

**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 instruktork
szakmához
Hatályos: 2021.09.01-től

[illegible]

Eger, 2024. 03.25

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 Álláskeresői 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 idegymunka és alkalmi munka) Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

Munkaviszony létesítése	<p>Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai</p> <p>A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma.</p> <p>A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő</p> <p>A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei</p> <p>A munkaszerződés módosítása</p> <p>Munkaviszony megszűnése, megszüntetése</p> <p>Munkaidő és pihenőidő</p> <p>A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)</p>
Munkanélküliség	<p>Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel</p> <p>Az álláskeresői ellátások fajtái</p> <p>Álláskeresők számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazási költség-támogatások)</p> <p>Szolgáltatások álláskeresőknél (munkaerő-közvetítés, tanácsadás)</p> <p>Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)</p>

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	9.évfolyam
	Elmélet
Anatómiai-élettani ismeretek	72
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

Témakörök

Anatómiai-élettani ismeretek	
Témakör	Leírás
Az anatómia és az élettan tárgya, módszere	A két résztudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen. A test síkjai, irányai. A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.
Az emberi szervezet szövetei	A szövet fogalma, típusai. Felépítés és működés közötti összefüggések megértése. A normális szöveti működés és az emberi egészség közti kapcsolat megfogalmazása. Az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása a sejtek alakja és funkciója szerint. A hám-szövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet alapvető 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 mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja	<p>A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések.</p> <p>A csövescsont szerkezete.</p> <p>A csontokat alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különböző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében.</p> <p>A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületi kapcsoló-dás).</p> <p>Az ízület részei, az ízületet összetartó erő</p> <p>Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint</p>
A vázrendszer felépítése és működése	<p>Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztő-övek, végtagok, koponya)</p> <p>A csontváz csontjainak a csontvázon való elhelyezkedésük alapján történő felismerése és megnevezése.</p> <p>Az ember mozgási szervrendszerének a két lábon járás miatt kialakult sajátosságai (Kes-keny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja)</p> <p>A dimorfizmus: a női és férfi vázrendszer eltérései.</p> <p>A koponya tájai. A koponya mozgatásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka.</p> <p>A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok) alkotó csigolyáik el-térő felépítése részletesen.</p> <p>A csigolyák alak szerinti azonosítása.</p> <p>A porckorong szerkezeti felépítése.</p> <p>A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése</p>
Az izomzat felépítése és működése	<p>A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak.</p> <p>Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a –tapadás fogalma, megnevezése konkrét izmokon.</p> <p>A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon:</p> <p>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)</p> <p>Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rom-buszizom, széles- és hosszú hátizom),</p> <p>Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fű-részizom</p> <p>Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhor-paszizom.</p>

	<p>A mozgatórendszer működését magyarázó fizikai (emelőelv, erő, erőkar), szövettani: (vázizomszövet mikroszkópos szerkezete), biokémiai (csúszó filamentum elmélet) elméletek ismerete.</p> <p>Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok.</p> <p>A tetanuszos összehúzódás kialakulása</p>
<p>A légzés szervrendszerének felépítése és működése</p>	<p>A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti kapcsolat.</p> <p>A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gázcsere folyamat közötti összefüggés felismerésében.</p> <p>A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (áb-rázolás, ábraelemzés).</p> <p>Ismerjen légzési segédizmokat, tudja, hogy ezek részvétele a nehézlélegzésben feltűnő.</p> <p>Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.</p> <p>Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamataiban.</p> <p>Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal.</p> <p>Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.</p>

Edzéselmélet I. 36 óra/év (heti 1 óra)**A tantárgy tanításának fő célja:**

A tantárgy tanításának célja, hogy alapoató tantárgyként elméleti háttérrel 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	<p>A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései</p> <p>Az edzéselmélet története, kialakulásának szakaszai.</p> <p>Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.</p> <p>Edzésrendszer, edzésszköz fogalma, edzésszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzésszközök. Dopping fogalma.</p> <p>A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompensáció összefüggései.</p> <p>A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.</p> <p>Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.</p> <p>Az edzettséget felmérő eljárások.</p> <p>A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőkészség jellemzése.</p> <p>Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői.</p> <p>A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői).</p>

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

	<p>Szökdelések, szökkenés, ugrások.</p> <p>Helyváltoztatások.</p> <p>Dobások. Emelések, hordások.</p> <p>Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.</p> <p>Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek).</p>
--	---

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	<p>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.</p> <p>A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepe, keletkezésük helye, a normál értéktartománytól való eltérés okai és következményei.</p> <p>Az értípusok jellemzése, felépítésük szövettani és működési különbségei. A nyirokkeringés lényege (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentősége.</p> <p>A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szív ciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinuszcsomó helyzete, funkciója.</p> <p>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.</p>

	<p>A vérkörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcserejével és a szív üregrendszerével. A fontosabb erek neve, lefutása az artériás és vénás keringésben. Az artériás-, vénás- és kapilláris-áramlást segítő tényezők.</p> <p>A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma és felnőttkori normál értékei, a lép helye és szerepe a keringésben.</p> <p>A miogén szív automáciájának élettani jelentősége.</p>
<p>A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése</p>	<p>A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban.</p> <p>A vizeletelválasztó rendszer főbb részei.</p> <p>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.</p> <p>A vizelet főbb összetevői, a víz, a glükóz, a sók, a karbamid visszaszívásának, valamint a gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztásának vesében zajló folyamatai.</p> <p>A vizeletben előforduló fehérje, glükóz vagy vér jelentősége.</p> <p>A folyadékbevitel mennyisége és a veseköképződés összefüggésének ismerete.</p>
<p>A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése</p>	<p>Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége.</p> <p>A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrend-szer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)</p> <p>A kémiai szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. ú</p> <p>A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban.</p> <p>A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása.</p> <p>A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa.</p> <p>Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség).</p> <p>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.</p> <p>A szervezet szénhidrát-anyagcserejének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és víz-háztartásának (mineralokortikoidok, vazopresszin), kalcium -</p>

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

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

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

<p>Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai</p>	<p>Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a nyirokcsomók és a csontvelő kitüntetett jelentősége. A fehérvérsejtek típusai, szerepük az immunválaszok kialakításában. Az antigén és az antitest fogalma. Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása. A védettség (immunitás) kialakulásának folyamata, típusai. Az immunrendszer szerepe az egészség megőrzésében, a betegségek külső és belső okai, az autoimmun betegség fogalma. A rendszeres testmozgás szerepe a nyirokkeringés fenntartásában, a rendszeresen végzett sporttevékenység egészségmegőrző hatása.</p>
<p>Sportsérülések</p>	<p>A mozgató szervrendszer épségének megővását 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.</p>

Edzéselmélet I. 72 óra/év (heti 2 óra)**A tantárgy tanításának fő célja:**

A tantárgy tanításának célja, hogy alapo­zó tantárgyként elméleti háttérrel 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	<p>Motoros képességek fogalma, felosztása.</p> <p>Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).</p> <p>A kondicionális képességek kapcsolata.</p> <p>A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség).</p> <p>A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kinez­tézis, mozgásdifferenciáló képesség stb.)</p> <p>Az ízületi mozgékony­ság fogalma, típusai.</p> <p>A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.</p>

<p>Az edzés és versenyzés összefüggései</p>	<p>A sportverseny meghatározása, jellemzői. Versenyszínpad elemzésének szempontjai. Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal. Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia). A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.</p>
<p>Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők</p>	<p>Biológiai edzéselvek. Pszichológiai edzéselvek. A formaidőzítés lehetőségei és tényezői. A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.</p>

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 fitness-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.	<p>Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról.</p> <p>Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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) <p>Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.</p> <p>Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.</p> <p>Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.</p> <p>Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.</p>

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

	<p>Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.</p> <p>Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.</p> <p>Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával.</p> <p>Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok.</p> <p>32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.</p>
--	--

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 fitness-wellness programok rendszeres végzése javítja az ember közérzetét	
2. Az edzés hatására a keringési rendszer állapota változatlan marad	
3. Szűrővizsgálatokra csak a betegség első tüneteinek 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?*
pont/___

1

- 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, bordaközi 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 típusú 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 edzőterem 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 típusú energia mozgósítást ?*

1 pont/___

- A) Maximális zsírbontás
- 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 erő kifejtés 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 ingerküszöbvel

21) Mi jellemzi a hosszútávú állóképességet?

1 pont/___

- A) Aerob folyamat
- B) Tisztán anaerob folyamat
- C) Anaerob alaktacid folyamat
- D) „A” típusú 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 testrészt 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, kéziszer, testrészek fentről lefelé irányuló lassú, vagy közepes tempójú mozgása.

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

3.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal!

6 pont/____

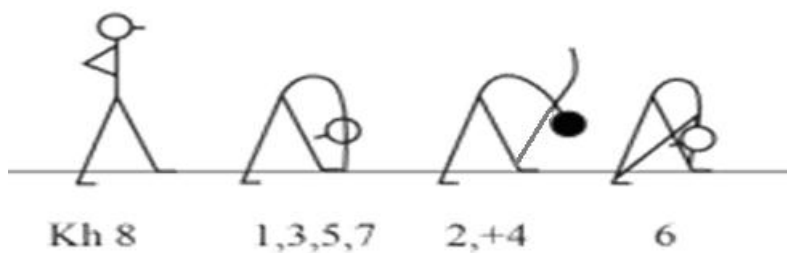
1. Légzőrendszer	a) Vastagbél	1. _____
2. Keringési rendszer	b) Könyökízület	2. _____
3. Passzív mozgatórendszer	c) Nyirokszervek	3. _____
4. Aktív mozgatórendszer	d) Rekeszizom	4. _____
5. Immunrendszer	e) Vérnyomás	5. _____
6. Emésztőrendszer	f) Combhajlító	6. _____

V. Ábrafelismerés és kiegészítés

23 pont/___

1) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását!

9 pont/___



K.h.: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

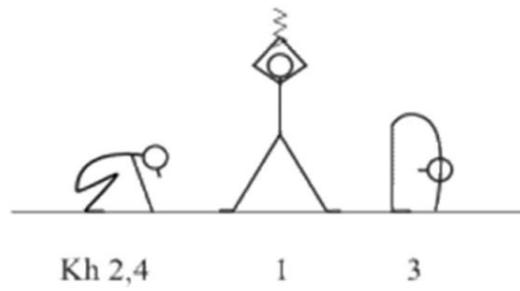
____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

2) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását!

5 pont/___



K.h.: _____

1. ütem: _____

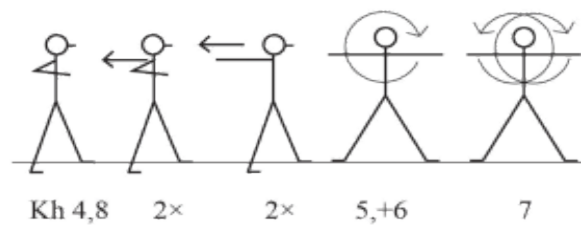
2. ütem: _____

3. ütem: _____

4. ütem: _____

4) Készítse el a rajz alapján a gyakorlat szakleírását!

9 pont/____



K.h.: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

____. ütem: _____

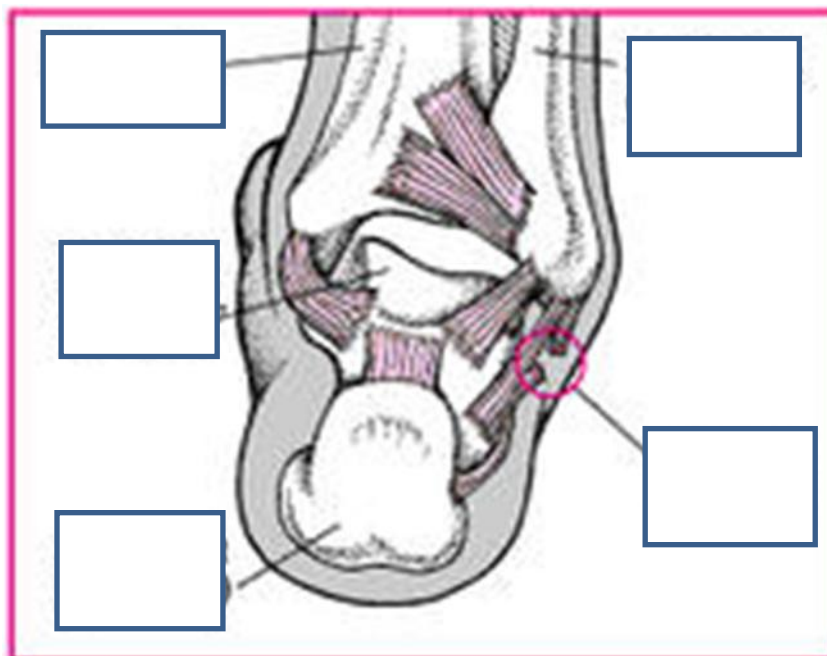
____. ütem: _____

____. ütem: _____

VI. Illesztési feladatok

20 pont/___

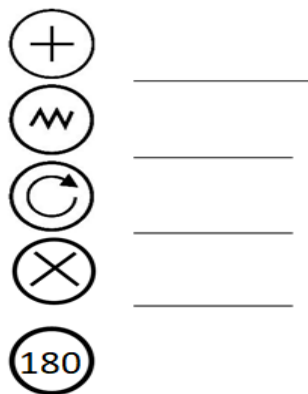
1. Az ábrán egy kificamodott balbokát látható. Írja be a megfelelő helyre az alább megnevezett részeket! Elegendő a betűjelet beírni! 5 pont/___



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

2. Írja a megfelelő ábra mellé a megfelelő betűjelet!

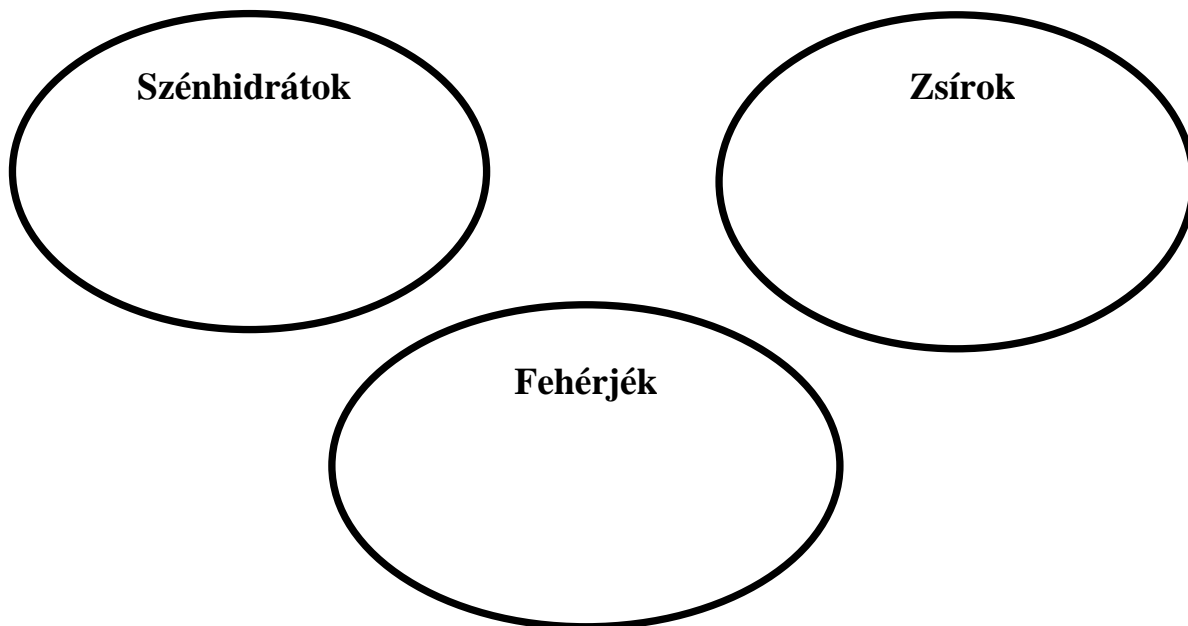
5 pont/___



- 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 sorszama	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/____

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

1. A fitness-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 tüneteinek 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?
- A) A mozgatórendszer aktív részei
- B) A mozgatórendszer passzív részei
- C) Akaratunktól függetlenül működnek
- D) Perisztaltikus mozgást végeznek

1 pont/____

2. Milyen hatás érhető el a sratching 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, bordaközi 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 típusú 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 edzőterem 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 típusú energia mozgósítást ?* **1 pont/___**

- A) Maximális zsírbontás
- 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 erő kifejtés 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 ingerküszöbvel

21) Mi jellemzi a hosszútávú állóképességet?

A) Aerob folyamat

B) Tisztán anaerob folyamat

C) Anaerob alaktacid folyamat

D) „A” típusú 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 **vesekapunál** 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 testrészt 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 célzója 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 mozgása.

Megoldás: 1. _B_, 2. __C__, 3. __D__, 4. _A_,

3.) Párosítsa össze a fogalmakat a meghatározásokkal!

6 pont/___

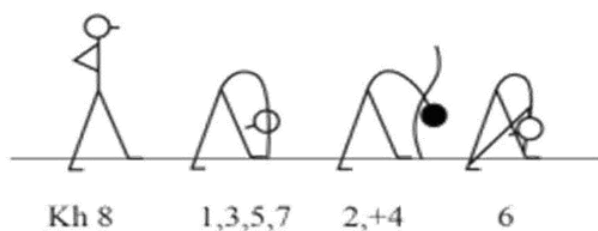
1. Légzőrendszer	a) Vastagbél	1. __d__
2. Keringési rendszer	b) Könyökízület	2. __e__
3. Passzív mozgatórendszer	c) Nyirokszervek	3. __b__
4. Aktív mozgatórendszer	d) Rekeszizom	4. __f__
5. Immunrendszer	e) Vérnyomás	5. __c__
6. Emésztőrendszer	f) Combhajlítók	6. __a__

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.

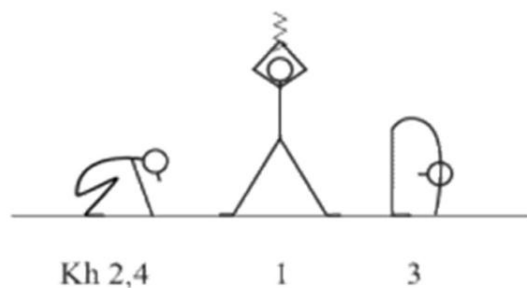
6. ütem: Előre hajlításban bokafogás.

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.

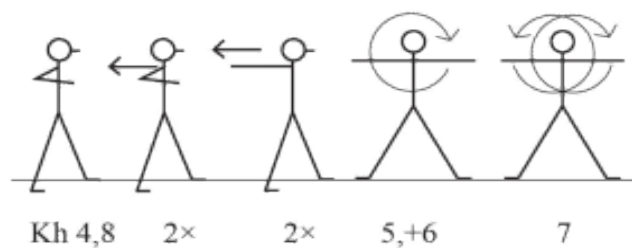
2. ütem: Ugrás guggolótámaszba.

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.

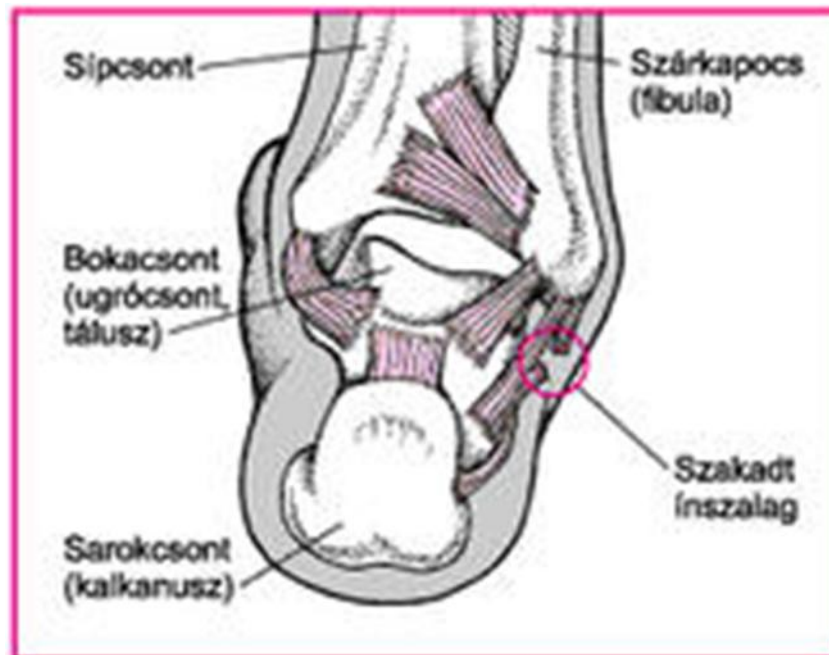
8. ütem: **Karhajlítás kiindulóhelyzetbe.**

VI. Illesztési feladatok

20 pont/___

1. *Az ábrán egy kifecamodott 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

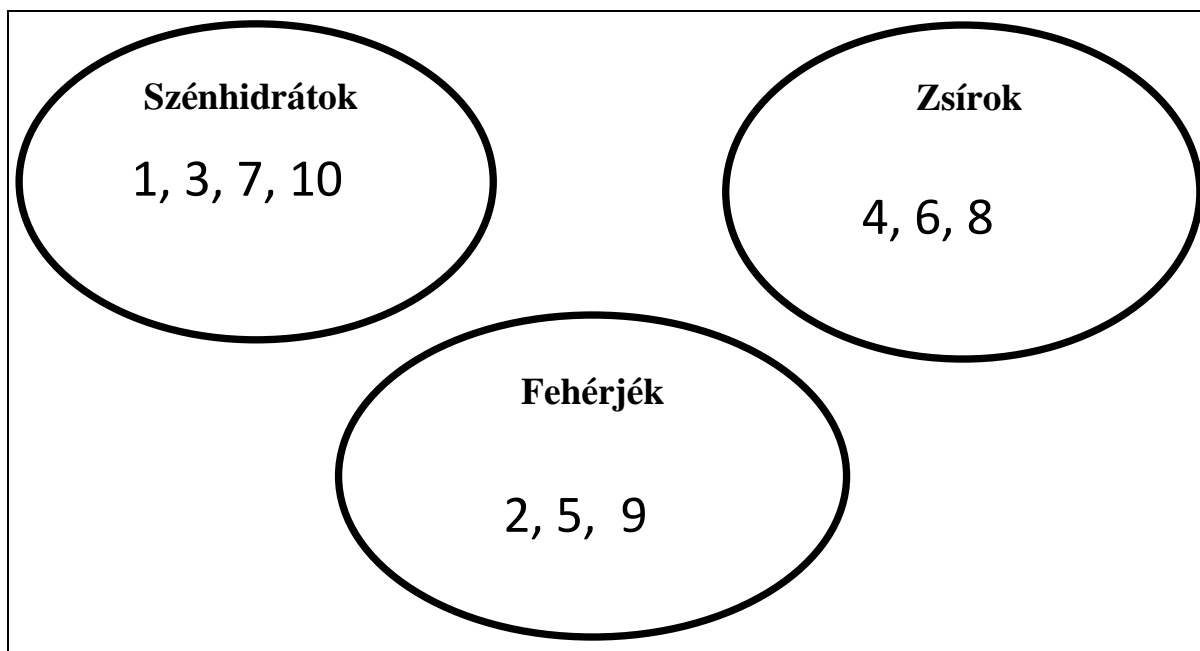
2. *Írja a megfelelő ábra mellé a megfelelő utasítást!*

5 pont/___

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

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 sorszama	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. Tervezzon meg és vezessen le a bemelegítés második blokkjának megfelelő mérsékelt keringésfokozó gyakorlatokat! Figyeljen a fokozatosságra, javítsa ki a hibákat, tegye változatossá a gyakorlatokat!
2. Tervezzon 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. Tervezzon meg és vezessen le a bemelegítés fő nyújtóhatású blokkjának megfelelő gyakorlatokat! Ügyeljen a helyes sorrend kialakítására és a gyakorlatokkal készítesse elő a speciális keringésfokozó blokkot!
4. Tervezzon 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. Tervezzon meg és vezessen le a törzs izmait erősítő gyakorlatokat! Nevezze meg a fejlesztendő izmokat!
6. Tervezzon meg és vezessen le egy általános futóiskolai gyakorlatsort! Figyeljen a sorrendiségre, javítsa a hibákat és a gyakorlatok helyes kivitelezését mutassa be!
7. Tervezzon meg és vezessen le lábizom-erősítő gyakorlatokat! Fokozottan figyeljen a gyakorlat szabályos végrehajtására!
8. Tervezzon 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 stretching 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
_____ Vizsgaszervező intézmény képviselője	_____ Vizsgabizottsági tag	

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	<p>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.</p>
Sebzések, sebellátás	<p>A sebek fajtái A vérzések típusai és ellátásuk</p>
Traumás sérülések	<p>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</p>

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 teljesítménynyfokozás 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 teljesítménynyfokozás	8		

Témakörök:

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

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

<p>Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai</p>	<p>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.</p>
<p>Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai</p>	<p>Fogyatékoság 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.</p>
<p>A teljesítményfokozás</p>	<p>A teljesítményfokozás megengedett és tiltott módszerei és eszközei. A dopping fogalma. Doppingosztályok. Az antidopping program.</p>

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tanításának célja, hogy elméleti háttérrel 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	
Edzésmélet II.	108	0	0
A motoros képességfejlesztés módszertana	52	0	0
A mozgástanulás	24	0	0
Edzéstervezés, foglalkozástervezés	32	0	0

Témakörök

Edzésmélet II.	
Témakör	Leírás
A motoros képességfejlesztés módszertana	<p>Pulzus fogalma, típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző típusok funkciói.</p> <p>A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata.</p> <p>Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások.</p> <p>A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).</p> <p>Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.</p>

<p>A mozgástanulás</p>	<p>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 Meinel-Schnabel-féle mozgástanulási modell.</p>
<p>Edzéstervezés, foglalkozástervezés</p>	<p>Az edzéstervezés alapelvei, lépései. Edzéstervek típusai Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései. Sportág-specifikus edzéstervezés. Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.</p>

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 fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

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

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

A tantárgy tanításának fő célja:

A tantárgy tananyagtartalmának feldolgozása során a tanulók korábbi ismeretükre 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	<p>Erősítő hatású kézisúlyzós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Felfüggesztéssel, TRX-szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)</p> <p>Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)</p> <p>Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Ugró kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, láb-izom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)</p> <p>Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.</p> <p>Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.</p>

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

<p>Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban</p>	<p>Az asszertív kommunikáció fogalma.</p> <p>Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái.</p> <p>Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés.</p> <p>Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,</p> <p>A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre.</p> <p>A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadás-mód eszközei, szemléltetésének módjai (bemutatás, prezentáció stb.)</p> <p>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.</p>
<p>A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése</p>	<p>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.</p> <p>Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete.</p> <p>A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával.</p> <p>A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például film bejátszás alapján).</p>

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.

A tantárgy tanításának fő célja:

A Sportági alapokban a Fitness-wellness instruktor által alkalmazott mozgásanyag alap-sportágai (aerobik, fitness, 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 sporttevékenységeket alapjait, amelyeket a szállodaiparban, illetve a rekreációs célú sportrendezvényeken felhasználhatnak. Megismerkednek a különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősok 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	<p>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.</p> <p>A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközzötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban.</p> <p>Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában.</p> <p>A három izomszövet-típus felépítés és működés szempontú összehasonlítása (kontrakció, izom-rángás, ingersummáció elve, tartós tetanusz kialakulása).</p>
A vázrendszer felépítése és működése	<p>A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságait. (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványianyag raktár).</p> <p>Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízület-típusok mozgásai.</p> <p>A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint.</p> <p>A férfi- és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei.</p> <p>A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata.</p>
Az izomrendszer felépítése és működése	<p>Az izomeredés és a –tapadás fogalmának ismerete.</p> <p>A következő izmok jellemzőinek (eredés, tapadás, funkció) ismerete:</p> <p>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)</p> <p>A nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rom-buszizom, széles- és hosszú hátizom),</p> <p>Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom.</p> <p>Hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde- és haránt hasizom, csípőhorpaszizom elülső fűrészfűrés-izom.).</p> <p>A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom-összehúzódás kémiai feltételrendszere, az izomrost energetikai folyamata.</p>

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

	<p>Az öröklött emberi magatartásformák. A feltételes reflexek szerepe az ember tanulási folyamataiban, komplex viselkedésében.</p>
--	--

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 fitness-wellness szektor által kínált testedzési lehetőségekről. Kiemelt cél, hogy a tanulók – a megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

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

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

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

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 felkészültség, 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

<p>Tehetség, tehetséggondozás</p>	<p>A tehetség fogalma, ismérvei A sporttehetség ismérvei Kiválasztás-beválás a sportban A sporttehetség gondozása A kiégés A sportágválasztás formái hazánkban</p>
--	---

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	<p>Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés)</p> <p>A megismerő tevékenység</p> <p>Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban</p> <p>Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák</p>
A sporttevékenység pszichológiai jellemzői	<p>A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása</p> <p>A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása</p> <p>A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői</p> <p>Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés</p> <p>Konfliktuskezelés</p>

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 instruktorként alkalmazott mozgásanyag alap-sportágai (aerobik, fitness, testépítés), mint versenysportok jelennek meg, valamint a rekreációs sportokhoz tartozó mozgásformák. A tanulók megismerkednek az érintett sportágak történetével, szabályrendszerével, mozgásanyagukkal, alapvető adminisztrációs és dokumentációs eljárásaikkal. A rekreációs sportok közül megismerik azokat a sporttevékenységeket alapjait, amelyeket a szállodaiparban, illetve a rekreációs célú sportrendezvényeken felhasználhatnak. Megismerkednek a különböző korosztályok speciális mozgásanyagával kisgyermek kortól egészen az idősportjáig.

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Gyakorlat		
	Elmélet	Belső	Külső
Sportági alapok	18	36	54
Aerobik, mint versenysport	2	4	6
Fitness, 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	<p>Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek</p> <p>Hazai és nemzetközi szabályismeretek</p> <p>Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek</p> <p>Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások</p> <p>A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei</p> <p>Mozgásanyag alapismeretei - utánpótlás és felnőtt korosztályok mozgásanyagának ismerete</p> <p>Mozgástechnikai végrehajtásra irányuló ismeretek - különböző tanítási módszerek, hibajavítás technikája</p> <p>Aktuális versenynaptár ismerete</p>
Fitness, mint versenysport	<p>Hazai és nemzetközi sporttörténeti alapismeretek</p> <p>Hazai és nemzetközi szabályismeretek</p> <p>Hazai és nemzetközi versenyrendezési ismeretek</p> <p>Hazai és nemzetközi adminisztrációs és dokumentációs eljárások</p> <p>A sportág hazai és nemzetközi szerveződése, szervezetei</p>

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

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 fitness órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitness szektorra jellemző óratípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óra-vezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő óratípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésére. 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	<p>A csoportos fitness órák rendszertana</p> <p>Az alapóra jellemzői és felépítése</p> <p>Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái</p> <p>Alakformáló órák jellemzői és fajtái</p> <p>A táncos fitness órák jellemzői és fajtái</p> <p>Gerinctréning a csoportos fitness programokban</p> <p>Stretching a csoportos fitness programokban</p> <p>Csoportos fitness órák súlyzókkal</p> <p>Csoportos fitness órák rugalmas ellenállásokkal</p> <p>Csoportos fitness órák kis és nagy labdákkal</p> <p>Csoportos fitness órák speciális eszközökkel</p> <p>Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben</p> <p>Csoportos funkcionális tréning</p> <p>Trendi óratípusok</p> <p>Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)</p> <p>A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai</p> <p>Ritmikai gyakorlatok</p> <p>A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése</p> <p>Az egyes órarészek sajátosságai</p> <p>Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata</p>

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

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 szókinccset 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
Az álláskeresés lépései, álláshirdetések	<p>A tanuló megismeri az álláskeresés lépéseit, és megtanulja az ahhoz kapcsolódó szókinccset idegen nyelven (végzettségek, egyéb képzettségek, megkövetelt tulajdonságok, szakmai gyakorlat stb.).</p> <p>Képessé válik a szakmájához kapcsolódó álláshirdetések megértésére, és fel tudja ismerni, hogy saját végzettsége, képzettsége, képességei mennyire felelnek meg az álláshirdetés követelményeinek. Az álláshirdetésnek és szakmájának megfelelően begyakorolja az egyszerűbb, álláskereséssel kapcsolatos űrlapok helyes kitöltését.</p> <p>Az álláshirdetések és az űrlapok szövegének olvasása során a receptív kompetencia fejlesztése történik (olvasott szöveg értése), az űrlapkitöltés során pedig produktív kompetenciákat fejlesztünk (írás-készség).</p>
Önéletrajz és motivációs levél	<p>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.</p> <p>Megismeri az állás megpályázásához használt hivatalos levél tartalmi 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.</p>
„Small talk” – általános társalgás	<p>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.</p> <p>Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania.</p> <p>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).</p>

Állásinterjú	<p>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.</p> <p>A témakör tanulása során elsajátítja a közvetlenül a szakmájára vonatkozó, gyakran használt kifejezéseket.</p> <p>A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek.</p> <p>A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.</p> <p>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.</p>

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 szervezésméleti 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

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 idősök 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	<p>A vízi foglalkozások rendszertana</p> <p>Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja</p> <p>A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök</p> <p>Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben</p> <p>Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben</p> <p>Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>Erőfejlesztő gyakorlatok vízben</p> <p>Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben</p> <p>Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok vízben</p> <p>Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben</p> <p>A tartáshibák megjelenési formái</p> <p>Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok</p> <p>Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok</p> <p>Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben</p> <p>Társas gyakorlatok vízben</p> <p>Vízi játékok kis- és mélyvízben</p> <p>A fitness úszás fogalma, sajátosságai</p> <p>Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása</p> <p>Zenés aquafitness órátipusok</p> <p>Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai</p> <p>Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai</p>

	<p>Időskorúak vízi mozgásprogramjai</p> <p>Gyermekfoglalkozások vízben</p> <p>A vízi foglalkozások módszertana</p> <p>A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze</p> <p>A víz szervezetre gyakorolt hatása</p> <p>A víz tulajdonságai</p> <p>Súrlódás, viszkozitás, turbulencia</p> <p>A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)</p> <p>A mozgástörvények érvényesülése a vízben</p> <p>A sekély víz sajátosságai</p> <p>A mélyvíz sajátosságai</p> <p>A kültéri medence sajátosságai</p> <p>A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)</p> <p>A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében</p> <p>Uszodai egészségügy</p> <p>Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon</p> <p>A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek</p> <p>Vízből mentés az uszodában</p> <p>A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken</p> <p>Elsősegély-nyújtási feladatok</p> <p>A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai</p> <p>A vízi foglalkozások célcsoportjai</p> <p>A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése</p> <p>A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása</p> <p>Gyakorlatok leírása és ábrázolása</p>
A vízi foglalkozások vezetésének módszertana	<p>Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon</p> <p>A mélyvízi foglalkozások sajátosságai</p> <p>A fitness úszás edzésmódszertana</p> <p>Speciális képességfejlesztés fitness úszás módosított változataival</p> <p>A vízi játékok alkalmazási lehetőségei</p> <p>Foglalkozási tervek készítése</p> <p>Vízi foglalkozások szervezése</p> <p>Vízi foglalkozások marketingje</p> <p>Eszközök beszerzése</p> <p>Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok</p> <p>Továbbképzési irányok</p>
Vízi gimnasztika	<p>Természetes mozgások kisvízes környezetben</p> <p>Természetes mozgások mélyvízes környezetben</p> <p>Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok</p> <p>Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Ízületi mozgékonytájkot fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben</p>

	<p>Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Mobilizációs gyakorlatok vízben</p> <p>Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok</p> <p>Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben</p> <p>Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában</p> <p>A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában</p> <p>A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában</p> <p>A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában</p> <p>Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben</p> <p>Zenés gimnasztika kisvízben</p>
Speciális vízi foglalkozások	<p>Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben</p> <p>Zenés aquafitness óratípusok</p> <p>Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása</p> <p>Fittségi edzés úszással</p> <p>A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással</p> <p>Légzésfejlesztés úszással</p> <p>Koordinációfejlesztés úszással</p> <p>Játékos gyakorlatok vízben járás közben</p> <p>Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal</p> <p>Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)</p> <p>Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvízes foglalkozásokon</p> <p>Fogó- és labdajátékok</p> <p>A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon</p> <p>Mélyvízes játékok</p> <p>Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek</p> <p>Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak</p> <p>Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak</p> <p>Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai</p> <p>Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon</p> <p>A vízből mentés gyakorlata</p>

Csoportos és speciális órátípusok 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 fitness órák elmélete tantárgyrész tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitness szektorra jellemző órátípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óra-vezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő órátípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésére. A speciális órátípusok 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 órátípusok	31	155	0
Speciális órák	13	62	0
Speciális fittségi programok	6	31	0
Gyermek- és szeniorfoglalkozások	6	31	0
Egyéb órátípusok	6	31	0

Témakörök:

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

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

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

Egyéni kondicionálás 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 fitness 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

<p>Edzéstervezés, edzésvezetés</p>	<p>Alapfogalmak (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok) Edzéselvek Edzésmódszerek (sorozattípusok) A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása A testalkat és az edzés összefüggései A fittségi állapot felmérése és meghatározása Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás) Kezdő edzések tervezése Középhaladó edzések tervezése Haladó edzések tervezése Tömegnövelő edzések tervezése Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai A kardiógépek 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</p>
<p>Erőfejlesztés</p>	<p>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</p>

	<p>A hasizmok nyújtása</p> <p>A kezdő edzések gyakorlata</p> <p>A középhaladó edzések gyakorlata</p> <p>A haladó edzések gyakorlata</p> <p>A tömegnövelő edzések gyakorlata</p> <p>A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata</p> <p>A segítségadás gyakorlata</p>
Kardiotréning	<p>Az állóképességi szint (az aerob fittség) felmérésének edzőtermi módszerei</p> <p>Edzéscélok kijelölése</p> <p>A megfelelő pulzus-célzóna meghatározása</p> <p>A kardio edzés felépítése</p> <p>A futópad használatának szabályai</p> <p>Kardio edzésprogramok futópadon</p> <p>Az ellipszistréner használatának szabályai</p> <p>Kardio edzésprogramok ellipszistréneren</p> <p>Az evezőgép használatának szabályai</p> <p>Kardio edzésprogramok evezőgépen</p> <p>A lépcsőzőgép használatának szabályai</p> <p>Kardio edzésprogramok lépcsőzőgépen</p> <p>A kerékpár-ergométer használatának szabályai</p> <p>Kardio edzésprogramok kerékpár-ergométeren</p>

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 fitness és wellness létesítmények üzemeltetési szabályait, a forgalmazott termékek sajátosságait és azok szakzerű 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
Létesítményüzemeltetés	<p>A fitness klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok</p> <p>A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok</p> <p>A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok</p> <p>A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok</p> <p>A szolárium-használat szabályai</p> <p>A fitness és wellness létesítmények házirendje</p> <p>Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében</p> <p>A létesítmény mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)</p> <p>A létesítmény esztétikája, dekorációk</p> <p>A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység</p>
Alkalmazott kommunikáció	<p>A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiség jellemzői</p> <p>Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái</p>

	<p>Megjelenés-kultúra a fitness-wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.)</p> <p>Az első benyomás fontossága, hatáskeltés</p> <p>Interakciós helyzetek és hatékony megoldások</p> <p>Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban</p> <p>Társalgási stílusok</p> <p>Hangerő, mosoly, humor</p> <p>A kommunikáció zavarai</p> <p>Vitakultúra</p> <p>A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés</p> <p>Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése</p> <p>A vendég-elégedettség mérése és fokozás</p> <p>Ügyvitel, értékesítés</p> <p>A fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciái</p> <p>A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság stb.)</p> <p>A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)</p> <p>Adatvédelmi szabályok</p> <p>Pénzkezelési szabályok</p> <p>Értékesítési szituációk a fitness és wellness létesítményekben</p> <p>A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői</p> <p>Vásárlói típusok és magatartásformák</p> <p>Vásárlási motívumok</p> <p>Szükségletek feltárása</p> <p>A vásárlás, mint döntési folyamat</p> <p>Vásárlásösztönzés</p> <p>Hatékony személyes eladási módszerek</p> <p>Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények</p> <p>Az újdonság szerepe</p> <p>A termékek bemutatásának, kihelyezésének, csomagolásának technikái, azok hatása a vásárlókra</p> <p>Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése</p> <p>A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok</p> <p>Fitness termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája</p> <p>Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok</p>
--	--

	<p>Kínálás és kiszolgálás</p> <p>Vendégpanasz kezelése</p> <p>Fogyasztóvédelmi alapismeretek</p> <p>A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései</p> <p>Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók</p>
Wellness szolgáltatások	<p>A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai</p> <p>A wellness teória összetevői és alapelvei</p> <p>A wellness turizmus sajátosságai</p> <p>A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények</p> <p>A wellness ipar szakemberei</p> <p>A medencék típusai</p> <p>A szaunák fajtái, típusai és hatásai</p> <p>Szauna-technika</p> <p>Masszázs-típusok</p> <p>A masszázs tárgyi feltételei</p> <p>Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások</p> <p>A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek</p> <p>A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások</p>
Az asszisztens munkaköre	<p>A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése</p> <p>Szabályok betartása és betartatása</p> <p>A létesítmény termékkínálatának megismerése</p> <p>Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása</p> <p>A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése</p> <p>A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése</p> <p>Vendégek tájékoztatása, információnyújtás</p> <p>Kommunikációs helyzetek gyakorlása</p> <p>A létesítmény infrastruktúrájának megismerése</p> <p>A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása</p> <p>A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése</p> <p>Adminisztratív feladatok ellátása</p> <p>Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása</p> <p>A létesítmény pénzkezelési szabályainak megismerése</p> <p>Pénzkezelési feladatok ellátása</p>

Gyakorlati vizsgatevékenység

A szakképzésről szóló 2019. évi 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 instruktork**

A szakma azonosító száma: 5 1014 20 01

A vizsgatevékenység megnevezése: Fitness-wellness instruktork 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. Tervezzon meg és vezessen le stretching gyakorlatokat a felső végtagokra!
b. Mutassa be a test és alakformáló módszerek fejlődését!
c. Tervezzon meg és vezessen le olyan gimnasztikai gyakorlatokat, amik előkészítik a vízi foglalkozásokat!
d. Sorolja fel a fitness klubokra és wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályokat!
2. a. Tervezzon 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 aquafitness 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 fitness 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 súlyozós gyakorlatokat!
 - b. Ismertesse az edzéscélok támogató táplálkozás és a táplálékkiegészítők szerepét az alakformálásban!
 - c. Ismertesse a tartáshibák megjelenési formáit!
 - d. Ismertessen értékesítési szituációkat a fitness 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(sorozattípusok) 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 aquafitness órátípusokat.
 - 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 masszázstípusokat, 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!