

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

Képzési program

20. Sport ágazathoz tartozó

5 1014 20 01

**Fitness-wellness instruktorképzés
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

11. évfolyam

Elsősegélynyújtás: heti 0,5 óra gyakorlat

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		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Elsősegélynyújtás		18	
Újraélesztés		8	
Sebzések, sebellátás		5	
Traumás sérülések		5	

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

Edzésprogramok II. 54 óra heti 1,5 óra gyakorlat

A tantárgy tanításának fő célja:

Az edzésprogramok II. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a 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		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Edzésprogramok II.		54	
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.		54	

Témakör

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>

Gimnasztika II. 18 óra-heti 0,5 óra gyakorlat)

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		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Gimnasztika II.		18	
Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok		18	

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>

Sportszervezési ismeretek: 18 óra/év- heti 0,5 óra gyakorlat)**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		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Sportszervezési ismeretek		18	
Sportesemények szervezése		18	

Témakör

Sportszervezési ismeretek	
Témakör	Leírás
Sportesemények szervezése	A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana. A sportprogramok szerkezete A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései. Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.

Sportági alapok 36 óra/év- heti 1 óra gyakorlat

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		
	Duális képzőhely		
Sportági alapok		36	
Labdajátékok, mint szabadidősportok		36	

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

Edzésprogramok II. 36 óra gyakorlat, heti 1 óra.

A tantárgy tanításának fő célja:

Az edzésprogramok II. tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók közvetlen, életszerű tapasztalatokat szerezzenek a sportolók felkészítési- felkészülési folyamatáról, vagy a 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		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Edzésprogramok II.			
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.		36	

Témakörök:

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

Sportági alapok 54 óra/év gyakorlat-heti 1,5 óra)

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	12. évfolyam		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Sportági alapok		54	
Aerobik, mint versenysport		6	
Fitness, mint versenysport		6	
Testépítés, mint versenysport		6	
Ütős sportok, mint szabadidősportok		18	
Állóképességi sportok, mint szabadidősportok		18	

Témakörök:

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

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>Eszközhasználat</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 eszközhasználat</p> <p>Prevenció, egészségmegőrzés, motorikus képességek fejlesztésének lehetőségei</p>

Csoportos és speciális órátípusok 54 óra gyakorlat- 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 órátípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő 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 idősor testi, lelki, szociális jellemzőit, az alternatív mozgás-formák élettani és filozófiai hátterét.

Tantárgy/tananyagtartalom	12. évfolyam		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Csoportos és speciális órátípusok		54	
A csoportos órák módszertana		18	
Alapóra		36	

Csoportos és speciális órátípusok	
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 órátípusok</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

Aqua tréning 62 óra- heti 2 óra gyakorlat)

A tantárgy tanításának fő célja:

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

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Aqua tréning		62	
Vízi mozgás- és foglalkozásformák		11	
A vízi foglalkozások módszertana		10	
Vízi gimnasztika		20	
Speciális vízi foglalkozások		21	

Témakörök:

Aqua tréning	
Témakör	Leírás
Vízi mozgás- és foglalkozásformák	A vízi foglalkozások rendszertana Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok Erőfejlesztő gyakorlatok vízben Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok vízben Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben A tartáshibák megjelenési formái Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok

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

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

Csoportos és speciális órátípusok 155 óra/év gyakorlat) (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		
		Gyakorlat	
Csoportos és speciális órátípusok		155	
Speciális órák		62	
Speciális fittségi programok		31	
Gyermek- és szeniorfoglalkozások		31	
Egyéb órátípusok		31	

Témakörök:

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

	<p>Az eszközös órák új irányzatai</p> <p>A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai</p> <p>Csoportos funkcionális tréning</p> <p>Az órátípusok trendjei</p>
<p>Speciális fitsségi 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 fitness termi órátípusok fajtái és sajátosságai</p> <p>Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok fajtái és sajátosságai</p> <p>A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai</p> <p>Jóga tradíció alapjai, jógaírányzatok</p>

	A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitnesz programokban, csoportos szenior órák felépítése és mozgásanyaga
Gyermek- és szeniorfoglalkozások	<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>
Egyéb órátípusok	<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-alapelemek 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 170,5 óra/év- 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 edzésszközöket. 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		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Egyéni kondicionálás		170,5	
A testformálás elmélete		28	
Edzéstervezés, edzésvezetés		30	
Erőfejlesztés		56,5	
Kardiotréning		56	

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 kardiogépek fajtái A stretching módszertana Pihenés és regeneráció A testformálás életkori specifikumai A női testformálás sajátosságai A segítségadás módszertana Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása</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 fitness) 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>

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 szakszerű értékesítésének módszereit. A tantárgy segítséget nyújt a vendégek igényeinek feltárásához, valamint a vásárlói szükségletek megfelelő színvonalú kielégítéséhez. A tanulók képessé válnak az asszisztensi munkakör interakciós helyzeteinek hatékony meg-oldására és asszertív kommunikációra.

Tantárgy/tananyagtartalom	13. évfolyam		
	Duális képzőhely		
	Gyakorlat		
Ügyfélszolgálat		77,5	
Létesítményüzemeltetés		10	
Alkalmazott kommunikáció		10	
Ügyvitel, értékesítés		19	
Wellness szolgáltatások		19	
Az asszisztens munkaköre		19,5	

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>

<p style="text-align: center;">Alkalmazott kommunikáció</p>	<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 betarttatása</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 pénzügyi szabályainak megismerése</p> <p>Pénzügyi feladatok ellátása</p>