipikus munkavégzési formák a munka törvénykönyve szerint: távmunka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai idénymunka és alkalmi munka) Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka
Munkaviszony létesítése	Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma. A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei

	A munkaszerződés módosítása Munkaviszony megszűnése, megszüntetése Munkaidő és pihenőidő A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)
Munkanélküliség	Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel Az álláskeresési ellátások fajtái Álláskeresők számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazásiköltség-támogatások) Szolgáltatások álláskeresőknek (munkaerő-közvetítés, tanácsadás) Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)

Anatómiai-élettani ismeretek 54 óra/év (heti 1,5 óra)

9. évfolyamon az Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy heti óraszáma 1,5 óra a heti 0,5, éves 18 órás Mesterséges intelligencia alapjai tantárgy bevezetése miatt.
A Mesterséges intelligencia tantárgy helyi tantervét külön dokumentum tartalmazza.

A tantárgy tanításának fő 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, a legtöbb későbbi képzési egységhez alapismereteket szolgáltat.

Tantárgy/tananyagtartalom	9.évfolyam
	Elmélet
Anatómiai-élettani ismeretek	**54**
Az anatómia és az élettan tárgya, módszere	3
Az emberi szervezet szövetei	11
A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja	7
A vázrendszer felépítése és működése	15
Az izomzat felépítése és működése	11
A légzés szervrendszerének felépítése és működése	7

Témakörök

Anatómiai-élettani ismeretek	
Témakör	**Leírás**
	A két résztudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen.

Az anatómia és az élettan tárgya, módszere	A test síkjai, irányai. A tantárgy szaknyelvi sajátságainak megismertetése.
Az emberi szervezet szövetei **A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja**	A szövet fogalma, típusai. Felépítés és működés közötti összefüggések megértése. A nor-mális szöveti működés és az emberi egészség közti kapcsolat megfogalmazása. Az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása a sejtek alakja és funkciója szerint. A hám-szövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet alap-vető élettani folyamatai. Szövetek megjelenés alapján történő felismerése: egyrétegű lap-, köb, és hengerhám, több-rétegű elszarusodott laphám, üvegporc, kollagén rostos porc, harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések. A csövescsont szerkezete. A csontokat alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különbö-ző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében. A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületes kapcsoló-dás). Az ízület részei, az ízületet összetartó erő Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint
A vázrendszer felépítése és működése	Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztő-övek, végtagok, koponya) A csontváz csontjainak a csontvázon való elhelyezkedésük alapján történő felismerése és megnevezése. Az ember mozgási szervrendszerének a két lábon járás miatt kialakult sajátosságai (Kes-keny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja) A dimorfizmus: a női és férfi vázrendszer eltérései. A koponya tájai. A koponya mozgatásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka. A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok) alkotó csigolyáik el-térő felépítése részletesen. A csigolyák alak szerinti azonosítása. A porckorong szerkezeti felépítése. A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése
Az izomzat felépítése és működése	A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak. Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a –tapadás fogalma, megnevezése konkrét izmokon.

	A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon: Végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkar-izom, hollócsőrkarizom, deltaizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, fésűs és karcsúizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom) Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rom-buszizom, széles- és hosszú hátizom), Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fű-részizom Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhor-paszizom. A mozgatórendszer működését magyarázó fizikai (emelő-elv, erő, erőkar), szövettani: (vázizomszövet mikroszkópos szerkezete), biokémiai (csúszó filamentum elmélet) elméletek ismerete. Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok. A tetanuszos összehúzódás kialakulása
A légzés szervrendszerének felépítése és működése	A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat. A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gáz-cserefolyamat közötti összefüggés felismerésében. A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (áb-rázolás, ábraelemzés). Ismerjen légzési segédizmokat, tudja, hogy ezek részvétele a nehézlégzésben feltűnő. Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét. Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folya-matában. Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal. Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.

Edzéselmélet I. 36 óra/év (heti 1 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	9. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzéselmélet I.	**36**	**0**	**0**
Edzéselméleti alapfogalmak	36	0	0

Témakörök:

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

Edzésprogramok. 72 óra/év (heti 2 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	9. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzésprogramok I.	**36**	**36**	**0**
Motoros képességfejlesztés I.	36	36	0

Témakörök

Edzésprogramok I.	
Témakör	**Leírás**
Motoros képességfejlesztés I.	Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése. Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel. Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel. Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel. Az ízületi mozgékonyság fejlesztése aktív izommozgással. Az ízületi mozgékonyság passzív fejlesztése. A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése. Az egyensúlyozási képesség fejlesztése. A ritmusérzék fejlesztése. A reagálási képesség fejlesztése. A téri tájékozódási képesség fejlesztése. Az összekapcsolódási képesség fejlesztése. A differenciáló képesség fejlesztése.

Gimnasztika I. 54 óra/év (18 óra/év elmélet + 36 óra/ év gyakorlat) (heti 0,5 óra elmélet, heti 1 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	9. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Gimnasztika I.	**18**	**36**	**0**
A gimnasztika mozgásrendszere	18	36	0

Témakörök:

Gimnasztika I.	
Témakör	**Leírás**
A gimnasztika mozgásrendszere	A gimnasztika története, mai értelmezése. A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei. Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.) A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei. A test síkjai, tengelyei. A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete. A rajzírás alapelvei. A rajzírásban használt jelek. A kiinduló helyzetek rajzírása (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, egyéb támaszok, függések és vegyes helyzetek). Gimnasztikában használt kartartások. Fogásmódok az ujjak helyzete, a tenyér helyzete és a kezek egymástól való távolsága szerint. A gyakorlatok szakleírásának szempontjai. Mozgások rajzírása. Lendítések, lengetések. Húzások, csúsztatások. Emelések, leengedések. Emelkedések, ereszkedések. Hajlítások, nyújtások. Döntések, dőlések. Fordítás, forgatás. Fordulat, forgás. Körzések. Összetett törzsmozgások. Utánmozgások, rugózások. Helyzetcserék.

	Szökdelések, szökkenés, ugrások. Helyváltoztatások. Dobások. Emelések, hordások. Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással. Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek.

10. évfolyam

Anatómiai-élettani ismeretek 72 óra/év (heti 2 óra)

A tantárgy tanításának fő 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, a legtöbb későbbi képzési egységhez alapismereteket szolgáltat.

Tantárgy/tananyagtartalom	10. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Anatómia-élettani ismeretek.	**72**	**0**	**0**
A szív és a keringési rendszer felépítése, működése	20	0	0
A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése	8	0	0
A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése	22	0	0
Az idegrendszer felépítése és működése	22	0	0

Témakörök:

Anatómia-élettani ismeretek	
Témakör	**Leírás**
A szív és a keringési rendszer felépítése, működése	A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele keletkezése, kapcsolata. A teljes vértérfogat mennyisége, az alakos elemek és a vérplazma aránya, a vérplazma fő alkotórészei és ezek élettani jelentősége. A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepe, keletkezésük helye, a normál értéktartománytól való eltérés okai és következményei. Az értípusok jellemzése, felépítésük szövettani és működési különbségei. A nyirokkeringés lényege (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentősége.

	A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szívciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinuszcsomó helyzete, funkciója. A koszorúerek helye elágazásuk módja, az artériák, a vénák és a kapillárisok felépítése (átmérő, billentyű, szöveti szerkezet), és ezen ismeretek kapcsolata az adott erek funkcióival. A vérkörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcseréjével és a szív üregrendszerével. A fontosabb erek neve, lefutása az artériás és vénás keringésben. Az artériás-, vénás- és kapilláris-áramlást segítő tényezők. A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma és felnőttkori normál értékei, a lép helye és szerepe a keringésben. A miogén szív automáciájának élettani jelentősége.
A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése	A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban. A vizeletelválasztó rendszer főbb részei. A vese kiválasztó működésének három fő részfolyamatának: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréció) értelmezése. A nefron működése: vesetestecske (tok, hajszálérgomolyag), az egyes csatorna-szakaszok, a csatorna falát behálózó hajszálerek funkciói. A szűrletképzés, az aktív és passzív transzport folyamatai. A vizelet főbb összetevői, a víz, a glükóz, a sók, a karbamid visszaszívásának, valamint a gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztásának vesében zajló folyamatai. A vizeletben előforduló fehérje, glükóz vagy vér jelentősége. A folyadékbevitel mennyisége és a vesekőképződés összefüggésének ismerete.
A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése	Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége. A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrend-szer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata) A kémiai szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. ú A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban. A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása. A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa. Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség). Az agyalapi mirigy regulátorfunkciója, hormonjai részletesen. Az ember belső elválasztású mirigyeinek

	elhelyezkedése, felépítése, az alábbi hormonok termelődési helyének és élet-tani hatásának ismerete: inzulin, adrenalin, glukagon, tiroxin, kalcitonin, parathormon, kortikoszteroidok tesztoszteron, ösztrogén, progeszteron, oxitocin, vazopresszin. A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és víz-háztartásának (mineralokortikoidok, vazopresszin), kalcium - anyagcseréjének (parathormon, kalcitonin, D-vitamin) részletes ismerete. A növekedési hormon, a tiroxin és az inzulin hiányából, illetve többletéből eredő rendellenességek. A cukorbetegség lényege, típusai, tünetei, okai, kockázati tényezői és kezelési módjai.
Az idegrendszer felépítése és működése	Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója. Az idegszövet felépítése. A gliasejtek és a velőshüvely főbb funkciói (táplálkozás, szigete-lés) A nyugalmi- és az akciós potenciál kialakulásának elmélete. Az inger, az ingerület, az ingerküszöb fogalma. A receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalma, típusai (mechanikai, kémiai, fény, hő). A szinapszis fogalma, a serkentő vagy gátló hatás átvivő anyag- és receptor kölcsönhatás-függése. A droghatás ismerete a neurotranszmitterek helyettesítési elvén. A központi, környéki idegrendszer, az ideg, dúc, pálya, mag, kéreg, fehér- és szürkeállomány fogalma, a testi (szomatikus) és a vegetatív idegrendszer jelentése. Az idegrendszer működésének fő élettani folyamatai, és az ezeket megvalósító sejttípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma. A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, pályarendszerei, tájékozódás a gerincvelő ke-resztmetszeti képén. A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója. A mozgatóműködések példáján értelmezni az idegrendszer hierarchikus felépítését, a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.). Az agy részeinek részletes ismerete (agytörzs/nyúltvelő, híd, középagy/, köztiagy /talamusz, hipotalamusz/, kisagy, nagyagy), és az említett területek funkciói. A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével. A bőr és a belső szervek receptorai (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad ideg-végződések). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elveit.

Egészségtan 72 óra/év (heti 2 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	10. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Egészségtan.	**72**	**0**	**0**
Sport és életmód	10	0	0
A tápcsatorna felépítése és működése	10	0	0
Az egészséges táplálkozás	16		
Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai	18		
Sportsérülések	18		

Témakörök:

Egészségtan	
Témakör	**Leírás**
Sport és életmód	Az egészség fogalmának fejlődése, egészségtani alapfogalmak. A WHO egészségdefiníciója, A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége. A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága. A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozás keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai. A sport, mint az életminőség összetevője, fitnesz-wellness alapismeretek. A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását szolgáló alapelvek ismerete. A sportrekreáció fogalma, egészségtani vonatkozásai, a sport szerepe a stresszoldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái. A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magasvérnyomás /hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok). A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében. A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei.

A tápcsatorna felépítése és működése	A táplálkozás részfolyamatai. A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói. Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folya-matában. A máj szerepe az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben. A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés). A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege. Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályzása, a tápcsatorna reflexes folyamatai (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)
Az egészséges táplálkozás	A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. A testtömegindex értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor). A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, non-kalorigén) A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ás-ványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvek hiányuk vagy túlzott fo-gyasztásuk ellen. A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolá-sának veszélye. A zsírok és olajok biológiai szerepe (energiaraktározás, hőszigetelés, mechanikai véde-lem), a szénhidrátok természetes előfordulásai, az élő szervezetben betöltött szerepük. A fehérjék általános szerkezete (peptidlánc), szerepük az anyagcserefolyamatokban. A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei. A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigény-re és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai. A táplálékpiramis helyes értelmezése. A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban. A folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei. A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai	Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentő-sége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában. Az antigén és az antitest fogalma. Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai. Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai, az autoimmun betegség fogalma. A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában, a rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása.
Sportsérülések	A mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés). A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben. A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai. A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.

EdzéseImélet I. 72 óra/év (heti 2 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	10. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzéselmélet I.	**72**	**0**	**0**
Motoros képességek	40	0	0
Az edzés és versenyzés összefüggései	16	0	0
Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők	16	0	0

Témakörök:

Edzéselmélet I.	
Témakör	**Leírás**
Motoros képességek	Motoros képességek fogalma, felosztása. Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség). A kondicionális képességek kapcsolata. A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító ké-pesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség). A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kinesztézis, mozgásdifferenciáló képesség stb.) Az ízületi mozgékonyság fogalma, típusai. A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.
Az edzés és versenyzés összefüggései	A sportverseny meghatározása, jellemzői. Versenyhelyzet elemzésének szempontjai. Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal. Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia). A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.
Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők	Biológiai edzéselvek. Pszichológiai edzéselvek. A formaidőzítés lehetőségei és tényezői. A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.

Edzésprogramok I. 36 óra/év (36 óra/év gyakorlat) (heti 1 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	10. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzésprogramok I.	**0**	**36**	
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.	0	36	

Témakörök:

Edzésprogramok I.	
Témakör	**Leírás**
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.	Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői: – külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma) – edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.) – edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő rész-ének tartalma, edzésmódszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással) – élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen) Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése. Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával. Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása. Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.

Gimnasztika I. 72 óra/év (36 óra/év elmélet + 36 óra/ év gyakorlat) (heti 1 óra + heti 1 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	10. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Gimnasztika I.	**36**	**36**	**0**
Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés	36	36	0

Témakörök:

Gimnasztika I.	
Témakör	**Leírás**
Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés	A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei (verbális, vizuális, kevert módszerek). Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése. Nyújtó hatású alapformák. Erősítő hatású alapformák. Antigravitációs izmok. Izomtérkép. Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek. Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga, gyakorlatvezetése. Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással. Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése. Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése. A célgimnasztika alkalmazásának területei. Erőkifejtési módok rendszere. Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése. A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei. Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.). Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó stb.) Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)

	Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával. Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával. Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával. Ízületi mozgékonyság fejlesztése gimnasztikával. Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok. 32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.

Ágazati alapvizsga dokumentumok

Sportágazat

Fitness-Wellness Instruktor Szakma

Írásbeli alapvizsga feladatlap

Időtartam: 90 perc

Fontos tudnivalók

A kitöltéssel kapcsolatos tudnivalók:

1. A megoldások sorrendje tetszőleges.

2. Kék vagy fekete színű tollat használjon.

3. Az egyes feladatoknál a megadott számú helyes válasz fogadható el, ha több próbálkozása volt a megoldással kapcsolatban, egyértelműen jelölje, melyik az érvényes.

I. Igaz – Hamis állítások **5 pont/____**

Döntse el az alábbi állításokról, hogy igazak vagy hamisak! Írja be I vagy H

1. A fitnesz-wellness programok rendszeres végzése javítja az ember közérzetét	
2. Az edzés hatására a keringési rendszer állapota változatlan marad	
3. Szűrővizsgálatokra csak a betegség első tüneteinél kell jelentkezni	
4. A szabadidősport akkor tölti be rekreációs funkcióját, ha a terhelés magas intenzitású.	
5. A fitness edzéseket az aktív tevékenységhez, míg a wellnesst inkább a passzívak közé soroljuk	

II. Egyszeres feleletválasztás **25 pont/___**

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1. *Mi jellemző a harántcsíkolt izmokra?* ***1 pont/___***

   A) A mozgatórendszer aktív részei
   B) A mozgatórendszer passzív részei
   C) Akaratunktól függetlenül működnek
   D) Perisztaltikus mozgást végeznek

2. *Milyen hatás érhető el a stretching gimnasztika által?* ***1 pont/___***

   A) Gyorsítóhatás
   B) Ernyesztőhatás
   C) Nyújtóhatás
   D) Állóképességi hatás

3. *Mit tartalmaz a taktika?* ***1 pont/___***

A) Technikai megoldásokat

B) Feladatválasztási lehetőséget

C) Az edzés időtartamát

D) Az eredményesség érdekében kitűzött feladatokat

4. *Mi jellemző az ízületre?* ***1 pont/___***

A) Két csont közötti összeköttetés biztosítása

B) Két izom közt biztosít csontos összeköttetést.

C) Egyirányú működést biztosít.

D) Két csont és egy porc alkotja

5) *Az alábbiak közül, melyik a szervezet legfontosabb energiaforrása?* ***1 pont/___***

A) Vitaminok

B) Szénhidrátok

C) Enzimek

D) Víz

6) *Válassza ki az adaptációra jellemző állítást!* **1 pont/___**

A) Pihent állapot

B) Túledzettség

C) Az edzésterheléshez alkalmazkodott állapot

D) A nyugalmi pulzus jelölése

7) *Mi ellen védekezik az immunrendszerünk?* **1 pont/___**

A) Az éhség ellen

B) A kórokozók ellen

C) A kiszáradás ellen

D) Az öregedési folyamat ellen

8) *Milyen lehet a test helyzete a tornaszerhez viszonyítva?* **1 pont/___**

A) Oldalhelyzet
B) Magashelyzet
C) Hosszúhelyzet
D) Alhelyzet

9) *Mik tartoznak a rendgyakorlatokhoz?* **1 pont/___**

A) Fogójátékok
B) Labdajátékok
C) Szabadgyakorlatok
D) Alakzatok kialakítása

10). *Milyen fő életfunkciót támogatnak az alábbi izmok: rekeszizom, bordaközti izmok?* **1 pont/___**

A) A kiválasztást
B) A keringést
C) A légzést
D) A táplálkozást

11. *Válassza ki a rajtapátia jellemzőjét?* **1 pont/___**

A) Bénítóan hat a sportteljesítményre
B) Motiválja a sportolót a jobb teljesítményre
C) Csak az atlétikában fordul elő
D) A sportoló edzőhöz való viszonyát jellemzi

12. *Mi tartozik az általános bemelegítés blokkjaiba?* ***1 pont/___***

A) A nyugalmi pulzus meghatározása
B) Az izomtónus növelése
C) Könnyű nyújtóhatású blokk
D) Versenyhangulat teremtése

13. Mi jellemző a gyorsaságra*?* **1 pont/___**

A) Nagyon jól fejleszthető
B) Jelentős aerob kapacitás szükséges a fejlesztéséhez
C) Jelentősen Á tipusú izomrosthoz kötött
D) Pihent állapotban nem fejleszthető

14. *Mi jellemző a statikus erőgyakorlatra?* **1 pont/___**

A) Mozgás nincs, erőfeszítés van.
B) Hatásuk gravitációellenes
C) Nagy mozgáskiterjedéssel járnak
D) Javítja a vérkeringést

15. *Mi a feladata a wellness-fitness edzőnek?* 1 **pont/___**

A) Felel az edzőtermek tisztaságáért
B) Sportági éves edzésterveket állít össze
C) Szakmai felkészültségével aktív és passzív edzésprogramokat ad.
D) Részt vesz a hotelok gazdasági irányításában

16. *Mi jellemzi az anaerob alaktacid tipusú energia mozgósítást ?*

1 pont/___

A) Maximális zsírlebontás
B) Gyors szénhidrát lebontás
C) ATP és kreatinfoszfát mobilizáció
D) Csak oxigénből szolgáltat energiát

17. *Milyen edzésprogram jellemzi a maximális pulzusra növelés utáni 120/perces megnyugvási értéket, amikor azonnali terhelésnek kell bekövetkeznie?*

1 pont/___

A) Reakció gyorsasági edzés
B) Tartós módszer
C) Intervallumos módszer
D) Fartlek módszer

18. Melyik fogalomra jellemző a leírás? Viszonylag nagy ellenállások hosszantartó erőkifejtés mellett valósulnak meg.

1 pont/___

A) Hosszútávú állóképesség
B) Lokomotorikus gyorsaság
C) Reagálási gyorsaság
D) Erőállóképesség

19. Melyik kondicionális képességet lehet csak pihent állapotban fejleszteni?

1 pont/___

A) Erő
B) Gyorsaság
C) Állóképesség
D) Koordinációs képesség

20) Válassza ki az inger intenzitására vonatkozó állítást! **1 pont/___**

A) Terjedelemmel jellemezhető

B) Viszonylag sokáig tartson

C) Százalékban megadható

D) Megegyezik az ingerküszöbbel

21) Mi jellemzi a hosszútávú állóképességet? **1 pont/___**

A) Aerob folyamat

B) Tisztán anaerob folyamat

C) Anaerob alaktacid folyamat

D) „A” tipusú izomrosthoz kötött.

22) Mi jellemzi az erőt? **1 pont/___**

A) Veleszületett tulajdonság

B) A külső erők és a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésének képessége az izomzat által.

C) Maximális pulzusszám mellett lehet jól fejleszteni.

D) Mezomorf alkathoz kötött.

23) Hol található a miozin fehérje? **1 pont/___**

A) Az izomzatban.

B) A nyálban.

C) A gyomorban.

D) A vastagbélben.

24. Melyik állóképesség tart 2 és 9 perc között? **1 pont/___**

A) Hosszútávú

B) Gyorsasági

C) Rövidtávú.

D) Középtávú

25) Mit jelent az ébredési pulzus? **1 pont/___**

A) A nyugalmi pulzusszámot.

B) A munkapulzust.

C) A közvetlen ébredés utáni értéket.

D) Átlag érték.

III. Zárt végű szövegkiegészítés **12 pont/___**

1. Írja be az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra a lehetséges válaszokhoz tartozó megfelelő számot! **5 pont/___**

A kiválasztó szervrendszer részei a vesék, a húgyvezetékek, a húgyhólyag és a …….. A vese páros szerv, a gerincoszlop ágyéki szakaszának két oldalán helyezkedik el. Zsírszövetben gazdag réteg védi a vesét a mechanikai hatásoktól. A …….. lép be a vesébe a veseartéria, itt lép ki a vesevéna és a húgyvezeték. A vese belső szerkezete kéreg- és velőállományra különül. A …….. a vese külső részét alkotja, a velőállomány a …….. érintkezik. A vesemedencéből indul ki a……..

1. húgycső, 2. vesekapu, 3. húgyvezeték, 4. kéregállomány,

5. vesemedence,

2. Írja be az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra a lehetséges válaszokhoz tartozó megfelelő számot! **7 pont/___**

Izomhúzódás

Izomhúzódás: oka többnyire a …….. terhelés, vagy a …….. bemelegítés.

Súlyosabb esetben …….. is bekövetkezhet. A szakadás lehet …….. (ha néhány izomrost szakad el), és lehet teljes (ha az izmokban található rostok többsége szakad el). Kezelése a mozgás …….. megszüntetésével, valamint …….. jegeléssel…….. történik.

1. szakszerűtlen, 2. azonnali, 3. hűtéssel, 4. túlzott, 5. izomszakadás,
6. fokozatos, 7. részleges

IV. Fogalompárosítás **15 pont/___**

1.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal! **5 pont/___**

1. Gyakorlatblokk: Mérsékelt nyújtóhatású gyakorlatok Időtartam: 1-2 perc	a) **minden ízület mozgásterjedelmének növelése arra a szintre, amit a korábbi ízületi mozgékonyság, hajlékonyság-fejlesztő programok eredményeként elért. A gyakorlatblokk végére aktualizáljuk tanítványunk ízületi mozgékonyságát, ahol minden izomcsoport a legnagyobb terjedelemben, jó hatásfokkal, gazdaságosan és koordináltan képes dolgozni.**
2. Gyakorlatblokk: Keringést fokozó, hő termelő gyakorlatok Időtartam: 3-5 perc	b) **Ebben a gyakorlatcsoportban futásokhoz, ugrásokhoz és ezek kombinációhoz kötődő sportág-specifikus mozgásokat, technikai elem imitációkat alkalmazunk, a nyújtó hatású gyakorlatblokk után lecsökkent pulzusszám emelésére, a keringési rendszer frissítésére.**
3. Gyakorlatblokk: Fő nyújtóhatású gyakorlatok Időtartam: 5-8 perc	c) **passzív gravitációs nyújtások, aktív statikus, saját testrész erejével létrehozott passzív nyújtóhatású gyakorlatok, és ezek kombinációi.**
4. Gyakorlatblokk: Speciális keringést fokozó gyakorlatok Időtartam: 2-3 perc	d) **közepes intenzitású terheléssel, lokális keringésfokozás a törzs-, a kar-, a vállízület-, és a vállöv izomcsoportjaiban. A törzs és a felső végtag izmainak terhelése, a keringésfokozó gyakorlatokkal való kombinációk ellenére sem éri el azt az intenzitási fokozatot, amely megfelelően előkészítené a szóban forgó izmokat.**
5. Gyakorlatblokk: Erősítő hatású gyakorlatok Időtartam: 1-2 perc	e) **a pulzusszám fokozatos növelésével a bemelegítés terhelési célzóna elérése és célzónában tartása. Az izom és ízületi rendszer előkészítése a nyújtóhatású gyakorlatokra, a mozgásterjedelem növelésére. Az ízületi felszínek „olajozása”.**

Megoldás: 1. _____, 2. _____, 3. _____, 4. _____, 5. _____

2.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal! **4 pont/___**

1. Fordítás	*A. Az egész test alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe történő lassú, közepes tempójú mozgása.*
2. Nyújtás	*B. A testrészek végtagok hosszúsági tengely körül egy irányban végzett elmozdulása.*
3. Leengedés	*C. Az ízületeket alkotó csontok és testrészek távolítása*
4. Emelkedés	*D. Végtagok, kéziszerek, testrészek fentről lefelé irányuló lassú, vagy közepes tempójú mozgatása.*

Megoldás: 1. _____, 2. _____, 3. _____, 4. _____,

3.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal! **6 pont/___**

1. Légzőrendszer	a) Vastagbél	1. _____
2. Keringési rendszer	b) Könyökízület	2. _____
3. Passzív mozgatórendszer	c) Nyirokszervek	3. _____
4. Aktív mozgatórendszer	d) Rekeszizom	4. _____
5. Immunrendszer	e) Vérnyomás	5. _____
6. Emésztőrendszer	f) Combhajlítók	6. _____

V. Ábrafelismerés és kiegészítés **23 pont/___**

1) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását! **9 pont/___**



K.h.: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

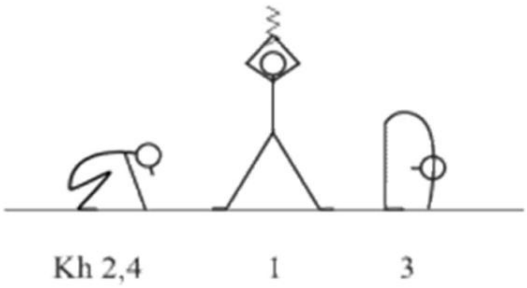
___. ütem: _____

___. ütem: _____

___ ütem: _____

___ ütem _____

2) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását! **5 pont/___**



K.h.: _____

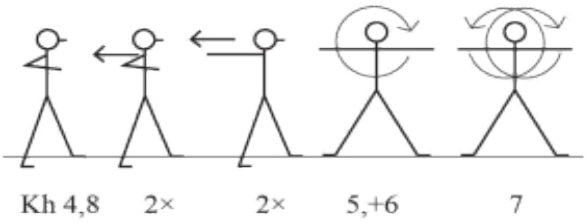
1. ütem: _____

2. ütem: _____

3. ütem: _____

4. ütem: _____

4) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását! **9 pont/___**



K.h.: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

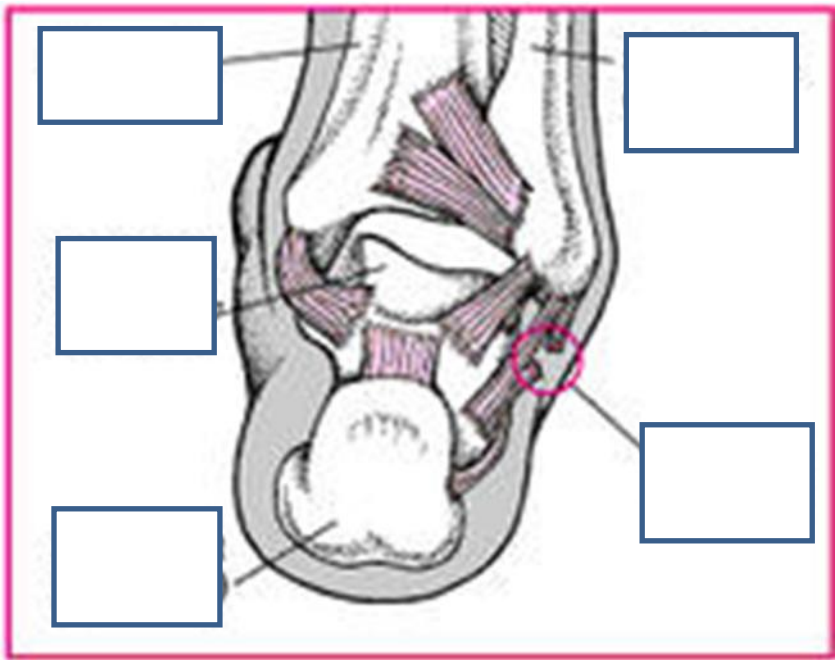
___. ütem: _____

___. ütem: _____

___. ütem: _____

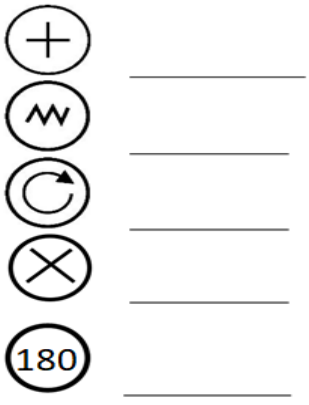
VI. Illesztési feladatok **20 pont/___**

1. *Az ábrán egy kificamodott balbokát látható. Írja be a megfelelő helyre az alább megnevezett részeket! Elegendő a betűjelet beírni!* **5 pont/___**



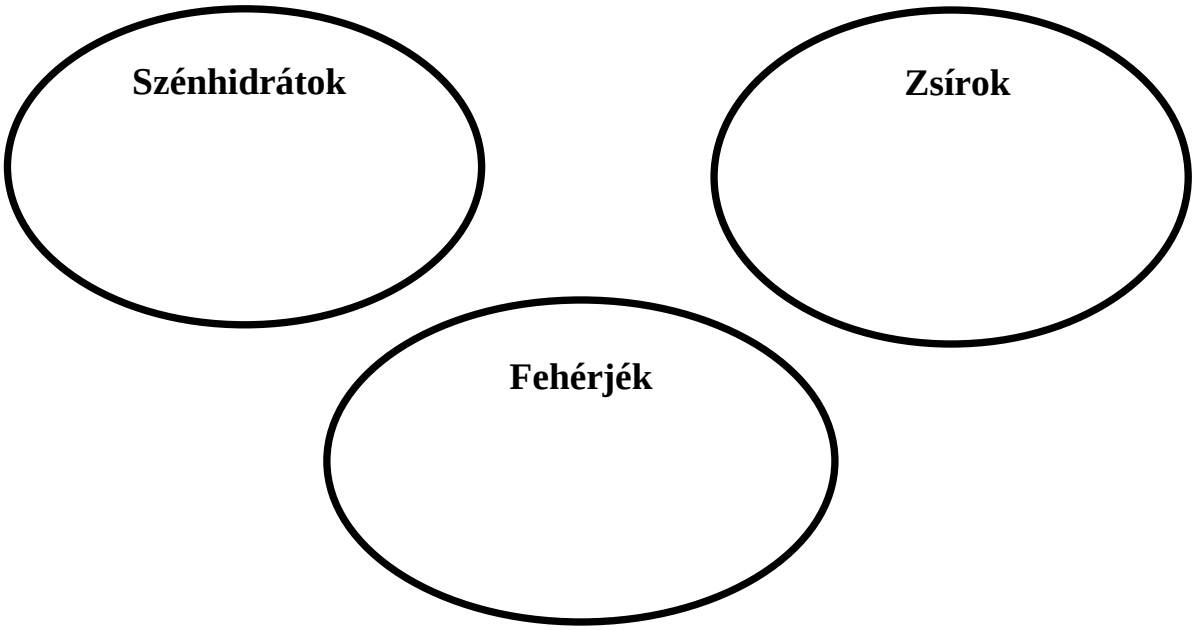
a) szakadt ínszalag
b) sarokcsont
c) sípcsont
d) szárkapocs csont
e) bokacsont, ugrócsont

2. *Írja a megfelelő ábra mellé a megfelelő betőjelet!* **5 pont/___**



a) Jelölje a fordulatot!
b) Határozza meg az után mozgás számát!
c) Jelölje a körzés irányát!
d) Rugózzon vagy bokázzon!
e) Hajtsa végre ellentétesen is!

3. *Sorolja be az alábbi táplálékokat a megfelelő helyre! Elegendő a sorszámokat beírni!* **10 pont/___**



1) kenyér; 2) tej; 3) burgonya; 4) pálmaolaj; 5) tengeri hal; 6) margarin; 7) rizs;

8) sertésszalonna; 9) tojás, 10) sütemény

	feladat sorszáma	pontszám			
		maximális	elért	maximális	elért
I. Igaz – Hamis	1.	5		5	
II. Egyszeres feleletválasztás	1.	1		25	
	2.	1			
	3.	1			
	4.	1			
	5.	1			
	6.	1			
	7.	1			
	8.	1			
	9.	1			
	10.	1			
	11.	1			
	12.	1			
	13.	1			
	14.	1			
	15.	1			
	16.	1			
	17.	1			
	18.	1			
	19.	1			
	20.	1			
	21.	1			
	22.	1			
	23.	1			
	24.	1			
	25.	1			
III. Zárt végű szövegkiegészítés	1.	5		12	
	2.	7			
IV. Fogalompárosítás	1.	9		15	
	2.	6			
V. Ábrafelismerés és kiegészítés	1.	9		23	
	2.	9			
	3.	5			
	4.	9			
VI. Illesztési feladatok	1.	5		20	
	2.	5			
	3.	10			
Az írásbeli vizsgarész pontszáma				**100**	

Sportágazat

Fitness-Wellness Instruktor Szakma

Írásbeli alapvizsga feladatlap megoldó kulcs

Időtartam: 90 perc

Fontos tudnivalók

A kitöltéssel kapcsolatos tudnivalók:

1. A megoldások sorrendje tetszőleges.

2. Kék vagy fekete színű tollat használjon.

3. Az egyes feladatoknál a megadott számú helyes válasz fogadható el, ha több próbálkozása volt a megoldással kapcsolatban, egyértelműen jelölje, melyik az érvényes.

I. Igaz – Hamis állítások 5 pont/____

Döntsd el az alábbi állításokról, hogy igazak vagy hamisak! Írd be I vagy H

1. A fitnesz-wellness programok rendszeres végzése javítja az ember közérzetét	**I**
2. Az edzés hatására a keringési rendszer állapota változatlan marad	**H**
3. Szűrővizsgálatokra csak a betegség első tüneteinél kell jelentkezni	**H**
4. A szabadidősport akkor tölti be rekreációs funkcióját, ha a terhelés magas intenzitású.	**H**
5. A fitness edzéseket az aktív tevékenységhez, míg a wellnesst inkább a passzívak közé soroljuk	**I**

II. Egyszeres feleletválasztás 25 pont/___

Karikázza be a helyes válasz betűjelét!

1. *Mi jellemző a harántcsíkolt izmokra?* ***1 pont/___***

   A) <u>A mozgatórendszer aktív részei</u>
   B) A mozgatórendszer passzív részei
   C) Akaratunktól függetlenül működnek
   D) Perisztaltikus mozgást végeznek

2. *Milyen hatás érhető el a sratching gimnasztika által?* ***1 pont/___***

   A) Gyorsítóhatás
   B) Ernyesztőhatás
   C) **<u>Nyújtóhatás</u>**
   D) Állóképességi hatás

3. *Mit tartalmaz a taktika?* ***1 pont/___***

A) Technikai megoldásokat

B) Feladatválasztási lehetőséget

C) Az edzés időtartamát

D) <u>Az eredményesség érdekében kitűzött feladatokat</u>

4. *Mi jellemző az ízületre?* ***1 pont/___***

A) **<u>Két csont közötti összeköttetés biztosítása</u>**

B) Két izom közt biztosít csontos összeköttetést.

C) Egyirányú működést biztosít.

D) Két csont és egy porc alkotja

5) *Az alábbiak közül, melyik a szervezet legfontosabb energiaforrása?* ***1 pont/___***

A) Vitaminok

B) **<u>Szénhidrátok</u>**

C) Enzimek

D) Víz

6) *Válassza ki az adaptációra jellemző állítást!* **1 pont/___**

A) Pihent állapot

B) Túledzettség

C) Az edzésterheléshez alkalmazkodott állapot

D) A nyugalmi pulzus jelölése

7) *Mi ellen védekezik az immunrendszerünk?* **1 pont/___**

A) Az éhség ellen

B) <u>A kórokozók ellen</u>

C) A kiszáradás ellen

D) Az öregedési folyamat ellen

8) *Milyen lehet a test helyzete a tornaszerhez viszonyítva?* **1 pont/___**

A) **Oldalhelyzet**
B) Magashelyzet
C) Hosszúhelyzet
D) Alhelyzet

9) *Mik tartoznak a rendgyakorlatokhoz?* **1 pont/___**

A) Fogójátékok
B) Labdajátékok
C) Szabadgyakorlatok
D) **Alakzatok kialakítása**

10). *Milyen fő életfunkciót támogatnak az alábbi izmok: rekeszizom, bordaközti izmok?* **1 pont/___**

A) A kiválasztást
B) A keringést
C) **A légzést**
D) A táplálkozást

11. *Válassza ki a rajtapátia jellemzőjét?* **1 pont/___**

A) Bénítóan hat a sportteljesítményre
B) Motiválja a sportolót a jobb teljesítményre
C) Csak az atlétikában fordul elő
D) A sportoló edzőhöz való viszonyát jellemzi

12. *Mi tartozik az általános bemelegítés blokkjaiba?* ***1 pont/___***

A) A nyugalmi pulzus meghatározása
B) Az izomtónus növelése
C) <u>Könnyű nyújtóhatású blokk</u>
D) Versenyhangulat teremtése

13. Mi jellemző a gyorsaságra*?* **1 pont/___**

A) Nagyon jól fejleszthető
B) Jelentős aerob kapacitás szükséges a fejlesztéséhez
C) Jelentősen Á tipusú izomrosthoz kötött
D) Pihent állapotban nem fejleszthető

14. *Mi jellemző a statikus erőgyakorlatra?* **1 pont/___**

A) <u>Mozgás nincs, erőfeszítés van.</u>
B) Hatásuk gravitációellenes
C) Nagy mozgáskiterjedéssel járnak
D) Javítja a vérkeringést

15. *Mi a feladata a wellness-fitness edzőnek?* 1 **pont/___**

A) Felel az edzőtermek tisztaságáért
B) Sportági éves edzésterveket állít össze
C) <u>Szakmai felkészültségével aktív és passzív edzésprogramokat ad.</u>
D) Részt vesz a hotelok gazdasági irányításában

16. *Mi jellemzi az anaerob alaktacid tipusú energia mozgósítást ?* **1 pont/___**

A) Maximális zsírlebontás
B) Gyors szénhidrát lebontás
C) ATP és kreatinfoszfát mobilizáció
D) Csak oxigénből szolgáltat energiát

17. *Milyen edzésprogram jellemzi a maximális pulzusra növelés utáni 120/perces megnyugvási értéket, amikor azonnali terhelésnek kell bekövetkeznie?* **1 pont/___**

A) Reakció gyorsasági edzés
B) Tartós módszer
C) Intervallumos módszer
D) Fartlek módszer

18. Melyik fogalomra jellemző a leírás? Viszonylag nagy ellenállások hosszantartó erőkifejtés mellett valósulnak meg.

A) Hosszútávú állóképesség
B) Lokomotorikus gyorsaság
C) Reagálási gyorsaság
D) Erőállóképesség

19. Melyik kondicionális képességet lehet csak pihent állapotban fejleszteni?

A) Erő
B) Gyorsaság
C) Állóképesség
D) Koordinációs képesség

20) Válassza ki az inger intenzitására vonatkozó állítást!

A) Terjedelemmel jellemezhető
B) Viszonylag sokáig tartson

C) Százalékban megadható

D) Megegyezik az ingerküszöbbel

21) Mi jellemzi a hosszútávú állóképességet?

A) Aerob folyamat

B) Tisztán anaerob folyamat

C) Anaerob alaktacid folyamat

D) „A” tipusú izomrosthoz kötött.

22) Mi jellemzi az erőt?

A) Veleszületett tulajdonság

B) A külső erők és a mozgás közben fellépő erők, ellenállások legyőzésének képessége az izomzat által.

C) Maximális pulzusszám mellett lehet jól fejleszteni.

D) Mezomorf alkathoz kötött.

23) Hol található a miozin fehérje?

A) Az izomzatban.

B) A nyálban.

C) A gyomorban.

D) A vastagbélben.

24. Melyik állóképesség tart 2 és 9 perc között?

A) Hosszútávú

B) Gyorsasági

C) Rövidtávú.

D) Középtávú

25) Mit jelent az ébredési pulzus?

A) A nyugalmi pulzusszámot.

B) A munkapulzust.

C) A közvetlen ébredés utáni értéket.

D) Átlag érték.

III. Zárt végű szövegkiegészítés 12 pont/___

1. Írja be az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra a lehetséges válaszok közül a megfelelőt! **5 pont/___**

A kiválasztó szervrendszer részei a vesék, a húgyvezetékek, a húgyhólyag és a **húgycső.** A vese páros szerv, a gerincoszlop ágyéki szakaszának két oldalán helyezkedik el. Zsírszövetben gazdag réteg védi a vesét a mechanikai hatásoktól. A **vesekepunál** lép be a vesébe a veseartéria, itt lép ki a vesevéna és a húgyvezeték. A vese belső szerkezete kéreg- és velőállományra különül. A **kéregállomány** a vese külső részét alkotja, a velőállomány a **vesemedencével** érintkezik. A vesemedencéből indul ki a **húgyvezeték**.

1. húgycső, 2. vesekapu, 3. húgyvezeték, 4. kéregállomány,

5. vesemedence,

2. Írja be az alábbi szövegrészben a pontozott vonalakra a lehetséges válaszok közül a megfelelőt! **7 pont/___**

Izomhúzódás

Izomhúzódás: oka többnyire a **túlzott** terhelés vagy a **szakszerűtlen** bemelegítés.

Súlyosabb esetben **izomszakadás** is bekövetkezhet. A szakadás lehet **részleges** (ha néhány izomrost szakad el), és lehet teljes (ha az izmokban található rostok többsége szakad el). Kezelése a mozgás **azonnali** megszüntetésével, valamint **fokozatos**, jegeléssel, **hűtéssel** történik.

1. szakszerűtlen, 2. azonnali, 3. hűtéssel, 4. túlzott, 5. izomszakadás,

6. fokozatos, 7. részleges

IV. Fogalompárosítás 15 pont/___

1.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal! **5 pont/___**

1. Gyakorlatblokk: Mérsékelt nyújtóhatású gyakorlatok Időtartam: 1-2 perc	a) **minden ízület mozgásterjedelmének növelése arra a szintre, amit a korábbi ízületi mozgékonyság, hajlékonyság-fejlesztő programok eredményeként elért. A gyakorlatblokk végére aktualizáljuk tanítványunk ízületi mozgékonyságát, ahol minden izomcsoport a legnagyobb terjedelemben, jó hatásfokkal, gazdaságosan és koordináltan képes dolgozni.**
2. Gyakorlatblokk: Keringést fokozó, hő termelő gyakorlatok Időtartam: 3-5 perc	b) **Ebben a gyakorlatcsoportban futásokhoz, ugrásokhoz és ezek kombinációhoz kötődő sportág-specifikus mozgásokat, technikai elem imitációkat alkalmazunk, a nyújtó hatású gyakorlatblokk után lecsökkent pulzusszám emelésére, a keringési rendszer frissítésére.**
3. Gyakorlatblokk: Fő nyújtóhatású gyakorlatok Időtartam: 5-8 perc	c) **passzív gravitációs nyújtások, aktív statikus, saját testrész erejével létrehozott passzív nyújtóhatású gyakorlatok, és ezek kombinációi.**
4. Gyakorlatblokk: Speciális keringést fokozó gyakorlatok Időtartam: 2-3 perc	d) **közepes intenzitású terheléssel, lokális keringésfokozás a törzs-, a kar-, a vállízület-, és a vállöv izomcsoportjaiban. A törzs és a felső végtag izmainak terhelése, a keringésfokozó gyakorlatokkal való kombinációk ellenére sem éri el azt az intenzitási fokozatot, amely megfelelően előkészítené a szóban forgó izmokat.**
5. Gyakorlatblokk: Erősítő hatású gyakorlatok Időtartam: 1-2 perc	e) **a pulzusszám fokozatos növelésével a bemelegítés terhelési célzóna elérése és célzónában tartása. Az izom és ízületi rendszer előkészítése a nyújtóhatású gyakorlatokra, a mozgásterjedelem növelésére. Az ízületi felszínek „olajozása”.**

Megoldás: 1. ___C___, 2. **__E____**, 3. **___A___**, 4. **__B____**, 5. **____D__**

2.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal! **4 pont/___**

1. Fordítás	*A. Az egész test alacsonyabb helyzetből magasabb helyzetbe történő lassú, közepes tempójú mozgása.*
2. Nyújtás	*B. A testrészek végtagok hosszúsági tengely körül egy irányban végzett elmozdulása.*
3. Leengedés	*C. Az ízületeket alkotó csontok és testrészek távolítása*
4. Emelkedés	*D. Végtagok, kéziszerek, testrészek fentről lefelé irányuló lassú, vagy közepes tempójú mozgatása.*

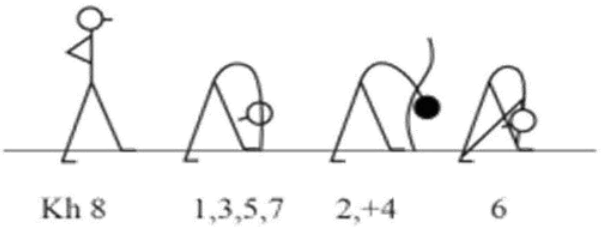
Megoldás: 1. _B__, 2. __C__, 3. __D___, 4. _A__,

3.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal! **6 pont/___**

1. Légzőrendszer	a) Vastagbél	1. **__d____**
2. Keringési rendszer	b) Könyökízület	2. **__e____**
3. Passzív mozgatórendszer	c) Nyirokszervek	3. **__b____**
4. Aktív mozgatórendszer	d) Rekeszizom	4. **__f____**
5. Immunrendszer	e) Vérnyomás	5. **__c____**
6. Emésztőrendszer	f) Combhajlítók	6. **__a____**

V. Ábrafelismerés és kiegészítés 23 pont/___

1) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását! **9 pont/___**



K.h.: **Terpeszállás, csípőre tartás.**

1. ütem**: Törzshajlítás előre talajérintéssel.**

2. ütem**: Hajlításban fordítás balra, jobb kézzel bal bokafogás, bal karlendítés oldalsó középtartásba.**

3. ütem**: Törzshajlítás előre talajérintéssel.**

4. ütem**: Hajlításban fordítás jobbra, bal kézzel jobb bokafogás, jobbkarlendítés oldalsó középtartásba.**

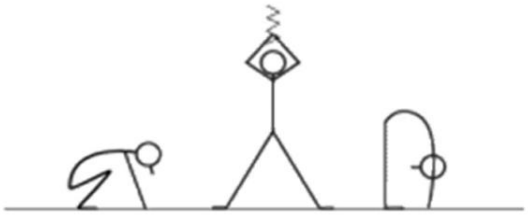
5. ütem**: Törzshajlítás előre talajérintéssel.**

6. ütem**: Előre hajlításban bokafogás.**

7. ütem**: Törzshajlítás előre talajérintéssel.**

8. ütem**: Törzsemelés vissza a kiindulóhelyzetbe, csípőre tartással.**

2) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását! **5 pont/___**



K.h.: **Guggolótámasz.**

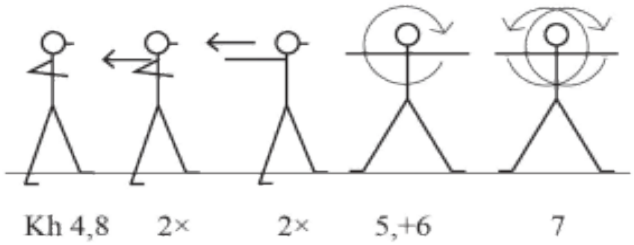
1. ütem**: Ugrás terpeszállásba, karlendítéssel magastartásba, taps a fej fölött.**

2. ütem**: Ugrás guggolótámaszba.**

3. ütem**: Törzshajlítás előre térdnyújtással és talajérintés**

4. ütem**: Ereszkedés guggolótámaszba.**

4) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását! **9 pont/___**



K.h.: **Terpeszállás, mellhez tartás**

1-2. ütem**: Könyökhúzás hátra, kétszer.**

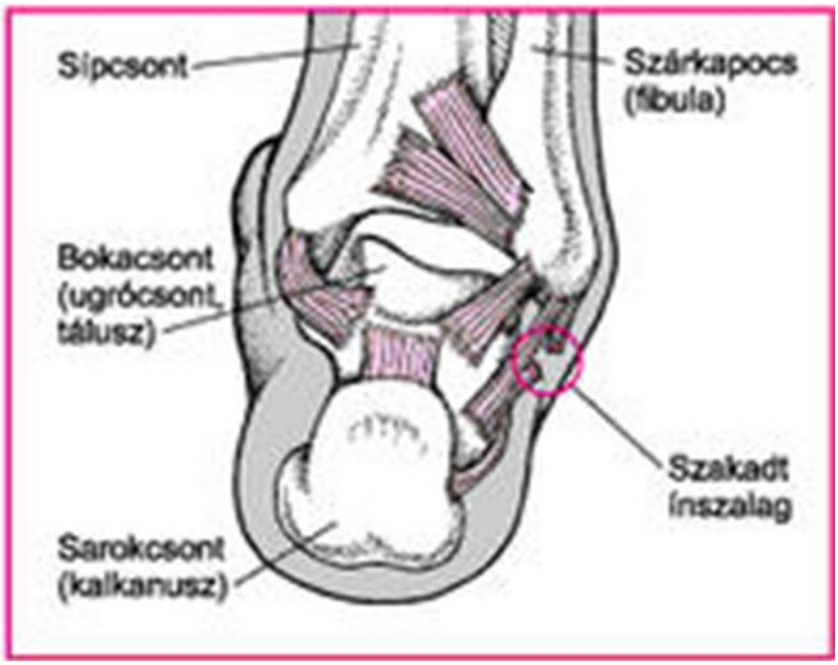
3-4. ütem**: Karnyújtás oldalsó középtartásba, karhúzás hátra kétszer.**

5. ütem**: Bal karkörzés lefelé.**
6. ütem**: Jobb karkörzés lefelé.**
7. ütem**: Karkörzés lefelé.**

8. ütem**: Karhajlítás kiindulóhelyzetbe.**

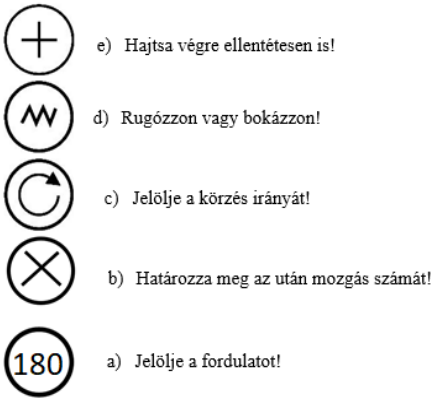
VI. Illesztési feladatok 20 pont/___

1. *Az ábrán egy kificamodott balbokát látható. Írja be a megfelelő helyre az alább megnevezett részeket! Elegendő a betűjelet beírni!* **5 pont/___**

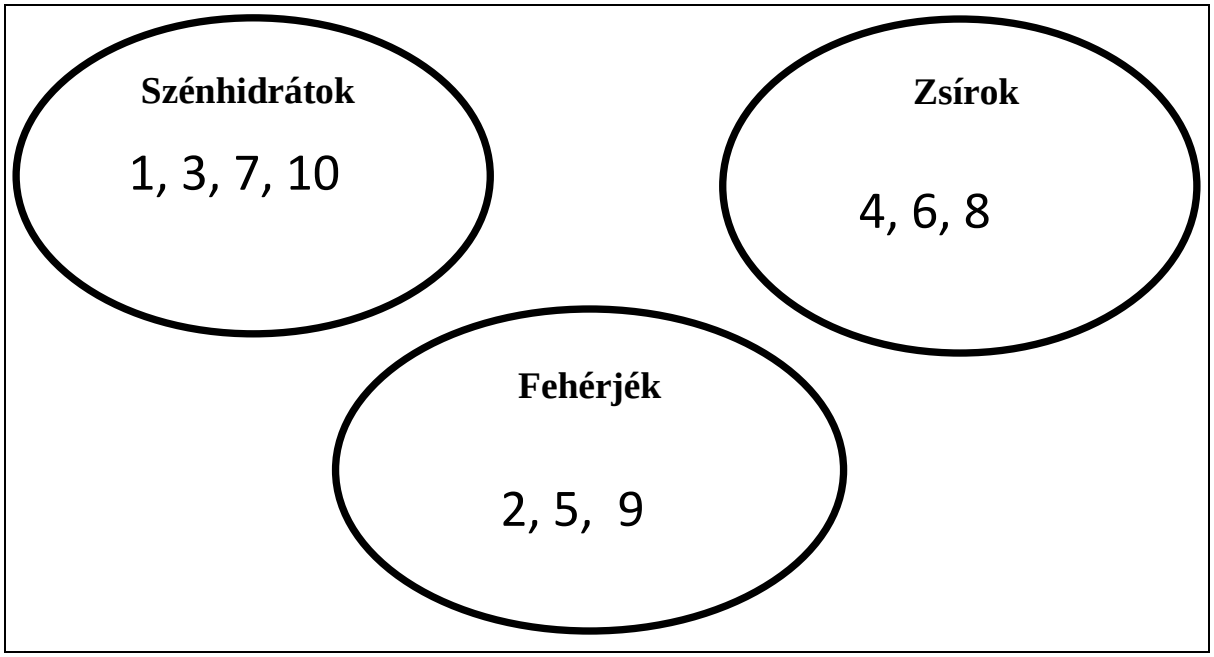


a) szakadt ínszalag
b) sarokcsont
c) sípcsont
d) szárkapocs csont
e) bokacsont, ugrócsont

2. *Írja a megfelelő ábra mellé a megfelelő utasítást!* **5 pont/___**



Sorolja be az alábbi táplálékokat a megfelelő helyre! Elegendő a sorszámokat beírni! **10 pont/___**



1) kenyér; 2) tej; 3) burgonya; 4) pálmaolaj; 5) tengeri hal; 6) margarin; 7) rizs;

8) sertésszalonna; 9) tojás, 10) sütemény

	feladat sorszáma	pontszám			
		maximális	elért	maximális	elért
I. Igaz – Hamis	1.	5		5	
II. Egyszeres feleletválasztás	1.	1		25	
	2.	1			
	3.	1			
	4.	1			
	5.	1			
	6.	1			
	7.	1			
	8.	1			
	9.	1			
	10.	1			
	11.	1			
	12.	1			
	13.	1			
	14.	1			
	15.	1			
	16.	1			
	17.	1			
	18.	1			
	19.	1			
	20.	1			
	21.	1			
	22.	1			
	23.	1			
	24.	1			
	25.	1			
III. Zárt végű szövegkiegészítés	1.	5		12	
	2.	7			
IV. Fogalompárosítás	1.	9		15	
	2.	6			
V. Ábrafelismerés és kiegészítés	1.	9		23	
	2.	9			
	3.	5			
	4.	9			
VI. Illesztési feladatok	1.	5		20	
	2.	5			
	3.	10			
Az írásbeli vizsgarész pontszáma				**100**	

Ágazati alapvizsga – Sport ágazat

Vizsga típusa: gyakorlati vizsga

Vizsgatevékenység megnevezése: **Bemelegítés megtervezése és levezetése**

A vizsgatevékenységek végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: ***45 perc***

A vizsgatevékenység aránya a teljes ágazati alapvizsgán belül: 50%

A gyakorlati vizsgatevékenység: Időpontja: **2023. június 08.**

Heves Megyei SZC Sárvári Kálmán Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

A gyakorlati vizsgafeladat elfogadását javaslom:	…… dátum	…… Igazgató Vizsgaszervező intézmény képviselője
A gyakorlati vizsgafeladatot jóváhagyom:	…… dátum	…… Vizsgabizottság elnöke
A gyakorlati vizsgafeladattal egyetértek:	…… dátum	..... Vizsgabizottsági tag
A gyakorlati vizsgafeladattal egyetértek:	…… dátum	. ..... Vizsgabizottsági tag

2022/2023

1. Tervezzen meg és vezessen le a bemelegítés második blokkjának megfelelő mérsékelt keringésfokozó gyakorlatokat! Figyeljen a fokozatosságra, javítsa ki a hibákat, tegye változatossá a gyakorlatokat!

2. Tervezzen meg és vezessen le a bemelegítés – mérsékelt nyújtóhatású blokkjának megfelelő gyakorlatokat! Hívja fel a figyelmet a gyakorlatok helyes kivitelezésére, mutassa be a gyakorlatok helyes végrehajtását, a gyakorlatok folyamán előforduló hibákat javítsa és korrigálja!

3. Tervezzen meg és vezessen le a bemelegítés fő nyújtóhatású blokkjának megfelelő gyakorlatokat! Ügyeljen a helyes sorrend kialakítására és a gyakorlatokkal készítse elő a speciális keringésfokozó blokkot!

4. Tervezzen meg és vezessen le nyújtó hatású hasgyakorlatot! Hívja fel a figyelmet a gyakorlatok helyes kivitelezésére. Mutassa be a gyakorlatok helyes végrehajtását, a gyakorlatok folyamán előforduló hibákat javítsa és korrigálja!

5. Tervezzen meg és vezessen le a törzs izmait erősítő gyakorlatokat! Nevezze meg a fejlesztendő izmokat!

6. Tervezzen meg és vezessen le egy általános futóiskolai gyakorlatsort! Figyeljen a sorrendiségre, javítsa a hibákat és a gyakorlatok helyes kivitelezését mutassa be!

7. Tervezzen meg és vezessen le lábizom-erősítő gyakorlatokat! Fokozottan figyeljen a gyakorlat szabályos végrehajtására!

8. Tervezzen meg és vezessen le gyorsasági erőfejlesztő edzést követő levezető és nyújtó gyakorlatokat! Mondja el, hogy mi a célja, miért elengedhetetlen az edzések végén a levezetés!

9. Tervezzen speciális keringésfokozó gyakorlatokat rövidtávfutók edzésének bemelegítésére.! Ismertesse, miért speciálisak a gyakorlatok!

10. Tervezzen erősítő hatású bemelegítést a főbb izomcsoportokra! Mondja el az egyes gyakorlatok célját!

11. Tervezzen páros bemelegítő gyakorlatokat! Ismertesse a gyakorlatok célját!

12. Tervezzen nyújtó hatású nyakgyakorlatot! Ismertesse a nyakizomnyújtás élettani jelentőségét!

13. Tervezzen stretching nyújtógyakorlatokat a főbb izomcsoportokra! Ismertesse a stretchig lényegét!

14. Vezesse le a bemelegítés 5. fő részét, az erősítő hatású gyakorlatblokkot egy edzőtermi csoportnak! Motiválja őket a bemelegítés fontosságára! A bemelegítés végén mérjen pulzust a csoportjának!

15. Tervezzen eltérő 32 ütemű gyakorlatsort! Javítsa a hibákat, és ismételtesse a helyes végrehajtás technikáját!

16. Tervezzen könnyű nyújtó hatású gyakorlatokat és kezdje a feladatát rendgyakorlatokkal a fegyelem fenntartásának érdekében!

Gyakorlati vizsgafeladat

Kedves Vizsgázó!

A gyakorlati vizsgafeladat három részfeladatból áll.

Az értékelés százalékos formában történik.

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

A) A bemelegítés tervezése

A tételen szereplő bemelegítő feladatok megtervezése.

Időtartam: 15 perc

B) vizsgarész: A bemelegítés levezetése

A megtervezett feladatok gyakorlatban történő alkalmazása, levezetése.

Időtartam: 20 perc

C. vizsgarész: Önreflektív tevékenységelemzés

A saját tevékenység önálló, reális értékelése.

Időtartam: 10 perc

A vizsgázó neve:…… Tétel száma:

Értékelő lap

Vizsgarész/közös értékelési szempont	Értékelési szempontok	**Pontszámok /%**	
		Max.	**Elért**
A bemelegítés tervezése	A vizsgázó változatos, jól átgondolt, a célcsoport igényeinek maximálisan megfelelő programot állít össze.	**30**	
A bemelegítés levezetése	A vizsgázó maximálisan szem előtt tartja az ideális térhasználat szempontjait, ügyel az optimális időkihasználására. A tervezett bemelegítés sportszakmailag pontos, precíz. Hibátlanul hajtotta végre a tételben előírt feladatot. Alkalmazta a szaknyelvet, megfelelő időben adott utasítást,ha kellett számolással segítette a folyamatos gyakorlatvégzést. Hibajavítása szakszerű. Az életkori sajátosságoknak megfelelően kommunikál.	**50**	
Önreflektív tevékenységelemzés	A vizsgázó a saját tevékenységét reálisan, önállóan értékeli.	**20**	
Mindösszesen %:		**100**	

Eger, 2023. június 08.

Igazgató Vizsgabizottság elnöke Vizsgabizottsági tag

Vizsgabizottsági tag

Vizsgaszervező intézmény képviselője

11. évfolyam

Elsősegélynyújtás 36 óra/év (18 óra/év elmélet + 18 óra/év gyakorlat) (heti 0,5; heti 0,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
		Gyakorlat	
	Elmélet	Belső	Külső
Elsősegélynyújtás	**18**	**18**	**0**
Újraélesztés	8	8	0
Sebzések, sebellátás	5	5	0
Traumás sérülések	5	5	0

Témakörök:

Elsősegélynyújtás	
Témakör	**Leírás**
Újraélesztés	Alapfogalmak, definíciók. A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése. Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata. Sérült vizsgálati protokoll. Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, a mellkaskompresszió alkalmazása. Defibrillátor használata újraélesztés során. Hibák és szövődmények újraélesztés során.
Sebzések, sebellátás	A sebek fajtái A vérzések típusai és ellátásuk
Traumás sérülések	A törés, gerincsérülés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása. Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk. Vízből mentés szabályai, módjai, veszélyei a mentést végző személyre. Sportsérülések prevenciója

Terhelésélettan: 108 óra/év (heti 3 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

A sport ágazatban tanuló a korábbi közismeretei és szakmai tantárgyak tartalmára és sportbeli gyakorlati tapasztalataira alapozva ismerje meg az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit. A tantárgy tanulása során sajátítsa el a különböző életkorokban adagolt terhelések jellemzőit, legyen képes mozgásprogramokat ajánlani különböző krónikus betegségekben szenvedőknek. Ismerje meg a sportolók táplálkozási sajátosságait, a teljesítményfokozás eszközeit. A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva a tanulói későbbi tanulmányai során képessé váljon arra, hogy életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen a verseny- és a szabadidősportban egyaránt, hatékony tanácsokkal segítsen egy élet-módprogram kialakításában.

Tantárgy/tananyagtartalom	**11. évfolyam**		
	Elmélet	Gyakorlat	
Terhelésélettan	108	0	0
Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások.	10	0	0
Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben.	8	0	0
Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre	16	0	0
Terhelés hatása a légzési szervrendszerre	10	0	0
Terhelés hatása a keringési rendszerre	14		
A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata	14		
A terhelés és a táplálkozás kapcsolata	8		
Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai	12		
Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátossága	8		
A teljesítményfokozás	8		

Témakörök:

Terheléselettan	
Témakör	**Leírás**
Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások	Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői. A terhelés fogalma, külső és belső terhelés, külső terhelés összetevői. Az edzésalkalmazkodás fogalma. A túlkompenzáció folyamata. A homeosztázis fogalma, jellemzői. Terhelés hatására a szervezetben végbemenő teljesítménycsökkentő változások (hipertermia, dehidratáció, sóvesztés, hemokoncentráció változása, vér kémhatásának változása, vércukorszint változása). Védekezés a káros hatások ellen
Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben	Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok ismerete (biológiai oxidáció, erjedés). A biológiai oxidáció szakaszai, az egyes szakaszok biokémiai folyamatai. A glikolízis és az erjedés biokémiai kapcsolata. A Pasteur-effektus fogalma. Az energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob). Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai. Steady state, anaerob küszöb fogalma
Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre	A mozgatórendszer részei, feladatai. A csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés. A csontok összeköttetése, ízület felépítése. Az izomszövet felépítése. Az izomműködés mechanizmusa. Az izomkontrakció típusai. Az izomrostok típusai, jellemzői. A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai. Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.
Terhelés hatása a légzési szervrendszerre	A légzési rendszer részei, feladatai. A tüdő jellemzése. A légzőrendszert jellemző élettani mutatók (légzésszám, légzési térfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás). A tüdő adaptációs folyamatai. A légzőrendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása. Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.

Terhelés hatása a keringési rendszerre	A keringési rendszer részei, feladatai. A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer). A nyirokrendszer jellemzése. Az egyes értípusok összehasonlítása. A vér összetevői, jellemzése. A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perc-térfogat). Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak össze-hasonlítása. Különböző pulzusfajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaállási). A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés bradycardia. A szívműködés adaptációs folyamatainak összehasonlítása egy aerob és egy anaerob munkát végző sportoló esetében. A keringési rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása.
A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata	A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása. A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás. A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása. Mirigy fogalma, típusai. Hormon fogalma, típusai. Az agyalapi mirigy hormonjai. A terhelésben fontos szerepet játszó mirigyek és hormonjaik (pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, nemi mirigyek) Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások. Az idegszövet felépítése (neuron, gliasejtek). Elemi idegjelenségek (nyugalmi és akciós potenciál, szinapszis jellemzése). A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata. A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata. A Selye-féle stresszelmélet. Mozgató (piramis és extrapiramis) pályák jellemzése, kapcsolatuk a mozgás végrehajtásával. Az idegrendszer adaptációs folyamatai.
A terhelés és a táplálkozás kapcsolata	Tápanyagok fogalma, csoportosítása. Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása. A sporttáplálkozás alapelvei. Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után.

Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai	Naptári és biológiai életkor fogalma. Terhelés és biológiai életkor. Szenzibilis időszak fogalma. Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik. Erőfejlesztés különböző életkorokban. Az időskori sportolás jellemzői.
Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai	Fogyatékosság fogalma, típusai. Fogyatékkal élők sportolásának jellemzői. Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek (cukorbetegség, asztma, krónikus elhízás, epilepszia, magas vérnyomás). Krónikus betegek sportolásának jellemzői. A terhesség és a sportolás kapcsolata.
A teljesítményfokozás	A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei. A dopping fogalma. Doppingosztályok. Az antidopping program.

Edzéselmélet II. 108 óra/év (heti 3 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzéselmélet II.	**108**	**0**	**0**
A motoros képességfejlesztés módszertana	52	0	0
A mozgástanulás	24	0	0
Edzéstervezés, foglalkozástervezés	32	0	0

Témakörök

Edzéselmélet II.	
Témakör	**Leírás**
A motoros képességfejlesztés módszertana	Pulzus fogalma, típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző típusok funkciói. A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata. Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, mód-szertani alapelvek). Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások. Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások. A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások. Az ízületi mozgékonyság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az ízületi mozgékonyság felmérésére szolgáló eljárások. A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek). Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

A mozgástanulás	A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései. A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek. A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői. A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai. A Meinl-Schnabel-féle mozgástanulási modell.
Edzéstervezés, foglalkozástervezés	Az edzéstervezés alapelvei, lépései. Edzéstervek típusai Fitnesz foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései. Sportág-specifikus edzéstervezés. Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.

Edzésprogramok II. 72 óra/év (18 óra/év elmélet + 54 óra/ év gyakorlat) (heti 0,5 óra + heti 1,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

Az edzésprogramok II. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitnesz-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.

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzésprogramok II.	**18**	**54**	**0**
Motoros képességfejlesztés II.	18	0	0
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.	0	54	0

Témakörök:

Edzésprogramok II.	
Témakör	**Leírás**
Motoros képességfejlesztés II.	Általános erőfejlesztés Speciális erőfejlesztés Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok Maximális erő fejlesztése Gyorsasági erő fejlesztése Állóképességi erő fejlesztése A reagálás gyorsaságának fejlesztése A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése Gyorsulási képesség fejlesztése Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése Gyorsasági állóképesség fejlesztése (Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.)

Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.	Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor). Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness-wellness instruktor). Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor) Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése. Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése. Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása. Különböző mozgásformák videó elemzése. Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

Gimnasztika II. 36 óra/év (18 óra elmélet, 18 óra gyakorlat) (heti 0,5 óra elmélet/0,5 óra gyakorlat)

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

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Gimnasztika II.	**18**	**18**	**0**
Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok	18	18	0

Témakörök:

Gimnasztika II.	
Témakör	**Leírás**
Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok	Erősítő hatású kézisúlyzós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Erősítő hatású rugalmas ellenállásossal, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezé-se, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Felfüggesztéses eszközzel, TRX-szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok) Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok) Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láizom erősítő gyakorlatok) Ugró kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láizom erősítő gyakorlatok) Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láb-izom erősítő gyakorlatok) Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok) Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása. Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

Kommunikáció 72 óra/év (heti 2 óra elmélet)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
		Gyakorlat	
	Elmélet	Belső	Külső
Kommunikáció	72	0	0
A kommunikáció szerepe és alapformái	10	0	0
Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban	26	0	0
A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése	36	0	0

Témakörök:

Kommunikáció	
Témakör	**Leírás**
A kommunikáció szerepe és alapformái	Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói. Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei kifejezőeszközei, a nonverbális kommunikáció által közvetített jelzések értelmezése. A testbeszéd, a térközszabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben. A gyakorlatban megjelenő nem nyelvi kifejezőeszközök értelmezése és elemzése (például kép- és hanganyag alapján). Kommunikáció típusai, azok jellemzői: személyes, csoportos, nyilvános és tömegkommunikáció. Beszédhelyzetek megítélése; a megfelelő stílus és magatartás értelmezése, alkalmazása. Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.

Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban	Az asszertív kommunikáció fogalma. Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái. Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés. Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái, A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre. A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadás-mód eszközei, szemléltetésének módjai (bemutatás, prezentáció stb.) A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi (mondat- és szövegfonetikai eszközök) és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása különféle szövegműfajokban, az audiovizuális és multimédiás közlés különböző formáiban.
A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése	A szakmaspecifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; oktató-ügyfél; edző-sportszervezet; edző-nyilvánosság; edző-tanintézmény stb.), színtereket (edzés, versenyhelyzet, egyesület, média, iskola stb.) ismerete. Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete. A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával. A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például film bejátszás alapján).

Sportszervezési ismeretek 36 óra/év (18 óra/ év elmélet + 18 óra/év gyakorlat) (heti 0,5 óra ; heti 0,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Sportszervezési ismeretek	**18**	**18**	**0**
A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei	18	0	0
Sportesemények szervezése	0	18	0

Témakörök:

Sportszervezési ismeretek	
Témakör	**Leírás**
A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei	A sport szerkezete és felépítése nemzetközi viszonylatban. Az intézményes testnevelés rendszere Óvodai testnevelés. Iskolai testnevelés , mindennapos testnevelés A felsőoktatási intézmények testnevelése Az iskolai testnevelés irányítása és felügyelete Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere.
Sportesemények szervezése	A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana. A sportprogramok szerkezete A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései. Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.

Sportági alapok 36 óra/év (18 óra/ év elmélet + 18 óra/év gyakorlat) (heti 0,5 óra ; heti 0,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

A Sportági alapokban a Fitness-wellness instruktor által alkalmazott mozgásanyag alap-sportágai (aerobik, fitnesz, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. A tanulók megismerkednek az érintett sportágak történetével, szabályrendszereivel, mozgásanyagukkal, alapvető adminisztrációs és dokumentációs eljárásaikkal. A rekreációs sportok közül megismerik azokat a sporttevékenységek alapjait, amelyeket a szállodaiparban, illetve a rekreációs célú sportrendezvényeken felhasznál-hatnak. Megismerkednek a különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősek sportjáig.

Tantárgy/tananyagtartalom	11. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Sportági alapok	**18**	**18**	**0**
Labdajátékok, mint szabadidősportok	18	18	0

Témakörök:

Sportági alapok	
Témakör	**Leírás**
Labdajátékok, mint szabadidősportok	Labdajátékok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása Szabályismeret Játékvezetői ismeretek Eszközhasználat Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei.

12. évfolyam

Funkcionális anatómia 108 óra/év (108 óra/ év elmélet) (heti 3 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Funkcionális anatómia	**108**	**0**	**0**
Szöveti struktúrák élettani vetületei	13	0	0
A vázrendszer felépítése és működése	20	0	0
Az izomrendszer felépítése és működése	20	0	0
Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában	18	0	0
Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában	16	0	0
Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában	21		

Témakörök:

Funkcionális anatómia	
Témakör	**Leírás**
Szöveti struktúrák élettani vetületei	A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíkolt izom, simaizom, szív-izom, csontszövet, emberi vér. Magyarázza, hogy a funkció hogyan tükröződik az adott szövet szerkezeti struktúrájában. A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban. Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában. A három izomszövet-típus felépítés és működés szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, ingerszummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).
A vázrendszer felépítése és működése	A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványianyag raktár). Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízület-típusok mozgásai. A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint. A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei. A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.
Az izomrendszer felépítése és működése	Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete. A következő izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete: A végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkar-izom, deltaizom, hollócsőrkarizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karcsúizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom) A nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rom-buszizom, széles- és hosszú hátizom), Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom. Hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde- és haránt hasizom, csípőhorpaszizom elülső fűrész-izom.). A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom-összehúzódás kémiai feltételrendszere, az izomrost energetikai folyamatai.

Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában	A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai. A sérült érfal, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véral-vadás folyamatában. A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a vérzékenység, illetve trombózis kialakulásában. Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban. A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében. A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben. A szív teljes ingerületkeltő és vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja. A szívciklus.
Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában	A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gáz-csere és a sejtlégzés összefüggései. A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út) a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben. A tüdőben és a szövetekben folyó gázcsere diffúziós elve, a légzőmozgások következtében kialakuló nyomásváltozások szerepe a légzési gázok transzportjában. A légcsere biomechanikai értelmezése a Donders modell alapján. A vér szén-dioxid koncentrációjának szerepe a légzés szabályozásában. A kemoreceptorok és a mechanoreceptorok helye és szerepe a légzésszabályozásban. A légzésvezérlés idegi szabályzása.
Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában	A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában. A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei. A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában. A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés). A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai vetületének és működésének összehasonlítása. A vegetatív szabályozás hatása az életfolyamatokra. (a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolása). A keringés és a testhőmérséklet szabályozása.

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

Edzésprogramok II. 72 óra/év (36 óra/ év elmélet+36 óra gyakorlat) (heti 1 óra elmélet, heti 1 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

Az edzésprogramok II. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a fitnesz-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.

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Edzésprogramok II.	**0**	**0**	**0**
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.	36	36	0

Témakörök:

Edzésprogramok II.	
Témakör	**Leírás**
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.	Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor). Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness-wellness instruktor). Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor) Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése. Mérkőzés látogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése. Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása. Különböző mozgásformák videó elemzése. Előre megadott szempontok szerint a mérkőzés látogatások során statisztikák készítése, elemzése. (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

Sporttörténet 36 óra/év (heti 1 óra elmélet)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Sporttörténet	**36**	**0**	**0**
Olimpiatörténet	10	0	0
Sportági ismeretek	26	0	0

Témakörök:

Sporttörténet	
Témakör	**Leírás**
Olimpiatörténet	Az ókori olimpiák kialakulása, eszmerendszere (kalokagathia). Az ókori olimpiák helyszínei, versenyzői, versenyszámai. Az ókori olimpiák hanyatlása. Az olimpiai eszme újjászületése, az újkori olimpiák kialakulása, magyar vonatkozásai. Az olimpiai eszme, a NOB és a MOB szerepe az eszme ápolásában. Az olimpia jelképei. Az újkori olimpiák történetének fordulópontjai. Kiemelkedő magyar eredmények, sportágak. A paralimpia.
Sportági ismeretek	Az alapsportágak története (atlétika, úszás, torna), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai. A sportjátékok története (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai. A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában. A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében Az iskolai testnevelés célja és feladatai

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

Pedagógia 36 óra/év (heti 1 óra elmélet)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Pedagógia	**36**	**0**	**0**
Az oktatás-nevelés folyamata	9	0	0
Edzői szerepek	9	0	0
Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői	9	0	0
Tehetség, tehetséggondozás	9	0	0

Témakörök:

Pedagógia	
Témakör	**Leírás**
Az oktatás-nevelés folyamata	Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítményképes tudás) A nevelés lehetősége és szükségessége A nevelés folyamata A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei A sportoktatás elmélete és módszertana Az életkorok pedagógiája.
Edzői szerepek	Edzői kompetenciák Az edzővel szemben támasztott követelmények (általános műveltség, szakmai felkészült-ség, pedagógiai képességek, erkölcsi követelmények) Az edző, mint szocializációs tényező

	Az edző, mint vezető Az edző önnevelése.
Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői	A sport és az erkölcs Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa Az edző, mint példakép Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei
Tehetség, tehetséggondozás	A tehetség fogalma, ismérvei A sporttehetség ismérvei Kiválasztás-beválás a sportban A sporttehetség gondozása A kiégés A sportágválasztás formái hazánkban

Pszichológia 36 óra/év (heti 1 óra elmélet)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Pszichológia	**36**	**0**	**0**
A személyiség jellemző jegyei	18	0	0
A sporttevékenység pszichológiai jellemzői	18	0	0

Témakörök:

Pszichológia	
Témakör	**Leírás**
A személyiség jellemző jegyei	Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés) A megismerő tevékenység Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

A sporttevékenység pszichológiai jellemzői	A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés Konfliktuskezelés

Sportági alapok 108 óra/év (18 óra/ év elmélet + 36 óra/év belső gyakorlat+ 54 óra/év külső gyakorlat) (heti 0,5 óra ; heti 1 óra, heti 1,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

A Sportági alapokban a Fitness-wellness instruktor által alkalmazott mozgásanyag alap-sportágai (aerobik, fitnesz, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. A tanulók megismerkednek az érintett sportágak történetével, szabályrendszereivel, mozgásanyagukkal, alapvető adminisztrációs és dokumentációs eljárásaikkal. A rekreációs sportok közül megismerik azokat a sporttevékenységek alapjait, amelyeket a szállodaiparban, illetve a rekreációs célú sportrendezvényeken felhasznál-hatnak. Megismerkednek a különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősek sportjáig.

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
		Gyakorlat	
	Elmélet	Belső	Külső
Sportági alapok	**18**	**36**	**54**
Aerobik, mint versenysport	2	4	6
Fitnesz, mint versenysport	2	4	6
Testépítés, mint versenysport	2	4	6
Ütős sportok, mint szabadidősportok	6	12	18
Állóképességi sportok, mint szabadidősportok	6	12	18

Témakörök:

Sportági alapok	
Témakör	**Leírás**
Aerobik, mint versenysport	Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája Aktuális versenynaptár ismerete

Fitnesz, mint versenysport	Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája Aktuális versenynaptár ismerete
Testépítés, mint versenysport	Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek Hazai és nemzetközi szabályismeretek Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája Aktuális versenynaptár ismerete
Ütős sportok, mint szabadidősportok	Ütős játékok alapismereteinek elsajátítása Szabályismeret Játékvezetői ismeretek Eszközhasználat Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei
Állóképességi sportok, mint szabadidősportok	Állóképességi sportok csoportosítása és alapismereteinek elsajátítása Állóképességi sportok élettani hatása Sportágspecifikus technika és eszközhasználat Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei

Csoportos és speciális óratípusok 108 óra/év (18 óra/ év elmélet + 36 óra/év belső gyakorlat+ 54 óra/év külső gyakorlat) (heti 0,5 óra ; heti 1 óra, heti 1,5 óra)

A tantárgy tanításának fő célja:

A csoportos fitnesz órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitnesz szektorra jellemző óratípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óra-vezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismere-tek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rend-szertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő óratípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésé-re. A speciális óratípusok tantárgyrész 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 mozgás-formák élettani és filozófiai hátterét.

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
		Gyakorlat	
	Elmélet	Belső	Külső
Csoportos és speciális óratípusok	**18**	**36**	**54**
A csoportos órák módszertana	6	12	18
Alapóra	12	24	36

Témakörök:

Csoportos és speciális óratípusok	
Témakör	**Leírás**
A csoportos órák módszertana	A csoportos fitnesz órák rendszertana Az alapóra jellemzői és felépítése Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái Alakformáló órák jellemzői és fajtái A táncos fitnesz órák jellemzői és fajtái Gerinctréning a csoportos fitnesz programokban Stretching a csoportos fitnesz programokban Csoportos fitnesz órák súlyzókkal Csoportos fitnesz órák rugalmas ellenállásokkal Csoportos fitnesz órák kis és nagy labdákkal Csoportos fitnesz órák speciális eszközökkel Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben Csoportos funkcionális tréning Trendi óratípusok Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika) A fitnesz órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai Ritmikai gyakorlatok A csoportos fitnesz órák szerkezete, felépítése Az egyes órarészek sajátosságai Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata

	Az alapóra mozgásanyaga A helyes testtartás és légzéstechnika A gyakorlatok összekapcsolása A terhelési intenzitás változtatásának módszerei Az óravezetés technikája Szóbeli utasítások Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd Motiváció Hibajavítás Sérülések megelőzése A sikeres óravezető személyisége, stílusa
Alapóra	Az ütemérzék fejlesztése Zenei fázisok érzékeltetése Kitüntetett zenei ütemek érzékeltetése A zenei ütemek és a mozgás összekapcsolása Az egyes órarészeknek megfelelő BPM számú zenék felismerése, kiválasztása Technikai alapképzés: testtartás, légzéstechnika, talajfogás A low impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása A low impact elemek variálása A karmunka-variációk és -kombinációk Az alaplépések és a karmunka összekapcsolása Az intenzitásskála felépítése Harangterhelés A bemelegítés szakaszai és gyakorlatai A high impact elemek ütemezése és helyes technikai végrehajtása A high impact elemek variálása A high impact elemek és a karmunka összekapcsolása Pulzusmérés, edzészóna a gyakorlatban A kar, a váll és mellkas izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok A hátizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok A hasizmokat erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok Az alsó végtag és a csípő izmait erősítő, illetve nyújtó gyakorlatok Erősítő gyakorlatláncok készítése Szóbeli utasítások és a számolás gyakorlása Kézjelek, hangjelek, testbeszéd alkalmazása Motiválás a gyakorlatban Hibajavítás a gyakorlatban Az óravégi levezetés, nyújtás szakaszai és gyakorlata

13. évfolyam

Munkavállalói idegen nyelv 62 óra/év (heti 2 óra elmélet)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

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

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

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

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Munkavállalói idegen nyelv	**62**	**0**	**0**
Az álláskeresés lépései, álláshirdetések	11	0	0
Önéletrajz és motivációs levél	20	0	0
„Small talk” – általános társalgás	11	0	0
Állásinterjú	20	0	0

Témakörök:

Munkavállalói idegen nyelv	
Témakör	**Leírás**
	A tanuló megismeri az álláskeresés lépéseit, és megtanulja az ahhoz kapcsolódó szókincset idegen nyelven (végzettségek, egyéb képzettségek, megkövetelt tulajdonságok, szakmai gyakorlat stb.). Képessé válik a szakmájához kapcsolódó álláshirdetések megértésére, és fel tudja ismerni, hogy saját végzettsége,

Az álláskeresés lépései, álláshirdetések	képzettsége, képességei mennyire felelnek meg az álláshirdetés követelményeinek. Az álláshirdetésnek és szakmájának megfelelően begyakorolja az egyszerűbb, álláskereséssel kapcsolatos űrlapok helyes kitöltését. Az álláshirdetések és az űrlapok szövegének olvasása során a receptív kompetencia fejlesztése történik (olvasott szöveg értése), az űrlapkitöltés során pedig produktív kompetenciákat fejlesztünk (íráskészség).
Önéletrajz és motivációs levél	A tanuló megtanulja az önéletrajzok típusait, azok tartalmi és formai követelményeit, tipikus szófordulatait. Képessé válik saját maga is a nyelvi szintjének megfelelő helyességgel és igényességgel, önállóan megfogalmazni önéletrajzát. Megismeri az állás megpályázásához használt hivatalos levél tartami és formai követelményeit. Begyakorolja a gyakran használt tipikus szófordulatokat, szakmájában használt gyakori kifejezéseket, valamint a szakmája gyakorlásához szükséges kulcsfontosságú kompetenciák kifejezéseit idegen nyelven. Az álláshirdetések alapján begyakorolja, hogyan lehet az adott hirdetéshez igazítani levelének tartalmát.
„Small talk" – általános társalgás	A small talk elengedhetetlen része minden beszélgetésnek, így az állásinterjúnak is. Segíti a beszélgetésben részt vevőket ráhangolódni a tényleges beszélgetésre, megtöri a kínos csendet, oldja a feszültséget, segít a beszélgetés gördülékeny menetének fenntartásában és a beszélgetés lezárásában. Fontos, hogy a small talk során érintett témák semlegesek legyenek a beszélgetőpartnerek számára, és az adott szituációhoz, fizikai környezethez passzoljanak. Ilyen tipikus témák lehetnek pl. időjárás, közlekedés (odajutás, parkolás, épületen belüli tájékozódás), étkezési lehetőségek (cégnél, környéken), család, hobbi, szabadidő (szórakozás, sport). A tanulók begyakorolják a kérdésfeltevést és a beszélgetésben való aktív részvétel szabályait, fordulatait. Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania. A témakör során elsősorban a tanulók produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó internetes videók és egyéb hanganyagok hallgatása során receptív készségeik is fejlődnek (hallás utáni értés).
	A témakör végére a tanuló képes viszonylagos folyékonysággal, hatékony kommunikációt folytatni az állásinterjú során. Be tud mutatkozni szakmai vonatkozással is. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókincset, amely alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségek-ről, munkakörülményekről tájékozódjon. Ki tudja emelni erősségeit, és kérdéseket tud feltenni a betölteni kívánt munkakörrel kapcsolatosan.

Állásinterjú	A témakör tanulása során elsajátítja a közvetlenül a szakmájára vonatkozó, gyakran használt kifejezéseket. A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze. A témakör során elsősorban a tanuló produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó videók és egyéb hanganyagok hallgatása során a receptív készségek is fejlődnek (hallás utáni értés), valamint a munkaszerződés-minták szövegének olvasása során az olvasott szövegértés is fejleszthető.

Sportmenedzsment és marketing 72 óra/év (heti 2 óra elmélet)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Sportmenedzsment és marketing	**72**	**0**	**0**
Általános szervezési- és vezetési ismeretek	45	0	0
Sportmarketing	9	0	0
Eseményszervezés	18	0	0

Témakörök:

Sportmenedzsment és marketing	
Témakör	**Leírás**
Általános szervezési- és vezetési ismeretek	Főbb vezetés- és szervezéselméleti irányzatok Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése A sport szerkezete és felépítése hazai és nemzetközi viszonylatban Állami és önkormányzati szerepvállalás a sportban A magyar sport irányítási, igazgatási rendszere Szponzoráció és a támogatás a különbségei A TAO rendszere Az EU és a sport.

Sportmarketing	A sportmarketing elméleti alapjai A sportmarketing feladata, célja A sport, mint termék A sportmarketing eszközrendszere A szponzorálás és a sportmarketing összefüggései Imázs, PR
Eseményszervezés	A sportesemények, sportrendezvények módszertana A sportprogramok szerkezete A sportprogramok létrehozásának és szervezésének módszer-tani kérdései Az eseményszervezés folyamata Az önkéntesség és a sport

Aqua tréning 77,5 óra/év (heti 0,5 óra elmélet, 2 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

Az Aqua tréning a későbbi munkakörhöz szükséges gyakorlati ismeretek elsajátításában nyújt segítséget. Az aqua tréning elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízben alkalmazható gyakorlatok, eszközök, felszerelések széles választékát, alkalmazási területeit és formáit. A tantárgy keretein belül a tanulók megismerkednek a víz – mint sajátos edzéseszköz – egészség- és képességfejlesztő hatásaival. További cél, hogy a tanulók képessé váljanak a vízi foglalkozásokra jellemző speciális módszertani technikák alkalmazására. Különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősek sportjáig.

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Aqua tréning	**15,5**	**62**	**0**
Vízi mozgás- és foglalkozásformák	3	11	0
A vízi foglalkozások módszertana	2,5	10	0
Vízi gimnasztika	5	20	0
Speciális vízi foglalkozások	5	21	0

Témakörök:

Aqua tréning	
Témakör	**Leírás**
Vízi mozgás- és foglalkozásformák	A vízi foglalkozások rendszertana Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök Természetes mozgások adaptációja kisvizes környezetben Természetes mozgások adaptációja mélyvizes környezetben Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok Erőfejlesztő gyakorlatok vízben Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatok vízben

	Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben A tartáshibák megjelenési formái Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben Társas gyakorlatok vízben Vízi játékok kis- és mélyvízben A fitnesz úszás fogalma, sajátosságai Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása Zenés aquafitnesz óratípusok Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai Időskorúak vízi mozgásprogramjai Gyermekfoglalkozások vízben A vízi foglalkozások módszertana A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze A víz szervezetre gyakorolt hatása A víz tulajdonságai Súrlódás, viszkozitás, turbulencia A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő) A mozgástörvények érvényesülése a vízben A sekély víz sajátosságai A mélyvíz sajátosságai A kültéri medence sajátosságai A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja) A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében Uszodai egészségtan Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek Vízből mentés az uszodában A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken Elsősegély-nyújtási feladatok A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai A vízi foglalkozások célcsoportjai A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása Gyakorlatok leírása és ábrázolása
A vízi foglalkozások vezetésének módszertana	Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon A mélyvízi foglalkozások sajátosságai A fitnesz úszás edzésmódszertana Speciális képességfejlesztés fitnesz úszás módosított változataival A vízi játékok alkalmazási lehetőségei Foglalkozási tervek készítése Vízi foglalkozások szervezése Vízi foglakozások marketingje

	Eszközök beszerzése Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok Továbbképzési irányok
Vízi gimnasztika	Természetes mozgások kisvizes környezetben Természetes mozgások mélyvizes környezetben Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben Ízületi mozgékonyságot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben Mobilizációs gyakorlatok vízben Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben Zenés gimnasztika kisvízben
Speciális vízi foglalkozások	Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben Zenés aquafitnesz 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

Csoportos és speciális óratípusok 186 óra/év (31 óra/ év elmélet + 155 óra/év gyakorlat) (heti 1 óra elmélet ; heti 5 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

A csoportos fitnesz órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitnesz szektorra jellemző óratípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismere-tek 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 népszerűsítésé-re.
A speciális óratípusok tantárgyrész 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.

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Csoportos és speciális óratípusok	**31**	**155**	**0**
Speciális órák	13	62	0
Speciális fittségi programok	6	31	0
Gyermek- és szeniorfoglalkozások	6	31	0
Egyéb óratípusok	6	31	0

Témakörök:

Csoportos és speciális óratípusok	
Témakör	**Leírás**
Speciális órák	Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai Az alakformáló órák új irányzatai A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

	Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai Az eszközös órák új irányzatai A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai Csoportos funkcionális tréning Az óratípusok trendjei
Speciális fittségi programok	A gyermekkor szakaszai Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között) Az óvodáskor terhelés-élettani jellemzői Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga Mozgásos játékok fajtái A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között) A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana Baleset-megelőzés a gyermeksport-foglalkozásokon Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél Élettani, lelki és szociális változások időskorban Az időskor terhelés-élettani specifikumai A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga A táncos fitnesz termi óratípusok fajtái és sajátosságai Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitnesz óratípusok fajtái és sajátosságai

	A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai Jóga tradíció alapjai, jógairányzatok A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitnesz programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga
Gyermek- és szeniorfoglalkozások	Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, bab-zsák, bordásfal, ugrókötél, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek stb.) óvodás- és kisiskoláskorban Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon
Egyéb óratípusok	Zenés-csoportos teremkerékpár-órák Táncos fitnesz órák Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitnesz órák Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok Jóga-alapelemeket tartalmazó fitnesz órák Minden óratípus esetében: a stílusra jellemző bemelegítő, a fő részt tartalmazó és levezető gyakorlatok összeállítása, a mozgáselemek helyes technikai végrehajtása, óravezetés gyakorlása: utasítások, számolás, hibajavítás, motiválás

Egyéni kondícionálás 217 óra/év (46,5 óra/ év elmélet + 170,5 óra/év gyakorlat) (heti 1,5 óra elmélet ; heti 5,5 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

A fitnesz termi kondicionálás elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék az alakformálás élettani, anatómiai hátterét, a testformálásra vonatkozó edzéselveket, edzés-módszereket 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.

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Egyéni kondicionálás	**46,5**	**170,5**	**0**
A testformálás elmélete	8	28	0
Edzéstervezés, edzésvezetés	8	30	0
Erőfejlesztés	15,5	56,5	0
Kardiotréning	15	56	0

Témakörök:

Egyéni kondicionálás	
Témakör	**Leírás**
A testformálás elmélete	A test és alakformáló módszerek fejlődése Az erőfejlesztés eszközei Testalkati tipológiák Testösszetétel, testzsír-arány Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei Elhízottság és soványság Arányosság, szimmetria Az erőfejlesztés élettani háttere Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája A mellizmok részletes funkcionális anatómiája A hátizmok részletes funkcionális anatómiája Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája A hasizmok részletes funkcionális anatómiája Az aerob edzés szerepe a testformálásban Pulzuskontrollált edzések Az edzéscélokat támogató táplálkozás A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban
	Alapfogalmak (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok) Edzéselvek Edzésmódszerek (sorozattípusok) A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása A testalkat és az edzés összefüggései A fittségi állapot felmérése és meghatározása Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés

Edzéstervezés, edzésvezetés	Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás) Kezdő edzések tervezése Középhaladó edzések tervezése Haladó edzések tervezése Tömegnövelő edzések tervezése Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai A kardiogépek fajtái A stretching módszertana Pihenés és regeneráció A testformálás életkori specifikumai A női testformálás sajátosságai A segítségadás módszertana Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása
Erőfejlesztés	A kar és a váll izmainak edzése saját testtel A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal A kar és a váll izmainak edzése gépeken A kar és a váll izmainak nyújtása A mellizmok edzése saját testtel A mellizmok edzése szabad súlyokkal A mellizmok edzése gépeken A mellizmok nyújtása A hátizmok edzése saját testtel A hátizmok edzése szabad súlyokkal A hátizmok edzése gépeken A hátizmok nyújtása Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal Az alsó végtag izmainak edzése gépeken Az alsó végtag izmainak nyújtása A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken A hasizmok nyújtása A kezdő edzések gyakorlata A középhaladó edzések gyakorlata A haladó edzések gyakorlata A tömegnövelő edzések gyakorlata A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata A segítségadás gyakorlata

Kardiotréning	Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei Edzéscélok kijelölése A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása A kardio edzés felépítése A futópad használatának szabályai Kardio edzésprogramok futópadon Az ellipszistréner használatának szabályai Kardio edzésprogramok ellipszistréneren Az evezőgép használatának szabályai Kardio edzésprogramok evezőgépen A lépcsőzőgép használatának szabályai Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen A kerékpár-ergométer használatának szabályai Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren

Ügyfélszolgálat 139,5 óra/év (62 óra/ év elmélet + 77,5 óra/év gyakorlat) (heti 2 óra elmélet ; heti 2,5 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

Az ügyfélszolgálat elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a fitnesz 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 meg-oldására és asszertív kommunikációra.

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Elmélet	Gyakorlat	
Ügyfélszolgálat	**62**	**77,5**	**0**
Létesítményüzemeltetés	8	10	0
Alkalmazott kommunikáció	8	10	0
Ügyvitel, értékesítés	15	19	0
Wellness szolgáltatások	15	19	0
Az asszisztens munkaköre	16	19,5	0

Témakörök:

Ügyfélszolgálat	
Témakör	**Leírás**
	A fitnesz klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok

Létesítményüzemeltetés	A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok A szolárium-használat szabályai A fitnesz és wellness létesítmények házirendje Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében A létesítmény mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.) A létesítmény esztétikája, dekorációk A fitnesz és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység
Alkalmazott kommunikáció	A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiség jellemzői Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái Megjelenés-kultúra a fitnesz-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 fokozás Ügyvitel, értékesítés A fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciái A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság stb.) A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.) Adatvédelmi szabályok Pénzkezelési szabályok Értékesítési szituációk a fitnesz 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 fel-adatok Fitnesz termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok Kínálás és kiszolgálás Vendégpanasz kezelése Fogyasztóvédelmi alapismeretek A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók
Wellness szolgáltatások	A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai A wellness teória összetevői és alapelvei A wellness turizmus sajátosságai A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények A wellness ipar szakemberei A medencék típusai A szaunák fajtái, típusai és hatásai Szauna-technika Masszázs-típusok A masszázs tárgyi feltételei Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások
	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

Az asszisztens munkaköre	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

Gyakorlati vizsgatevékenység

A szakképzésről szóló 2019. év LXXX. törvény és végrehajtásáról szóló 12/2020. (II.7.) Korm. rendelet szerint
Hatályos: 2022. szeptember 12-től

Gyakorlati tételek

Az ágazat megnevezése: Sport
Szakma megnevezése: **Fitness-wellness instruktor**
A szakma azonosító száma: 5 1014 20 01

A vizsgatevékenység megnevezése: Fitness-wellness instruktor projektfeladat
A vizsgatevékenység leírása: A portfólió megvédése és fitnesz program lebonyolítása
A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 40 **perc**

A vizsgatevékenység aránya a teljes szakmai vizsgán belül: 80%

A gyakorlati vizsgatevékenység időpontja: 2023. év február hó 20. nap

Heves Megyei SZC Sárvári Kálmán Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

A gyakorlati vizsgafeladat elfogadását javaslom:	…… dátum	…… A vizsgaszervező intézmény igazgatója
A gyakorlati vizsgafeladatot jóváhagyom:	…… dátum	…… Ellenőrzési feladatokat ellátó tag
A gyakorlati vizsgafeladattal egyetértek:	…… dátum	..... Mérési feladatokat ellátó tag
A gyakorlati vizsgafeladattal egyetértek:	…… dátum	. ..... Értékelési feladatokat ellátó tag

1. a. Tervezzen meg és vezessen le stretching gyakorlatokat a felső végtagokra!

   b. Mutassa be a test és alakformáló módszerek fejlődését!

   c. Tervezzen meg és vezessen le olyan gimnasztikai gyakorlatokat, amik előkészítik a vízi foglalkozásokat!

   d. Sorolja fel a fitnesz klubokra és wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályokat!

2. a. Tervezzen meg és vezessen le stretching gyakorlatokat az alsó végtagokra!

   b. Mutassa be a testalkati tipológiákat, testösszetételt, testzsír-arányt, az ideális testtömeg kiszámításának módszereit!

   c. Milyen zenés aquafitnesz óratípusokat ismer?

   d. Sorolja fel a létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírásokat és szabályzatokat, tűzvédelmi előírásokat!

3. a. Bemelegítés szakaszai 1. blokk: Mérsékelt nyújtó hatású blokk gyakorlat levezetése

   b. Ismertesse a kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiáját!

   c. Ismertesse a tartáshibák megelőzését és korrekcióját úszással!

   d. Ismertesse a fitnesz és wellness létesítmények házirendjét!

4. a. Bemelegítés szakaszai 2. blokk: Könnyű keringésfokozó blokk gyakorlat levezetése.

   b. Ismertesse a mellizmok részletes funkcionális anatómiáját!

   c. Ismertessen egyéni, sor- és váltóverseny feladatokat kisvizes foglalkozáson!

   d. Ismertesse a fitness-wellness asszisztens pozitív személyiségének jellemzőit!

5. a. Bemelegítés szakaszai 3. blokk: Fő nyújtó hatású blokk gyakorlat levezetése.

   b. Ismertesse a hátizmok részletes funkcionális anatómiáját!

   c. Ismertessen fogó- és labdajátékokat kisvizes foglalkozáson!

   d. Ismertesse a társalgási stílusokat, a kommunikáció zavarait, vitakultúrát!

6. a. Bemelegítés szakaszai 4. blokk: Speciális keringésfokozó blokk gyakorlat levezetése.

   b. Ismertesse az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiáját!

   c. Ismertessen mélyvizes játékokat!

   d. A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés.

7. a. Bemelegítés szakaszai 5. blokk: Erősítő hatású blokk gyakorlat levezetése.

   b. Ismertesse a hasizmok részletes funkcionális anatómiáját!

   c. Ismertessen vízben használt képességfejlesztő eszközöket!

   d. Ismertesse a fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciáit, a munkakörrel kapcsolatos jogi ismereteket (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság stb.)!

8. a. Tervezzen meg és vezessen le hasizom nyújtó gyakorlatokat!

   b. Ismertesse az aerob edzés szerepét a testformálásban, pulzuskontrollált edzések szemléltetése!

   c. Ismertesse a természetes mozgások adaptációját kisvizes környezetben!

   d. Ismertesse a létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatokat (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)!

9. a. Tervezzen meg és vezessen le kézi súlyzós gyakorlatokat!

   b. Ismertesse az edzéscélokat támogató táplálkozás és a táplálékkiegészítők szerepét az alakformálásban!

   c. Ismertesse a tartáshibák megjelenési formáit!

   d. Ismertessen értékesítési szituációkat a fitnesz és wellness létesítményekben!

10. a. Tervezzen meg és vezessen le alsó végtag erősítő gyakorlatokat!

    b. Határozza meg a következő alapfogalmakat (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok)!

    c. Ismertessen vízben alkalmazható társas gyakorlatokat!

    d. Ismertesse a forgalmazott termékek fajtáit, típusait, lényeges minőségi jellemzőit!

11. a. Tervezzen meg és vezessen le felső végtag erősítő gyakorlatokat!

    b. Milyen edzésmódszereket(sorozattipusok) ismer?

    c. Ismertesse a fitnesz úszás fogalmát, sajátosságait!

    d. Ismertesse a hatékony személyes eladási módszereket!

12. a. Tervezzen meg és vezessen le hátizom erősítő gyakorlatokat!

    b. Ismertessen az edzés jellegéhez kapcsolódó bemelegítő gyakorlatokat.

    c. Ismertessen zenés aquafitnesz óratípusokat.

    d. Ismertesse a fogyasztóvédelmi alapismereteket!

13. a. Tervezzen meg és vezessen le hasizom erősítő gyakorlatokat!

    b. Tervezzen meg kezdők számára történő edzésprogramot!

    c. Ismertessen kórosan elhízottak számára vízi mozgásprogramokat!

    d. Ismertesse a hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelményeket!

14. a. Tervezzen meg és vezessen le vállizom erősítő gyakorlatokat!

    b. Sorolja fel az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságait.

    c. Ismertesse a vízi gyakorlatok tervezésének szempontjait!

    d. Nevezze meg a medencék típusait, a szaunák fajtáit, típusait és hatásait.

15. a. Tervezzen meg és vezessen le kisiskolásoknak játékos edzésgyakorlatokat!

    b. Tervezzen meg és vezessen le kar és a váll izmainak erőfejlesztését szabad súlyokkal!

    c. Ismertesse a vízi foglalkozások célcsoportjait!

    d. Ismertesse a masszázs-típusokat, a masszázs tárgyi feltételeit!

16. a. Tervezzen meg és vezessen le rugalmas ellenállásokkal végzett felső végtag erősítő gyakorlatokat!

b. Tervezzen meg és vezessen le törzs izomerősítő gyakorlatokat!

c. Ismertesse a vízi foglalkozások szerkezeti felépítését!

d. Ismertesse a létesítmény működési rendjét (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak)!

17. a. Tervezzen meg és vezessen le rugalmas ellenállásokkal végzett alsó végtag erősítő gyakorlatokat!

b. Tervezzen meg és vezessen le egy alsó test erősítő programot!

c. A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása.

d. Ismertesse a létesítményben dolgozó szakembereket és munkaköreit!

18. a. Tervezzen meg és vezessen le egy köredzést!

b. Tervezzen meg és vezessen le az alsó végtag izmait nyújtó gyakorlatokat!

c. Írja le és ábrázolja a vízben alkalmazott gyakorlatokat!

d. Ismertesse a létesítmény adminisztrációs rendszerét!

19. a. Tervezzen meg és vezessen le gerinctréning gyakorlatokat!

b. Ismertesse a kardio edzés felépítését!

c. Ismertesse a foglalkoztatási formákat a vízi foglalkozásokon!

d. Ismertesse a létesítmény pénzkezelési szabályait!