

# **P R O G R A M T A N T E R V**

**a**

## **20. SPORT**

**ágazathoz tartozó**

**5 1014 20 02**

**Sportedző (a sportág megjelölésével) – sportszervező  
SZAKMÁHOZ**

### **1 A SZAKMA ALAPADATAI**

- 1.1 Az ágazat megnevezése: Sport
- 1.2 A szakma megnevezése: Sportedző (a sportág megjelölésével) - sportszervező
- 1.3 A szakma azonosító száma: 5 1014 20 02
- 1.4 A szakma szakmairányai: —
- 1.5 A szakma Európai Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5
- 1.6 A szakma Magyar Képesítési Keretrendszer szerinti szintje: 5
- 1.7 Ágazati alapoktatás megnevezése: Sport ágazati alapoktatás
- 1.8 Kapcsolódó részs szakmák megnevezése: —

### **2 A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA**

A programtantervvel kitöltött időkeret – a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020 (II. 7.) Korm. rendelet 13.§ (4) bekezdésének megfelelően – tartalmaz a szakképző intézmény által a helyi gazdasági környezet egyedi elvárásaihoz igazodó szakmai célokra szabadon felhasználható időkeretet (szabad sáv).

A szabad sáv szakmai tartalmáról a szakképző iskola szakmai programjában kell rendelkezni.

Az elmélet és a gyakorlat a dokumentumban nem kerül élesen elválasztásra. A cél az, hogy lehetőség legyen a gyakorlat során is elméletet oktatni, hatékonyabbá téve ezzel az oktatást. Az egyes tantárgyaknál történik annak meghatározása, hogy a tantárgy teljes tartalmát tekintve az órakeretnek minimálisan hány százalékát kell gyakorlati körülmények között (tanműhelyben, termelőüzemben stb.) oktatni. Ez az adott tantárgy egészének gyakorlatigényességét mutatja, és minél magasabb ez az arány, annál inkább ösztönöz az elméleti tudáselemek gyakorlatba ágyazottan történő oktatására.

A szakirányú oktatásban a tantárgyakra meghatározott időkeret és tartalom kötelező érvényű, a témakörökre kialakított óraszám, valamint a tantárgyak és témakörök óraszámának évfolyamonkénti megoszlása és sorrendje – a szakmai vizsga követelményeire tekintettel – pedig ajánlás.

A kizárólag szakmai vizsgára történő felkészítés során az ágazati alapoktatáshoz tartozó tantárgyak oktatását a szakmai oktatás első félévében kell megszervezni.

**A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszása évfolyamonként**

Évfolyam		9.	10.	11.	12.	13.	A képzés összes óraszása	1/13.	2/14.	A képzés összes óraszása
Évfolyam összes óraszása		<b>252</b>	<b>324</b>	<b>432</b>	<b>432</b>	<b>620</b>	<b>2060</b>	<b>1080</b>	<b>930</b>	<b>2010</b>
Munkavállalói ismeretek	<b>Munkavállalói ismeretek</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>18</b>
	Álláskeresés	5					5	5		5
	Munkajogi alapismeretek	5					5	5		5
	Munkaviszony létesítése	5					5	5		5
	Munkanélküliség	3					3	3		3
Munkavállalói idegen nyelv (technikus szakmák esetén)	<b>Munkavállalói idegen nyelv</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
	Az álláskeresés lépései, álláshirdetések					11	11		11	11
	Önéletrajz és motivációs levél					20	20		20	20
	„Small talk” – általános társalgás					11	11		11	11
	Állásinterjú					20	20		20	20
Sport ágazati alapozás	<b>Anatómiai-élettani ismeretek</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>0</b>	<b>144</b>
	Az anatómia és az élettan tárgya, módszere	4					4	4		4
	Az emberi szervezet szövetei	12					12	12		12
	A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja	8					8	8		8
	A vázrendszer felépítése és működése	17					17	17		17
	Az izomzat felépítése és működése	17					17	17		17
	A légzés szervrendszerének felépítése és működése	14					14	14		14

A szív és a keringési rendszer felépítése, működése		20				20	20		20
A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése		8				8	8		8
A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése		22				22	22		22
Az idegrendszer felépítése és működése		22				22	22		22
<b>Egészségtan</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
Sport és életmód		10				10	10		10
A tápcsatorna felépítése és működése		10				10	10		10
Az egészséges táplálkozás		16				16	16		16
Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai		18				18	18		18
Sportsérülések		18				18	18		18
<b>Edzéselmélet I.</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>
Edzéselméleti alapfogalmak	36					36	36		36
Motoros képességek		40				40	40		40
Az edzés és versenyzés összefüggései		16				16	16		16
Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők		16				16	16		16
<b>Edzésprogramok I.</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>
Motoros képességfejlesztés I.	72					72	36		36
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.		36				36	72		72
<b>Gimnasztika I.</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>126</b>
A gimnasztika mozgásrendszere	54					54	54		54
Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés		72				72	72		72
Tanulási terület összórászáma	234	324	0	0	0	558	558	0	558

Sport ágazati közös tartalmak	<b>Elsősegélynyújtás</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
	Újraélesztés			16			16		14	14
	Sebzések, sebellátás			10			10		9	9
	Traumás sérülések			10			10		8	8
	<b>Funkcionális anatómia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
	Szöveti struktúrák élettani vetületei				7		7		5	5
	A vázrendszer felépítése és működése				14		14		12	12
	Az izomrendszer felépítése és működése				14		14		12	12
	Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában				12		12		10	10
	Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában				10		10		9	9
	Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában				15		15		14	14
	<b>Terhelésélettan</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
	Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások			6			6	6		6
	Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben			4			4	4		4
	Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre			12			12	12		12
	Terhelés hatása a légzési szervrendszerre			6			6	6		6
	Terhelés hatása a keringési rendszerre			10			10	10		10
	A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata			10			10	10		10
	A terhelés és a táplálkozás kapcsolata			4			4	4		4
	Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai			8			8	8		8

Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátossága			6			6	6		6
A teljesítményfokozás			6			6	6		6
<b>Edzéselmélet II.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
A motoros képességfejlesztés módszertana			40			40	40		40
A mozgástanulás			12			12	12		12
Edzéstervezés, foglalkozástervezés			20			20	20		20
<b>Edzésprogramok II.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>
Motoros képességfejlesztés II.			72			72	72		72
Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.				36		36	36		36
<b>Gimnasztika II.</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok			36			36	36		36
<b>Kommunikáció</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>
A kommunikáció szerepe és alapformái			10			10	10		10
Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban			26			26	26		26
A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése			36			36	36		36
<b>Sportszervezési ismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei			12			12	12		12
Sportesemények szervezése			24			24	24		24

	<b>Sporttörténet</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
	Olimpiatörténet				10		10	10		10
	Sportági ismeretek				26		26	26		26
	Tanulási terület összórászáma	0	0	396	144	0	540	432	93	525
Sportedzői és sportvezetési ismeretek	<b>Sportági alapok</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>279</b>	<b>351</b>	<b>0</b>	<b>341</b>	<b>341</b>
	Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata			36			36		32	32
	Koordinációs képességek fejlesztése				36		36		32	32
	Az ízületi mozgékonyág fejlesztése					10	10		10	10
	A bemelegítés módszertana					14	14		14	14
	Levezetés, relaxáció					8	8		8	8
	Saját sportágra jellemző motoros képességek					110	110		108	108
	Sportági mozgásformák oktatása					137	137		137	137
	<b>Sportági szakismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>155</b>	<b>0</b>	<b>155</b>	<b>155</b>
	Az edzés tervezése, adminisztrációja					19	19		19	19
	Az edzés szervezési feladatai					12	12		12	12
	Az edző elemző munkája					62	62		62	62
	Az edzői kommunikáció, viselkedés					62	62		62	62
	<b>Pedagógia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
	Az oktatás-nevelés folyamata				12		12		10	10
	Edzői szerepek				18		18		16	16
	Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői				24		24		20	20
	Tehetség, tehetséggondozás				18		18		16	16

	<b>Pszichológia</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
	A személyiség jellemző jegyei				30		30		26	26
	A sporttevékenység pszichológiai jellemzői				42		42		36	36
	<b>Sportjog</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
	Polgári jogi alapismeretek					9	9	10		10
	A sporttevékenységre és a sportolóra vonatkozó rendelkezések					10	10	12		12
	Sportszervezetek jogi szabályozása					7	7	8		8
	Sportszövetségek jogi szabályozása					5	5	6		6
	<b>Pénzügyi ismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>36</b>
	Pénzügyi bizonylatok kezelése					3	3	4		4
	Házipénztár működése					4	4	4		4
	Kötelezettségek elszámolása, teljesítése					8	8	10		10
	Könyvvitel					5	5	6		6
	Pénzügyi alapok					11	11	12		12
	<b>Sportmenedzsment és marketing</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>93</b>
	Általános vezetési ismeretek				20		20		16	16
	A sportvezetés módszertani alapjai				36		36		29	29
	Sportmarketing				52		52		48	48
	<b>Számviteli ismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
	A vállalkozás vagyona					13	13		13	13
	A vállalkozás eredménye					18	18		18	18

	<b>Vállalkozási ismeretek</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>31</b>
	Vállalkozás indításának gyakorlata					7	7		7	7
	Munkaügyi gyakorlat					6	6		6	6
	A sport üzleti kérdései					6	6		6	6
	A vállalkozás formái					12	12		12	12
	Tanulási terület összórászáma	0	0	36	288	558	882	72	775	847
Egybefüggő szakmai gyakorlat:		0	0	35	35			70		



### 3 A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA

#### 3.1 Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

18/18 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A Munkavállalói ismeretek tanulási terület elsajátításával a tanuló önismeretet szerez, meghatározza a céljait. Megismerkedik környezete munkaerőpiaci helyzetével. Megtanulja, milyen foglalkoztatási formában tud majd elhelyezkedni munkavállalóként. Megismeri, hogy tanulói jogviszonyában is foglalkoztatható szakképzési munkaviszony keretében. Megtanulja az ehhez a jogviszonyhoz kapcsolódó jogait és kötelezettségeit. A tanuló megismeri a munkavállaláshoz, a munkaviszony létesítéséhez szükséges alapismereteket, amelyeket a gyakorlati, mindennapi tevékenysége során alkalmazni tud.

##### 3.1.1 Munkavállalói ismeretek tantárgy

18/18 óra

###### 3.1.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

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

###### 3.1.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

###### 3.1.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

###### 3.1.1.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

##### 3.1.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Megfogalmazza saját karriercéljait.	Ismeri saját személyisége jellemvonásait, annak pozitívumait.	Teljesen önállóan	Önismerete alapján törekszik céljai reális megfogalmazására. Megjelenésében igényes, viselkedésében visszafogott. Elkötelezett a szabályos foglalkoztatás mellett. Törekszik a saját munkabérét érintő változások nyomon követésére.	
Szakképzési munkaviszonyt létesít.	Ismeri a munkaszerződés tartalmi és formai követelményeit.	Instrukció alapján részben önállóan		
Felismeri, megnevezi és leírja az álláskeresés módszereit.	Ismeri a formális és informális álláskeresési technikákat.	Teljesen önállóan		Internetes álláskeresési portálokon információkat keres, rendszerez.

### **3.1.1.6 A tantárgy témakörei**

#### **3.1.1.6.1 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

#### **3.1.1.6.2 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 idegnyomunka és alkalmi munká)

Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munká

#### **3.1.1.6.3 Munkaviszony létesítése**

Felek a munkajogviszonyban. A munkaviszony alanyai

A munkaviszony létesítése. A munkaszerződés. A munkaszerződés tartalma.

A munkaviszony kezdete létrejötte, fajtái. Próbaidő

A munkavállaló és munkáltató alapvető kötelezettségei

A munkaszerződés módosítása

Munkaviszony megszűnése, megszüntetése

Munkaidő és pihenőidő

A munka díjazása (minimálbér, garantált bérminimum)

#### **3.1.1.6.4 Munkanélküliség**

Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ). Álláskeresőként történő nyilvántartásba vétel

Az álláskeresői ellátások fajtái

Álláskeresői számára nyújtandó támogatások (vállalkozóvá válás, közfoglalkoztatás, képzések, utazási költség-támogatások)

Szolgáltatások álláskeresői (munkaerő-közvetítés, tanácsadás)

Európai Foglalkoztatási Szolgálat (EURES)

### **3.2 Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus szakmák esetén)**

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

62/62 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

Állások megpályázása idegen nyelven. Önéletrajz és motivációs levél megfogalmazása, az állásinterjú során hatékony idegen nyelvű kommunikáció.

#### **3.2.1 Munkavállalói idegen nyelv tantárgy**

62/62 óra

##### **3.2.1.1 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.

Megértsek 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, megértsek 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. Megértsek 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.

##### **3.2.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások**

A tantárgy tanítása idegen nyelven zajlik, ezért az oktatónak rendelkeznie kell az adott idegen nyelvből nyelvtanári végzettséggel.

##### **3.2.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

Idegen nyelvek

##### **3.2.1.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.**

### 3.2.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Internetes álláskereső oldalakon és egyéb fórumokon (újsághirdetések, szaklapok, szakmai kiadványok stb.) álláshirdetéseket keres. Az álláskeresőzéshez használja a kapcsolati tőkéjét.	Ismeri az álláskeresőt segítő fórumokat, álláshirdetéseket tartalmazó forrásokat, állásokat hirdető vagy álláskeresőzésben segítő szervezeteket, munkaközvetítő ügynökségeket.	Teljesen önállóan	Törekszik kompetenciáinak reális megfogalmazására, erősségeinek hangsúlyozására idegen nyelven. Nyitott szakmai és személyes kompetenciáinak fejlesztésére. Törekszik receptív és produktív készségeit idegen nyelven fejleszteni (olvasott és hallott szöveg értése, íráskészség, valamint beszédprodukció). Szakmája iránt elkötelezett. Megjelenése visszafogott, helyzethez illő. Viselkedésében törekszik az adott helyzetnek megfelelni.	Hatékonyan tudja álláskeresőzéshez használni az internetes böngészőket és álláskereső portálokat, és ezek segítségével képes szakmájának, végzettségének, képességeinek megfelelően álláshirdetéseket kiválasztani.
A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő önéletrajzot fogalmaz.	Ismeri az önéletrajz típusait, azok tartalmi és formai követelményeit.	Teljesen önállóan		Ki tud tölteni önéletrajzsablonokat, pl. Europass CV-sablon, vagy szövegszerkesztő program segítségével létre tud hozni az adott önéletrajztípusoknak megfelelő dokumentumot.
A tartalmi és formai követelményeknek megfelelő motivációs levelet ír, melyet a megpályázandó állás sajátosságaihoz igazít.	Ismeri a motivációs levél tartalmi és formai követelményét, felépítését, valamint tipikus szófordulatait az adott idegen nyelven.	Teljesen önállóan		Szövegszerkesztő program segítségével meg tud írni egy önéletrajzot, figyelembe véve a formai szabályokat.
Kitölti és a munkaadóhoz eljuttatja a szükséges nyomtatványokat és dokumentumokat az álláskereső folyamatának figyelembevételével.	Ismeri az álláskereső folyamatát.	Teljesen önállóan		Digitális nyomtatványok kitöltése, szövegek formai követelményeknek megfelelő létrehozása, e-mailek küldése és fogadása, csatolmányok letöltése és hozzáadása.
Felkészül az állásinterjúra a megpályázni kívánt állásnak megfelelően, a céljait szem előtt tartva kommunikál az interjú során.	Ismeri az állásinterjú menetét, tisztában van a lehetséges kérdésekkel. Az adott szituáció megvalósításához megfelelő szókinccsel és nyelvtani tudással rendelkezik.	Teljesen önállóan		A megpályázni kívánt állással kapcsolatban képes az internetről információt szerezni.

Az állásinterjú, az állásinterjúra érkezéskor vagy a kapcsolódó telefonbeszélgetések során csevegést (small talk) kezdeményez, a társalgást fenntartja és befejezi. A kérdésekre megfelelő válaszokat ad.	Tisztában van a legáltalánosabb csevegési témák szókincsével, amelyek az interjú során, az interjút megelőző és esetlegesen követő telefonbeszélgetés során vagy az állásinterjúra megérkezéskor felmerülhetnek.	Teljesen önállóan		
Az állásinterjúhoz kapcsolódóan telefonbeszélgetést folytat, időpontot egyeztet, tényeket tisztáz.	Tisztában van a telefonbeszélgetés szabályaival és általános nyelvi fordulataival.	Teljesen önállóan		
A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét munkájára vonatkozóan alapvetően megérti.	Ismeri a munkaszerződés főbb elemeit, leggyakrabban idegen nyelvű kifejezéseit. A munkaszerződések, munkaköri leírások szókincsét értelmezni tudja.	Teljesen önállóan		

### 3.2.1.6 A tantárgy témakörei

#### 3.2.1.6.1 Az álláskereső lépései, álláshirdetések

A tanuló megismeri az álláskereső lépéseit, és megtanulja az ahhoz kapcsolódó szókincsét idegen nyelven (végzettségek, egyéb képzettségek, megkövetelt tulajdonságok, szakmai gyakorlat stb.).

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, álláskeresővel kapcsolatos űrlapok helyes kitöltését.

Az álláshirdetések és az űrlapok szövegének olvasása során a receptív kompetencia fejlesztése történik (olvasott szöveg értése), az űrlapkitöltés során pedig produktív kompetenciákat fejlesztünk (írás-készség).

#### 3.2.1.6.2 Önéletrajz és motivációs levél

A tanuló megtanulja az önéletrajzok típusait, azok tartalmi és formai követelményeit, tipikus szófordulatait. Képessé válik saját maga is a nyelvi szintjének megfelelő helyességgel és igényességgel, önállóan megfogalmazni önéletrajzát.

Megismeri az állás megpályázásához használt hivatalos levél 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.

### **3.2.1.6.3** „Small talk” – általános társalgás

A small talk elengedhetetlen része minden beszélgetésnek, így az állásinterjúnak is. Segíti a beszélgetésben részt vevőket ráhangolódni a tényleges beszélgetésre, megtöri a kínos csendet, oldja a feszültséget, segít a beszélgetés gördülékeny menetének fenntartásában és a beszélgetés lezárásában. Fontos, hogy a small talk során érintett témák semlegesek legyenek a beszélgetőpartnerek számára, és az adott szituációhoz, fizikai környezethez passzoljanak. Ilyen tipikus témák lehetnek pl. időjárás, közlekedés (odajutás, parkolás, épületen belüli tájékozódás), étkezési lehetőségek (cégnél, környéken), család, hobbi, szabadidő (szórakozás, sport). A tanulók begyakorolják a kérdésfeltevést és a beszélgetésben való aktív részvétel szabályait, fordulatait.

Az állásinterjút megelőzően gyakran telefonos egyeztetésre is sor kerül, ezért a tanulónak fontos a telefonbeszélgetések szabályait és fordulatait is megismernie, elsajátítania.

A témakör során elsősorban a tanulók produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó internetes videók és egyéb hanganyagok hallgatása során receptív készségeik is fejlődnek (hallás utáni értés).

### **3.2.1.6.4** Állásinterjú

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 szókinccset, amely alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. Ki tudja emelni erősségeit, és kérdéseket tud feltenni a betölteni kívánt munkakörrel kapcsolatosan.

A témakör tanulása során elsajátítja a közvetlenül a szakmájára vonatkozó, gyakran használt kifejezéseket.

A témakör tanítása során az állásinterjú lefolytatásán kívül fontos, hogy a tanuló ismerje a munkaszerződés azon szakkifejezéseit, részeit is, amelyek szakmájához kötődhetnek.

A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

A témakör során elsősorban a tanuló produktív kompetenciája fejlődik (beszédkészség), de a témához kapcsolódó videók és egyéb hanganyagok hallgatása során a receptív készségek is fejlődnek (hallás utáni értés), valamint a munkaszerződés-minták szövegének olvasása során az olvasott szövegértés is fejleszthető.

### 3.3 Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

558/558 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A tanítási terület megalapozza a sport ágazatban tanulók elméleti és gyakorlati ismereteit. Ismereteinek feldolgozása során elsajátítják a képzettségükhöz szükséges humánbiológiai és egészségügyi ismereteket. Felelős szakoktatóként, edzőként ismerniük kell a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni-, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Fel kell tudniuk mérni fizikumukat, erőnlétüket. Edzéselméleti és gimnasztikai összefüggéseket tanulnak, amelyek segítségével felkészülhetnek szakmaspecifikus tanulmányaikra és az önálló munkavégzésre.

#### 3.3.1 Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy

144/144 óra

##### 3.3.1.1 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.

##### 3.3.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

A tantárgyat tekintettel annak tartalmi részletességére, csak biológia szakos középiskolai tanár, vagy a tanított korosztályban megfelelő oktatói tapasztalattal rendelkező biológus, orvos, gyógytornász oktathatja

##### 3.3.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer és a bőr tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak

##### 3.3.1.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

##### 3.3.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a szervezet létfenntartó és szabályzó rendszereinek részletes felépítését	Az egyes szervrendszerek, kiemelten a mozgatórendszer, a keringési rendszer a légzőszerv, a hormonrendszer és az idegrendszer felépítése	Teljesen önállóan	Törekszik a szaknyelv pontos és szakszerű használatára. Ismereteit kellő részletességgel, a szakmai jelölés- és fogalomrendszer alkalmazá-	Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít.

Bemutatja az egyes szervrendszerek anatómiája és élettana közti kapcsolatrendszert	Ismeri a fenti szervrendszerek alapvető működési folyamatait, az élettani folyamatok tájékoztatási alapjait. Felismeri és értelmezi a szervrendszerek felépítése és működése közötti kapcsolat-rendszert.	Teljesen önállóan	sával írja le. Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre. A feljegyzései rendezettek. Felelős és igényes munkát végez mind egyéni, mind páros vagy csoportfeladatok során. A tájékoztatási ábrákon csontvázon, 3D anatómiai modelleken önállóan tájékozódik Érti a sportedzői munka egészségvédelmi szabályainak élettani háttérét, jelentőségét.	Interaktív anatómiai atlaszok, animációk keresése, kezelése
Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget. Önállóan alkalmazza az anatómia és az élettan szaknyelvét.	A testrészek magyar és latin nevezékta, szakkifejezések, definíciók tartalmi háttere	Teljesen önállóan		Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít.
Önállóan szerez és ad át ismereteket. Előadás és projekt-feladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és kapcsolja a meglévő ismeretrendszeréhez.		Instrukció alapján részben önállóan		Feladatának/részfeladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze

### 3.3.1.6 A tantárgy témakörei

#### 3.3.1.6.1 Az anatómia és az élettan tárgya, módszere

A két rész tudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen.

A test síkjai, irányjai.

A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése.

#### 3.3.1.6.2 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 hámszövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet alapvető élettani folyamatai.

Szövetek megjelenés alapján történő felismerése: egyrétegű lap-, köb-, és hengerhám, többrétegű elszarusodott laphám, üvegporc, kollagén rostos porc, harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. idegszövet esetében

#### 3.3.1.6.3 A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja

A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések.

A csövescsont szerkezete.

A csontokat alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különböző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében.

A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületi kapcsolódás).

Az ízület részei, az ízületet összetartó erők.

Az ízületek csoportosítása alakjuk és tengelyeik száma szerint



#### **3.3.1.6.4** A vázrendszer felépítése és működése

Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztő-  
övek, végtagok, koponya)

A csontváz csontjainak a csontvázon való elhelyezkedésük alapján történő felismerése és  
megnevezése.

Az ember mozgási szervrendszerének a két lábon járás miatt kialakult sajátosságai (Kes-  
keny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja)

A dimorfizmus: a női és férfi vázrendszer eltérései.

A koponya tájai. A koponya mozgatásával összefüggő területek megnevezése. Az agy- és  
arckoponya csontjai, a varratok neve helye, a keletkezésük oka.

A csigolya részei. A gerincoszlopi szakaszok nevei, helyzete (tájékok) alkotó csigolyáik el-  
térő felépítése részletesen.

A csigolyák alak szerinti azonosítása.

A porckorong szerkezeti felépítése.

A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és  
elhelyezkedése

#### **3.3.1.6.5** Az izomzat felépítése és működése

A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak.

Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és a –tapadás fogalma,  
megnevezése konkrét izmokon.

A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon:

Végtagok hajlító- és fesztítő, 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  
sípocsonti izom, háromfejű lábszárizom)

Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rom-  
buszizom, széles- és hosszú hátizom),

Mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fű-  
részizom

Hasfal izmai közül: egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhor-  
paszizom.

A mozgatórendszer működését magyarázó fizikai (emelő-elv, erő, erőkar), szövettani:  
(vázizomszövet mikroszkópos szerkezete), biokémiai (csúszó filamentum elmélet) elméle-  
tek ismerete.

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok.

A tetanuszos összehúzódás kialakulása

#### **3.3.1.6.6** A légzés szervrendszerének felépítése és működése

A légutak és a tüdő felépítése, működése és funkciói. A légzőszervi és a szövetlégzés közti  
kapcsolat.

A légzőrendszert veszélyeztető környezeti ártalmak és káros szenvedélyek. A felépítés és a  
működés közötti kapcsolat értelmezése a tüdő léghólyagjainak felépítése és a külső gáz-  
csere folyamat közötti összefüggés felismerésében.

A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatok elemzése (áb-  
rázolás, ábraelemzés).

Ismerjen légzési segédizmokat, tudja, hogy ezek részvétele a nehézlégzésben feltűnő.

Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.

Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamatában.

Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal.

Tudja, hogy terhelés és stressz esetén a két légzésforma preferenciája nemek szerint eltérő.

#### **3.3.1.6.7** A szív és a keringési rendszer felépítése, működése

A vér, a szövetnedv, a nyirok összetétele keletkezése, kapcsolata. A teljes vértérfogat mennyisége, az alakos elemek és a vérplazma aránya, a vérplazma fő alkotórészei és ezek élettani jelentősége.

A vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepe, keletkezésük helye, a normál értéktartománytól való eltérés okai és következményei.

Az értípusok jellemzése, felépítésük szövettani és működési különbségei. A nyirokkeringés lényege (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentősége.

A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üreges térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szív ciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinuszcsomó helyzete, funkciója.

A koszorúerek helye elágazásuk módja, az artériák, a vénák és a kapillárisok felépítése (átmérő, billentyű, szöveti szerkezet), és ezen ismeretek kapcsolata az adott erek funkcióival.

A vérkörök szerepe a keringésben, összefüggésbe hozásuk a célterületeik gázcseréjével és a szív üregrendszerével. A fontosabb erek neve, lefutása az artériás és vénás keringésben. Az artériás-, vénás- és kapilláris-áramlást segítő tényezők.

A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma és felnőttkori normál értékei, a lép helye és szerepe a keringésben.

A miogén szív automáciájának élettani jelentősége.

#### **3.3.1.6.8** A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése

A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban.

A vizeletelválasztó rendszer főbb részei.

A vese kiválasztó működésének három fő részfolyamatának: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréció) értelmezése. A nefron működése: vesetestecske (tok, hajszálérgomolyag), az egyes csatorna-szakaszok, a csatorna falát behálózó hajszálerek funkciói. A szűrletképzés, az aktív és passzív transzport folyamatai.

A vizelet főbb összetevői, a víz, a glükóz, a sók, a karbamid visszaszívásának, valamint a gyógyszerek, ionok (pl. hidrogénion) kiválasztásának vesében zajló folyamatai.

A vizeletben előforduló fehérje, glükóz vagy vér jelentősége. A folyadékbevitel mennyisége és a vesekőképződés összefüggésének ismerete.

#### **3.3.1.6.9** A szabályozás élettani törvényszerűségei, a hormonrendszer működése

Az irányítás alapfolyamatai: a szabályozás és a vezérlés fogalmi különbsége.

A visszacsatolás szerepe a szabályozásban. Hasonlóságok és különbségek a hormonrendszer és az idegrendszer működésében (jeladó és célsejt kapcsolata)

A kémiai szabályozás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. ú

A hormon és neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban.

A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása.

A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa.

Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor - különbség).

Az agyalapi mirigy regulátorfunkciója, hormonjai részletesen. Az ember belső elválasztású mirigyének elhelyezkedése, felépítése, az alábbi hormonok termelődési helyének és élet-tani hatásának ismerete: inzulin, adrenalin, glukagon, tiroxin, kalcitonin, parathormon, kortikoszteroidok tesztoszteron, ösztrogén, progeszteron, oxitocin, vazopresszin.

A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és víz-háztartásának (mineralokortikoidok, vazopresszin), kalcium - anyagcseréjének (parathormon, kalcitonin, D-vitamin) részletes ismerete.

A növekedési hormon, a tiroxin és az inzulin hiányából, illetve többletéből eredő rendellenességek.

A cukorbetegség lényege, típusai, tünetei, okai, kockázati tényezői és kezelési módjai.

### **3.3.1.6.10** Az idegrendszer felépítése és működése

Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója.

Az idegszövet felépítése. A gliasejtek és a velőshüvely főbb funkciói (táplálkozás, szigetelés)

A nyugalmi- és az akciós potenciál kialakulásának elmélete.

Az inger, az ingerület, az ingerküszöb fogalma.

A receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalma, típusai (mechanikai, kémiai, fény, hő).

A szinapszis fogalma, a serkentő vagy gátló hatás átvivő anyag- és receptor kölcsönhatás-függése. A droghatás ismerete a neurotranszmitterek helyettesítési elvén.

A központi, környéki idegrendszer, az ideg, dúc, pálya, mag, kéreg, fehér- és szürkeállomány fogalma, a testi (szomatikus) és a vegetatív idegrendszer jelentése.

Az idegrendszer működésének fő élettani folyamatai, és az ezeket megvalósító sejttípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma.

A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, pályarendszerei, tájékozódás a gerincvelő keresztmetszeti képen.

A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója.

A mozgatóműködések példáján értelmezni az idegrendszer hierarchikus felépítését, a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.).

Az agy részeinek részletes ismerete (agytörzs/nyúltvelő, híd, középagy/, köztiagy /talamusz, hipotalamusz/, kisagy, nagyagy), és az említett területek funkciói.

A mozgatókéreg helye és kapcsolatai az idegrendszer többi területével.

A bőr és a belső szervek receptorai (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad ideg-végződés). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elveit.

## **3.3.2 Egészségtan tantárgy**

**72/72 óra**

### **3.3.2.1** 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.

3.3.2.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.3.2.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

3.3.2.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

**3.3.2.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolatrendszerét, értelmezi a komplex egészségfogalom kérdéskörét.	Egészségdefiníciók. A homeosztázis fogalmi értelmezése, fitness-wellness alapismeretek, civilizációs betegségek, rizikófaktorok ismerete	Teljesen önállóan		
Ismerteti a tápcsatorna felépítését, működését. Értelmezi az egészséges táplálkozás szerepét a testsúlykontrollban és az egészségmegőrzésben. Betartja és betartatja az egészséges táplálkozás alapelveit, tanácsot ad gyakorlati megvalósításukra.	A tápcsatorna anatómiája és élettana, az egészséges táplálkozás irányelvei, kalorigén és nonkalorigén tápanyagok ismerete, BMI index, alul- és túltápláltság, kalóriaigény minőségi éhezés hiánybetegségek.	Teljesen önállóan	Tisztában van az egészségmegőrzés alapelveivel. Az immunrendszer működésének ismeretében indokolt esetben szakorvost von be a munkájába. Ismeri a sportsérülések formáit, megelőzésük módját a sporttevékenységek során, tisztában van vele, mikor van szükség sportorvos, gyógytornász szakember segítő közreműködésére.	
Ismerteti az immunrendszer szerepét az egészség megőrzésében, a rendszeres testmozgás hatását a nyirokkeringésre. Tisztában van a védettség kialakulásának folyamatával, az immunitás típusaival.	Immunológiai alapfogalmak. A nyirokrendszer anatómiai felépítése, a fehérvérsejtek típusai, biológiai szerepe. Az antigén és az antitest fogalma. Az általános-, a sejtes- és az antitestes immunválasz kialakulása.	Teljesen önállóan		

Felismeri a sportsérülések tüneteit, tisztában van a mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvekkel, a bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontosságával.	Sportsérülés, sportártalom, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai	Teljesen önállóan		
Értelmezi az olvasott és hallott szakmai szöveget, önállóan szerez és ad át ismeretet.	-	Teljesen önállóan		Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, feladatának megfelelő célirányos keresést végez, prezentációt állít össze
Ismerteti az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert. Tanácsokat ad a testsúlyszabályozás kérdésében. Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket.	Ismeri az életmód, a táplálkozás a sport és az egészségi állapot közti összefüggésrendszert.	Teljesen önállóan		

### 3.3.2.6 A tantárgy témakörei

#### 3.3.2.6.1 Sport és életmód

Az egészség fogalmának fejlődése, egészségtani alapfogalmak.

A WHO egészségdefiníciója, A homeosztázis fogalmának értelmezése, jelentősége.

A szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontossága.

A testedzés és az egészségmegőrzés kapcsolata, a helyes táplálkozás keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai.

A sport, mint az életminőség összetevője, fitness-wellness alapismeretek.

A mozgás szervrendszerének épségét, megóvását szolgáló alapelvek ismerete.

A sportrekreáció fogalma, egészségtani vonatkozásai, a sport szerepe a stresszoldásban és egyes krónikus betegségek kezelésében. A pihenés fogalma, aktív és passzív formái.

A keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magasvérnyomás /hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezők. (rizikófaktorok).

A megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatok a krónikus betegségek (keringési betegségek, cukorbetegség) esetében.

A szívinfarktus fogalma és jellemző tünetei.

#### **3.3.2.6.2** A tápcsatorna felépítése és működése

A táplálkozás részfolyamatai.

A táplálkozási szervrendszer felosztása, az egyes szakaszok feladata, szerveinek ismerete, az egyes szervek, szakaszok biológiai funkciói.

Az enzimtermelő szervekben termelődő emésztőenzimek, és szerepük az emésztés folyamatában.

A máj szerepe az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben.

A hasnyálmirigy kettős funkciója (hormontermelés, emésztőnedv-termelés).

A bélbolyhok helye, felépítése, működésük lényege.

Az éhség-, szomjúságérzet kiváltódásának szabályozása, a tápcsatorna reflexes folyamatai (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés)

#### **3.3.2.6.3** Az egészséges táplálkozás

A táplálék és tápanyag közti különbség ismerete. A testtömegindex értelmezése, az értékét befolyásoló tényezők (testösszetétel, nem, életkor).

A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján (kalorigén, non-kalorigén)

A tápanyagcsoportok részletes ismerete: fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok, nyomelemek ezek természetes forrásai. Érvek hiányuk vagy túlzott fogyasztásuk ellen.

A vitaminok élettani jelentősége, és hiánytüneteik. A zsírban oldódó vitaminok túladagolásának veszélye.

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.

A minőségi és mennyiségi éhezés fogalma. Az elhízás okai és következményei.

A helyes testsúlyszabályozás alapelvei, a rendszeres testmozgás testsúlyra és kalóriaigényre és az energiaforgalomra gyakorolt hatásai.

A táplálékpíramis helyes értelmezése.

A diéta fogalma, veszélyei, helye a testsúlyszabályozásban.

A folyadékpotlás fontossága, a kiszáradás tünetei.

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai.

#### **3.3.2.6.4** Az immunológia alapjai, egészségtani vonatkozásai

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.

#### 3.3.2.6.5 Sportsérülések

A mozgató szervrendszer épségének megóvását szolgáló alapelvek. (pl. helyes testtartás, testedzés).

A bemelegítés, levezetés, pihenésre fordított idő fontossága az egészségmegőrzésben.

A sportsérülés és a sportártalom közti fogalmi különbség, e traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai.

A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében.

### 3.3.3 Edzéselmélet I. tantárgy

108/108 óra

#### 3.3.3.1 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.

#### 3.3.3.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

#### 3.3.3.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak (motoros képességek fogalma, csoportosítása). Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: pulzustan, homeosztázis fogalma, az egyes szervrendszerek élettana különös tekintettel a mozgató, keringési és légzési szerv-rendszerre..

#### 3.3.3.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.3.3.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a terhelés az alkalmazkodás összefüggéseit, az alapfogalmakat felhasználva összefüggéseket fogalmaz meg	Edzéselméleti alapfogalmak, edzés, edzésszköz, terhelés, túlkompensáció, edzésalkalmazkodás, edzettség, teljesítmény	Teljesen önállóan	Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére.  Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törek-	Online források, keresése böngésző programok segítségével

Szakszerűen és magabiztosan használja a tanult fogalmakat. Az egyes képességekhez konkrét gyakorlatokat rendel	Kondicionális képességek, koordinációs képességek, ízületi mozgékony-ság, fogalmainak ismerete	Teljesen önállóan	szik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében.	
Összefüggéseket talál az edzés és versenyzés kérdéseiben.	Edzés, versenyzés alapfogalmai, sportforma fogalma, összefüggései	Instrukció alapján részben önállóan	Aktívan és kooperatívan vesz részt a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban.	
Azonosítja az edzést befolyásoló tényezőket.	Edzéselvek, sportforma	Teljesen önállóan		

### 3.3.3.6 A tantárgy témakörei

#### 3.3.3.6.1 Edzéselméleti alapfogalmak

A kultúra, testkultúra, testnevelés, sport összefüggései

Az edzéselmélet története, kialakulásának szakaszai.

Az edzés fogalma, területei, szerkezeti elemei, azok funkcionális céljai.

Edzésrendszer, edzéseszköz fogalma, edzéseszközök csoportosítása, negatív és pozitív edzéseszközök. Dopping fogalma.

A homeosztázis, edzésalkalmazkodás, terhelés, túlkompenzáció összefüggései.

A külső terhelés fogalma, szabályozásának lehetőségei.

Az edzettség fogalma, általános és speciális edzettség.

Az edzettséget felmérő eljárások.

A teljesítmény összetevői, a teljesítőképesség és a teljesítőkészség jellemzése.

Az elfáradás sajátosságai: típusai, szakaszai, az egyes szakaszok jellemzői.

A túledzettség állapotának kifejlődése (fogalma, típusai, jellemzői).

#### 3.3.3.6.2 Motoros képességek

Motoros képességek fogalma, felosztása.

Kondicionális képességek fogalma, alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség).

A kondicionális képességek kapcsolata.

A koordinációs képességek fogalma, alapképességek (mozgásalkalmazkodó és -átállító képesség, mozgásszabályozási képesség, mozgástanulási képesség).

A koordinációs képességek megjelenési formái. (téri tájékozódó képesség, egyensúlyozó képesség, kineztezés, mozgásdifferenciáló képesség stb.)

Az ízületi mozgékony-ság fogalma, típusai.

A motoros képességek életkori sajátosságai, szenzitív fejlesztési szakaszai.

#### 3.3.3.6.3 Az edzés és versenyzés összefüggései

A sportverseny meghatározása, jellemzői.

Versenyhelyzet elemzésének szempontjai.

Versenyzési konfliktusok, motívumok, azok összefüggései a személyiségtípusokkal.

Rajtállapot fogalma, típusai (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia).

A stratégia és taktika fogalma, jelentősége.

#### 3.3.3.6.4 Az edzésfolyamatot befolyásoló tényezők

Biológiai edzéselvek.

Pszichológiai edzéselvek.



A formaidőzítés lehetőségei és tényezői.  
A sportforma fogalma, befolyásoló tényezők.

### 3.3.4 Edzésprogramok I. tantárgy

108/108 óra

#### 3.3.4.1 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 megadott szempontok szerint - részt vegyenek az edzésprogramokban, tapasztalataikat elemzések formájában értékeljék, továbbá, hogy kondicionális és koordinációs képességeik folyamatosan fejlődjenek.

#### 3.3.4.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

#### 3.3.4.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: motoros képességek jellemzői és fejlesztési módszerei, sportfoglalkozás felépítése. Az edzéselmélet tantárgyon belül: terhelés hatásmechanizmusa, motoros képességek felosztása, összefüggései, elfáradási sajátosságok, szenzitív időszakok.

#### 3.3.4.4 A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.3.4.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Elemzi és értékeli az edzésstervek (foglalkozásterv) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz	Edzésnapló tartalmi elemei	Irányítással	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.</li> <li>- Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie.</li> <li>- Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat.</li> <li>- Kreatív és önálló gyakorlatok tervezése során.</li> </ul>	
A gyakorlatok hatását szakszerűen elemzi	Saját sportági mozgásforma jellemzői	Teljesen önállóan		Rajzró program felhasználása.
Ismerteti a fitness órátípusokat hatásaikat. Igények és célok figyelembevételével ajánlásokat tesz az egyes órák látogatására.	Fitness órátípusok jellemzői	Teljesen önállóan		Internetes forrásból információt gyűjt és csoportosít, célirányos keresést végez, prezentációt állít össze
Betartja és betartatja a szabályokat.	Saját sportág versenyszabályainak ismerete	Teljesen önállóan		

### **3.3.4.6 A tantárgy témakörei**

#### **3.3.4.6.1 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 mozgékonyosság fejlesztése aktív izommozgással.

Az ízületi mozgékonyosság 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.

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

#### **3.3.4.6.2 Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás I.**

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról. Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:

- külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen résztvevők száma)
- edzés jellegének rögzítése (taktikai edzés, képességfejlesztés stb.)
- edzés tartalmi elemeinek rögzítése (bemelegítés mozgásanyaga, az edzés fő részének tartalma, edzés módszerek alkalmazása, edzés levezető részének mozgásanyaga, gimnasztika rajzírással, szakleírással)
- élettani tényezők rögzítése (fáradtsági index, intenzitás index, pulzusmérés az edzésen)

Az edzésdokumentációk folyamatos értékelése.

Résztétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával.

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

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

### **3.3.5 Gimnasztika I. tantárgy**

**126/126 óra**

#### **3.3.5.1 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.

3.3.5.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.3.5.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlatvezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzéselmélet tantárgyon belül: a mozgások szerkezeti elemei, a terhelés összetevői, a külső terhelés szabályozási lehetőségei. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: emberi test felépítése, izomműködés típusai antagonistá-szinergetista működés, ízületek felépítése, típusai.

3.3.5.4 A képzés órakeretének legalább 50%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.3.5.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Célirányosan fejleszti a korszerű edzéselvek és módszerek figyelembevételével a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával</li> <li>- Kondicionális képességek fogalma</li> <li>- Koordinációs képességek fogalma</li> <li>- Ízületi mozgékonyosság fogalma</li> </ul>	Instrukció alapján részben önállóan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körültekintő a motoros képességek tervezése során a résztvevők életkorára, nemére, edzettségi szintjére vonatkozóan.</li> <li>- Ügyel arra, hogy a gyakorlatok tervezése és vezetése egészségmegőrzés célzattal történjen.</li> </ul>	
Meghatározza a résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően a terhelési tényezőket.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük</li> <li>- Erő fogalma és fajtái</li> <li>- Gyorsaság fogalma és fajtái</li> <li>- Állóképesség fogalma és fajtái</li> </ul>	Instrukció alapján részben önállóan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Törekszik a gyakorlatok végrehajtása során a biztonságos környezet kialakítására, mert az eszközös gyakorlatok balesetveszélyesek lehetnek.</li> </ul>	
Figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik az ízületi hajlékonyság, lazaság javítására.	Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélet-tani vonatkozásai	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folyamatosan bővíti szakmai tudását, mert a sporttudomány fejlődése, újabb edzés módszerekkel,</li> </ul>	

Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kondicionális képességek fejlesztésének szenzitív időszakai</li> <li>- Az ízületi mozgékonyosság fejlesztése</li> <li>- Statikus (aktív, passzív) nyújtás jelentése</li> <li>- Dinamikus (aktív, passzív) nyújtás fogalma</li> <li>- PNF stretching folyamata</li> <li>- Ernyesztő gyakorlatok jelentése</li> </ul>	Teljesen önállóan	<p>eljárásokkal, tapasztalatokkal gazdagíthatja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Határozott, felkészült és magabiztos, mert így válik hitelessé a gyakorlatvezetések során.</li> <li>- Nyitott az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik.</li> </ul>	
Szakszerűen elemzi a mozgások optimális és gazdaságos végrehajtását. Meghatározza a mozgások térbeli, időbeli, dinamikai jegyeit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinációs képességek és mozgásszerkezet jelentése</li> <li>- Statikus, dinamikus egyensúlyozó képesség jelentése</li> <li>- Téri tájékozódó képesség fogalma</li> <li>- Kinesztézis jelentése</li> <li>- Ritmusérzék fogalma</li> <li>- Gyorsasági koordináció jelentése</li> </ul>	Teljesen önállóan		
Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere</li> <li>- Általánosan és sokoldalúan képző gyakorlatok fajtái</li> <li>- Az ember természetes mozgásai</li> <li>- Rendgyakorlatok</li> <li>- Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal</li> </ul>	Teljesen önállóan		
Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést alkalmaz.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az általános bemelegítés jelentése</li> <li>- Bemelegítés fajtái</li> <li>- Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga és folyamata</li> <li>- Sportági bemelegítés jelentése</li> </ul>	Teljesen önállóan		

### **3.3.5.6 A tantárgy témakörei**

#### **3.3.5.6.1 A gimnasztika mozgásrendszere**

A gimnasztika története, mai értelmezése.

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei.

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

A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei.

A test síkjai, tengelyei.

A test és a szer egymáshoz viszonyított helyzete.

A rajzírás alapelvei.

A rajzírásban használt jelek.

A kiinduló helyzetek rajzírása (állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, egyéb támaszok, függések és vegyes helyzetek).

Gimnasztikában használt kartartások.

Fogásmódok az ujjak helyzete, a tenyér helyzete és a kezek egymástól való távolsága szerint.

A gyakorlatok szakleírásának szempontjai.

Mozgások rajzírása.

Lendítések, lengetések.

Húzások, csúsztatások.

Emelések, leengedések.

Emelkedések, ereszkedések.

Hajlítások, nyújtások.

Döntések, dőlések.

Fordítás, forgatás.

Fordulat, forgás.

Körzések.

Összetett törzsmozgások.

Utánmozgások, rugózások.

Helyzetcserek.

Szökdelések, szökkenés, ugrások.

Helyváltoztatások.

Dobások. Emelések, hordások.

Gyakorlatláncok tervezése, rajzírással, szakleírással.

Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek).

#### **3.3.5.6.2 Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés**

A gimnasztikai gyakorlatok ismertetésének, közlésének és a gyakorlatok vezetésének a módszerei (verbális, vizuális, kevert módszerek).

Rendgyakorlatok gyakorlatvezetése.

Nyújtó hatású alapformák.

Erősítő hatású alapformák.

Antigravitációs izmok. Izomtérkép.

Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek.

Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga, gyakorlatvezetése.

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással.

Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

A célgimnasztika alkalmazásának területei.

Erőkifejtési módok rendszere.

Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírása, gyakorlatvezetése.

A gimnasztikai gyakorlatok variálásának kombinálásának lehetőségei.

Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem stb.).

Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó stb.)

Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával.

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával.

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával.

Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával.

Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok.

32 ütemű határozott formájú gyakorlatláncok tervezése, gyakorlatvezetése.

### 3.4 Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

540/525 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A tanítási terület elméleti és gyakorlati háttérrel biztosít a tanulók számára ahhoz, hogy bővebb ismereteket szerezzenek egészségügyi, edzésméleti, gimnasztikai témakörökből. Feldolgozzák a különböző motoros képességek fejlesztési módszertanát, megismerik a terhelésszabályozás módszereit kéziszeres gimnasztikai alkalmazásával. Elsajátítják az elsősegélynyújtás alapjait, hiszen tevékenységük közben nem kockáztathatják a rájuk bízott sportolók testi épességét, és baleset során gondoskodniuk kell - a szakemberek megérkezéséig - a sérült személy szakszerű ellátásáról is. Munkájuk során nélkülözhetetlen kommunikációs technikákat sajátítanak el, megismerkednek és a sportesemények szervezési alapjaival.

#### 3.4.1 Elsősegélynyújtás tantárgy

36/31 óra

##### 3.4.1.1 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.

##### 3.4.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

##### 3.4.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása, az immunrendszer és a bőr tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

##### 3.4.1.4 A képzés órakeretének legalább 30%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.4.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Baleseti szituációban felismeri és elvégzi a legfontosabb általános és konkrét feladatokat, szakszerű elsősegélyt nyújt, értesíti a szakellátásért felelős egészségügyi szakembereket.	Sérültvizsgálati és újraélesztési protokollok ismeretanyaga	Teljesen önállóan	Tisztában van a különféle baleseti szituációkban a biztonságos és hatékony beavatkozás sorrendjével és tennivalóival, és ezeket akár stresszhelyzetben is, önállóan végrehajtja.	Online források kutatása böngésző program segítségével.

Szakszerűen elvégzi a vérzéses sérülésnek megfelelő sebellátást	Vérzéscsillapítási módszerek	Teljesen önállóan		
Szakszerűen végzi a traumás sérülések elsősegélynyújtását a szakember megérkezéséig.	Traumás sérülések	Teljesen önállóan		

### 3.4.1.6 A tantárgy témakörei

#### 3.4.1.6.1 Újraélesztés

Alapfogalmak, definíciók.

A sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata.

Sérült vizsgálati protokoll.

Eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, a mellkaskompresszió alkalmazása.

Defibrillátor használata újraélesztés során.

Hibák és szövődmények újraélesztés során.

#### 3.4.1.6.2 Sebzések, sebellátás

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

#### 3.4.1.6.3 Traumás sérülések

A törés, gerincsérülés, ficam, rándulás felismerése, tünete, ellátása.

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk.

Vízből mentés szabályai, módjai, veszélyei a mentést végző személyre.

Sportsérülések prevenciója

### 3.4.2 Funkcionális anatómia tantárgy

72/62 óra

#### 3.4.2.1 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 stb) keretében az emberi testről elsajátított ismereteket, segítve ezzel a szakmai érettségire történő felkészülést.

#### 3.4.2.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

A tantárgyat tekintettel annak tartalmi részletességére, csak biológia szakos középiskolai tanár, vagy a tanított korosztályban megfelelő oktatói tapasztalattal rendelkező biológus, orvos, gyógytornász oktathatja.



### 3.4.2.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test felépítése és működése, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozásához kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak

3.4.2.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.4.2.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti az egyes önfenntartó szervrendszerek részének szerepét az életműködések fenntartásában	A mozgató- és a többi önfenntartó szervrendszerről korábban megszerzett anatómiai, élettani ismeretanyag szélesítése az életkori sajátságoknak megfelelő mélységben	Teljesen önállóan	Anatómiai, élettani ismereteit rendszerezi, bővíti. A tantárgy ráépülő jellegű, ebből adódóan lehetőséget ad az alapképzés során elsajátított ismeretek szintézisére, valamint módot ad a különböző tanulási formák, képességek gyakorlására.	Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít, prezentációt állít össze.
Ismerteti a szabályzó szervrendszer működési elvét hierarchikus viszonyait, bemutatja a hormonális- és idegi szabályzás anatómiai és élettani összefüggéseit	A hormonrendszer és az idegrendszer korábban megszerzett anatómiai, élettani ismeretanyagának szélesítése az életkori sajátságoknak megfelelő mélységben	Teljesen önállóan	A tanuló az önálló ismeretszerzés mellett, tanítva is tanul, csoportmunka során gyakorolja az ismeret-átadási képességeit.	
Önállóan ismereteket szerez és alkalmazza a szakmai nyelvet. Előadás és projekt-feladat keretében előad, új ismeretekre tesz szert és ezeket összekapcsolja a meglévő ismeretrendszerével. Egyéni, páros és csoportos munkát végez, ismerteti az együttműködés feladat-megosztás rendszerét.	Szaknyelv ismerete.	Teljesen önállóan		Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.



A szív teljes ingerületkeltő és vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja. A szív ciklus.

#### **3.4.2.6.5** Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában

A légzés szervezeti- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gázcseré és a sejtlégzés összefüggései.

A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út) a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben.

A tüdőben és a szövetekben folyó gázcseré diffúziós elve, a légzőmozgások következtében kialakuló nyomásváltozások szerepe a légzési gázok transzportjában.

A légcsere biomechanikai értelmezése a Donders modell alapján.

A vér szén-dioxid koncentrációjának szerepe a légzés szabályozásában. A kemoreceptorok és a mechanoreceptorok helye és szerepe a légzésszabályozásban. A légzésvezérlés idegi szabályzása.

#### **3.4.2.6.6** Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában

A motivációs állapotok szerepe magatartásunk irányításában. Az agykéreg szerepe az akaratlagos mozgások kialakításában.

A mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményei.

A kéreg alatti magvak, a kisagy és az átkapcsolódások szerepe az automatizált mozgások szabályozásában.

A kisagy funkciói (mozgáskoordináció, finomhangolás, szűrés).

A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai vetületének és működésének összehasonlítása.

A vegetatív szabályozás hatása az életfolyamatokra. (a szembogár (pupilla), a vázizom, a bél, a szív és a vérerek szimpatikus és paraszimpatikus befolyásolása). A keringés és a testhőmérséklet szabályozása.

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

### **3.4.3 Terheléstudomány tantárgy**

**72/72 óra**

#### **3.4.3.1** 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 betegségekből szenvedőknek. Ismerje meg a sportolók táplálkozási sajátosságait, a teljesítményszabályozás 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.

#### **3.4.3.2** A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

### 3.4.3.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása témakörökhöz kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. Az edzéselmélet alapfogalmai, a homeosztázis, terhelés, alkalmazkodás, túlkompenzáció összefüggései.

3.4.3.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.4.3.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Felhasználja az edzés szervezetre gyakorolt hatását, a különböző szervrendszerek terhelésre adott alkalmazkodási reakcióit munkája során.	Az edzés, edzésrendszer, terhelés edzésalkalmazkodás, homeosztázis, túlkompenzáció fogalma. Terhelés anyagcserét módosító hatásai az egyes szervrendszerekben	Teljesen önállóan	A tantárgy ismeretanyagára támaszkodva felismeri a sportolók, a hozzájuk forduló, egészségüket megőrizni, testkultúrájukat fejleszteni vágyó emberek képességeinek biológiai korlátait. Felméri a fizikum mögött meghúzódó biológiai adottságokat, hogy a későbbiekben ezekre az ismeretekre épülő szakmai tartalom birtokában életkorhoz, előképzettséghez igazodó edzéseket, sportfoglalkozásokat tervezzen és vezessen, hatékony tanácsokkal segítse a rá bízottakat egy személyre szabott életmódprogram kialakításában	Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan.
Elkülöníti a különböző életkorokban alkalmazható terhelések jellemzőit, különböző korcsoportok részére mozgásprogramot állít össze.	A naptári és biológiai életkor különbsége. Terhelés és biológiai életkor összefüggései, a szenzibilis időszak fogalma, egyes motoros képességek szenzibilis időszakai.	Teljesen önállóan		
Figyelembe veszi az esetlegesen fennálló krónikus betegségeket, és ezeknek megfelelően módosítja az edzés során alkalmazható terhelést.	Krónikus betegség fogalma. Gyakori krónikus betegségek tünetei, kezelése, sportélet-tani vonatkozásai	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportolók táplálkozására vonatkozó dietetikai előírások hátterét, a teljesítményfokozás legális eszközeit	A sporttáplálkozás alapelveinek ismerete, a táplálkozás folyamata és a tápanyag-összetétel hatása a sportteljesítményre. A szabályzás terheléset-tani vonatkozásai	Jelöljön ki egy elemet.		

### 3.4.3.6 A tantárgy témakörei

#### **3.4.3.6.1** Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások

Az edzés, edzésrendszer fogalma, jellemzői.

A terhelés fogalma, külső és belső terhelés, külső terhelés összetevői.

Az edzésalkalmazkodás fogalma.

A túlkompensáció folyamata.

A homeosztázis fogalma, jellemzői.

Terhelés hatására a szervezetben végbemenő teljesítménycsökkentő változások (hipertermia, dehidratáció, sóvesztés, hemokoncentráció változása, vér kémhatásának változása, vércukorszint változása).

Védekezés a káros hatások ellen

#### **3.4.3.6.2** Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben

Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok ismerete (biológiai oxidáció, erjedés). A biológiai oxidáció szakaszai, az egyes szakaszok biokémiai folyamatai.

A glikolízis és az erjedés biokémiai kapcsolata. A Pasteur-effektus fogalma.

Az energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob).

Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai.

Steady state, anaerob küszöb fogalma

#### **3.4.3.6.3** Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre

A mozgatórendszer részei, feladatai.

A csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés.

A csontok összeköttetése, ízület felépítése.

Az izomszövet felépítése.

Az izomműködés mechanizmusa.

Az izomkontrakció típusai.

Az izomrostok típusai, jellemzői.

A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai.

#### **3.4.3.6.4** Terhelés hatása a légzési szervrendszerre

A légzési rendszer részei, feladatai.

A tüdő jellemzése.

A légzőrendszert jellemző élettani mutatók (légzésszám, légzési térfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás).

A tüdő adaptációs folyamatai.

A légzőrendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása.

Az aerob kapacitás fogalma, jelentősége.

#### **3.4.3.6.5** Terhelés hatása a keringési rendszerre

A keringési rendszer részei, feladatai.

A szív jellemzése (elhelyezkedés, felépítés, önálló ingerkeltő és ingerületvezető rendszer).

A nyirokrendszer jellemzése.

Az egyes értípusok összehasonlítása.

A vér összetevői, jellemzése.

A keringési rendszert jellemző élettani mutatók (vérnyomás, pulzus, pulzustérfogat, perc-térfogat).

Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomásváltozásainak összehasonlítása.

Különböző pulzusfajták és jelentőségük (ébredési, nyugalmi, munka, maximális, visszaalási).

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzésbárdycardia.

A szív működés adaptációs folyamatainak összehasonlítása egy aerob és egy anaerob munkát végző sportoló esetében.

A keringési rendszert jellemző élettani mutatók változásai terhelés hatására, az edzett és a nem edzett szervezet mutatóinak összehasonlítása

#### **3.4.3.6.6** A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata

A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása.

A szabályozás feladatai. Negatív visszacsatolás.

A hormonrendszer és az idegrendszer feladatainak összehasonlítása.

Mirigy fogalma, típusai.

Hormon fogalma, típusai.

Az agyalapi mirigy hormonjai.

A terhelésben fontos szerepet játszó mirigyek és hormonjaik (pajzsmirigy, mellékvese, hasnyálmirigy, nemi mirigyek)

Rendszeres terhelés hatására végbemenő hormonális változások.

Az idegszövet felépítése (neuron, gliasejtek).

Elemi idegjelenségek (nyugalmi és akciós potenciál, szinapszis jellemzése).

A mielinizáció és a mozgástanulás kapcsolata.

A terhelés és a szimpatikus túlsúly kapcsolata.

A Selye-féle stresszelmélet.

Mozgató (piramis és extrapiramis) pályák jellemzése, kapcsolatuk a mozgás végrehajtásával.

Az idegrendszer adaptációs folyamatai

#### **3.4.3.6.7** A terhelés és a táplálkozás kapcsolata

Tápanyagok fogalma, csoportosítása.

Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása.

A sporttáplálkozás alapelvei.

Táplálkozás a terhelés előtt, alatt és után

#### **3.4.3.6.8** Különböző életkorok terheléselettani sajátosságai

Naptári és biológiai életkor fogalma.

Terhelés és biológiai életkor.

Szenzibilis időszak fogalma.

Az egyes motoros képességek és szenzibilis időszakaik.

Erőfejlesztés különböző életkorokban.

Az időskori sportolás jellemzői.

#### **3.4.3.6.9** Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai

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.

#### **3.4.3.6.10** A teljesítménycsökkenés

A teljesítménycsökkenés megengedett és tiltott módszerei és eszközei.

A dopping fogalma. Doppingosztályok.

Az antidopping program.

### **3.4.4 Edzésmélett II. tantárgy**

**72/72 óra**

#### **3.4.4.1 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.

#### **3.4.4.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások**

—

#### **3.4.4.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

A biológia-egészségtan tantárgyon belül: az emberi test, a szervezet anyagforgalma, az életműködések szabályozása egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak. A testnevelés és sport tantárgyon belül: az egészségkultúra-prevenció tematikai egységhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak (motoros képességek fogalma, csoportosítása). Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: pulzustan, homeosztázis fogalma, az egyes szervrendszerek élettana különös tekintettel a mozgató, keringési és légzési szerv-rendszerre.

#### **3.4.4.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.**

#### **3.4.4.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák**

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák</b>
Azonosítja az egyes kondicionális és koordinációs képességeket fejlesztő módszereket.	Motoros képességek megjelenési formái, az egyes motoros képességeket felmérő eljárások és azok fejlesztésének módszerei.	Teljesen önállóan	Törekszik a definíciók, összefüggések megértésére.	Adott fogalmak, releváns szövegrészek keresése online dokumentumokban
Saját területén mozgásformákat, gyakorlatsorokat alkot az egyes testi képességek fejlesztésére.		Instrukció alapján részben önállóan	Hitelességre, alapos szakmai tudás megszerzésére törekszik, későbbi gyakorlati feladatainak sikeres megoldása érdekében.	

Saját sportágában megtervezi az adott időszakhoz, korosztályhoz, előképzettséghez igazodó képességfejlesztő tevékenységet	Edzéselvek, edzés-tervezés folyamata, alapelvei.	Instrukció alapján részben önállóan	Aktívan és kooperatívan vesz részt a feladatmegoldásokban a különböző munkaformákban.	Grafikus és táblázatos edzéstervek elemzése.
A sportági mozgásformák oktatását a tanult módszertan alapján végzi.	Mozgástanulás fázisai.	Teljesen önállóan		

### 3.4.4.6 A tantárgy témakörei

#### 3.4.4.6.1 A motoros képességfejlesztés módszertana

Pulzus fogalma, típusai (ébredési, nyugalmi, munka, visszaállási) és a különböző típusok funkciói.

A terhelés intenzitása, a pulzus és a fejlesztendő motoros képességek kapcsolata.

Az izomerő fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az izomerő felmérésére szolgáló eljárások.

Az állóképesség fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az állóképesség felmérésére szolgáló eljárások.

A gyorsaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

A gyorsaság felmérésére szolgáló eljárások.

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az ízületi mozgékonyaság felmérésére szolgáló eljárások.

A koordinációs képességek fejlesztésének módszertana (életkori sajátosságok, fejlesztési módszerek, módszertani alapelvek).

Az koordinációs képességek felmérésére szolgáló eljárások.

#### 3.4.4.6.2 A mozgástanulás

A mozgáskoordináció és a mozgáskészség fogalma, összefüggései.

A mozgásszerkezet fogalma, nyílt és zárt jellegű mozgáskészségek.

A mozgástanulás alapfeltételei, jellemzői.

A mozgástanulás jellemzői, szakaszai, az edzők feladatai.

A Meinl-Schnabel-féle mozgástanulási modell.

#### 3.4.4.6.3 Edzéstervezés, foglalkozástervezés

Az edzéstervezés alapelvei, lépései.

Edzéstervek típusai

Fitness foglalkozások tervezésének alapelvei, lépései.

Sportág-specifikus edzéstervezés.

Edzéstervezés utánpótlás korúaknál, haladóknál, élversenyzőknél.



### 3.4.5 Edzésprogramok II. tantárgy

108/108 óra

#### 3.4.5.1 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.

#### 3.4.5.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

#### 3.4.5.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: motoros képességek jellemzői és fejlesztési módszerei, sportfoglalkozás felépítése. Az edzéselmélet tantárgyon belül: terhelés hatásmechanizmusa, motoros képességek felosztása, összefüggései, elfáradási sajátosságok, szenzitív időszakok.

#### 3.4.5.4 A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.4.5.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Elemzi és értékeli az edzéstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során. Szükség esetén rajzírást alkalmaz	Edzésnapló tartalmi elemei	Teljesen önállóan	- Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására. - Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie.	

<p>A korszerű edzésel- vek és –módszerek figyelembevételével célirányosan fej- leszti a foglalkozá- sokon résztvevők motoros képességeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rövid távú állóké- pesség fejlesztése.</li> <li>- Középtávú állóké- pesség fejlesztése.</li> <li>- Hosszú távú álló- képesség fejleszté- se.</li> <li>- Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.</li> <li>- Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.</li> <li>- Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel</li> </ul>	<p>Teljesen önállóan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Egyes sporttevé- kenységek gyakor- lása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat.</li> <li>- A gyakorlatok tervezése során kreatív és önálló.</li> <li>- A szabályismere- tek tudatában a "Fair Play" szelle- misége szerint cse- lekszik</li> <li>- Az interperszoná- lis kapcsolatokban rugalmas, lévén emberekkel foglal- kozik.</li> </ul>	
<p>Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törek- szik a képességek harmonikus fejleszté- sére is</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Az ízületi mozgé- konyság fejleszté- sének elmélete</li> <li>- Az ízületi mozgé- konyság passzív fejlesztése.</li> <li>- A mozgásérzéke- lés (kinesztézis) fejlesztése.</li> <li>- Az egyensúlyozási képesség fejleszté- se.</li> <li>- A ritmusérzék fejlesztése.</li> <li>- A reagálási képes- ség fejlesztése.</li> <li>- A téri tájékozódási képesség fejleszté- se.</li> <li>- Az összekapcso- lódási képesség fejlesztése.</li> <li>- A differenciáló képesség fejleszté- se.</li> </ul>	<p>Teljesen önállóan</p>		

Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat	Általános erőfejlesztés - Speciális erőfejlesztés - Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés - Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés - Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok - Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok - Maximális erőfejlesztése - Gyorsasági erőfejlesztése - Állóképességi erőfejlesztése	Teljesen önállóan		Grafikonok, ábrák elemzése
A korszerű edzések és –módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszt a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit.	- Gyorsulási képesség fejlesztése - Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése - Gyorsasági állóképesség fejlesztése	Teljesen önállóan		

### 3.4.5.6 A tantárgy témakörei

#### 3.4.5.6.1 Motoros képességfejlesztés II.

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erőfejlesztése

Gyorsasági erőfejlesztése

Állóképességi erőfejlesztése

A reakálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

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

#### **3.4.5.6.2** Edzés (foglalkozás) látogatás, dokumentálás II.

Kezdő és haladó fitneszi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor).

Fitnesztermek és fitnesz órák látogatása (fitness-wellness instruktor).

Versenysport látogatása (sportedző).

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor)

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

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.)

### **3.4.6 Gimnasztika II. tantárgy**

**36/36 óra**

#### **3.4.6.1** A tantárgy tanításának fő célja

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

#### **3.4.6.2** A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

#### **3.4.6.3** Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés tantárgyon belül: bemelegítés, gimnasztikai gyakorlatok felépítése, gyakorlat-vezetési módszerek, gimnasztikai szaknyelv ismerete. Az edzéselmélet tantárgyon belül: a mozgások szerkezeti elemei, a terhelés összetevői, a külső terhelés szabályozási lehetőségei. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: emberi test felépítése, izomműködés típusai antagonista-szinergetika működés, ízületek felépítése, típusai.

#### **3.4.6.4** A képzés órakeretének legalább 50%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.4.6.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet. Szükség esetén rajzírást alkalmaz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása</li> <li>- Gimnasztikai szaknyelv alapelveinek ismerete</li> <li>- Rajzírás jelrendszerének alkotóelemei</li> </ul>	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyitott más mozgásformák ismeretanyagának befogadására.</li> <li>- Együttműködő, mert a csoportos foglalkozásokon a résztvevők igényét figyelembe kell lennie.</li> <li>- Egyes sporttevékenységek gyakorlása balesetveszélyt jelenthet, ezért jól elő kell készítenie foglalkozásokat.</li> <li>- Kreatív és önálló a gyakorlatok tervezése során.</li> <li>- A szabályismertek tudatában "Fair Play" szellemű.</li> <li>- Rugalmas az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik.</li> </ul>	
Változatosan alkalmazza a gyakorlatokat a terhelési összetevők ismeretében.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyakorlatok tervezése, gyakorlatok variálása és kombinálása</li> <li>- Gyakorlatok kiindulóhelyzetének változtatási lehetőségei</li> <li>- Gyakorlatok mozgásütemének változtatási lehetőségei</li> <li>- Terhelési mutatók változtatási lehetőségei kéziszerek használatával</li> </ul>	Instrukció alapján részben önállóan		
Elemzi a mozgásokat és felismeri a mozgásokat létrehozó izmokat.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyakorlatelemzés jelentése</li> <li>- Az ember nagy izomcsoportjai</li> <li>- Antigravitációs izmok jelentése</li> <li>- Ízületi mozgások fajtái</li> <li>- Célgimnasztika jelentése</li> </ul>	Teljesen önállóan		
Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását. Ki tudja választani a körülmények együttes mérlegelését követően a megfelelő gyakorlatvezetési módszert	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyakorlatvezetési módszerek</li> <li>- Verbális ismertetés (szóbeli közlés) módszerei</li> <li>- Vizuális közlés, ismertetés (megmutatás módszere, szemléltetés) módszere</li> <li>- Vegyes gyakorlatközlési módszerek</li> </ul>	Teljesen önállóan		
Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű levezetést alkalmaz.	Edzés végi levezetés folyamata	Teljesen önállóan		

### **3.4.6.6 A tantárgy témakörei**

#### **3.4.6.6.1 Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok**

Erősítő hatású kézisúlyzós gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erősítő hatású gimnasztikai labdás gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erősítő hatású rugalmas ellenállással, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Felfüggesztéssel, TRX-szel végzett erősítő hatású gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Páros és társas gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)

Zsámoly és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő hatású gyakorlatok)

Bordásfal gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Ugró kötél gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Medicin labda gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Erőfejlesztő gépekkel, csigas szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom erősítő gyakorlatok)

Bot gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

Egyéb eszközzel (pl. bosu, "hajókötél") végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása.

### **3.4.7 Kommunikáció tantárgy**

**72/72 óra**

#### **3.4.7.1 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.

#### **3.4.7.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások**

—

#### **3.4.7.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

A magyar nyelv és irodalom tantárgyon belül: kommunikációs alapismeretek., beszédhelyzetek, dramatikus játékok, retorikai ismeretek témakörökhöz. A Sportpszichológia tantárgyon belül: agresszív, passzív és asszertív viselkedés témakörhöz.

#### **3.4.7.4 A képzés órakeretének legalább 10%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.**

### 3.4.7.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Önállóan, vagy másokkal együttműködve a tanuló célirányosan és az adott szituációnak megfelelően használja az asszertív kommunikáció eszközeit. Kapcsolatot teremt környezetével.	A verbális és nonverbáliskommunikáció fogalma, tényezői, funkciói. A nyelvi és nonverbális kifejezőeszközök ismerete, értelmezése, retorikai alapfogalmak.	Teljesen önállóan	Az elsajátított szövegértési és szövegalkotási készségeket a gyakorlatban alkalmazza. Az információt hatékonyan befogadja, magatartásával segíti a kommunikációs folyamatot. Az érvelés és a cáfolat módszereit alkalmazza vitahelyzetben, képes a saját és a többi résztvevő érdekeit felismerni, elkülöníteni, értékelven kommunikálni.	
Ismerteti és alkalmazza a kulturált vita szabályait, álláspontja mellett logikusan érvel, vitapartnereivel nyitottan, tiszteletudóan kommunikál	Az asszertív kommunikáció retorikai eszközei, az érvelés technikái.	Teljesen önállóan	A sportszakemberi szerepnek megfelelően vesz részt a foglalkozása során jellemző interakciókban.	
Felismeri, értelmezi a gyakorlati szituációkban megjelenő kommunikációs elemeket. A szituációnak megfelelő nyelvi eszközökkel kommunikál.	Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete	Teljesen önállóan		Online videókban azonosítja a kommunikációs elemeket.

### 3.4.7.6 A tantárgy témakörei

#### 3.4.7.6.1 A kommunikáció szerepe és alapformái

Kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói, és mellékfunkciói.

Nem nyelvi kifejezőeszközök alkalmazásának lehetőségei: az élőszó zenei kifejezőeszközei, a nonverbális kommunikáció által közvetített jelzések értelmezése.

A testbeszéd, a térközsabályozás szerepe a kommunikációs folyamatban, értelmezése és tudatos alkalmazása különféle kommunikációs helyzetekben.

A gyakorlatban megjelenő nem nyelvi kifejezőeszközök értelmezése és elemzése (például kép- és hanganyag alapján).

Kommunikáció típusai, azok jellemzői: személyes, csoportos, nyilvános és tömegkommunikáció.

Beszédhelyzetek megítélése; a megfelelő stílus és magatartás értelmezése, alkalmazása. Kommunikációs zavarok felfedezése, elhárítása.

#### **3.4.7.6.2** Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban

Az asszertív kommunikáció fogalma.

Az asszertív kommunikáció jellemzői, nyelvi és nem nyelvi formái.

Az információ hatékony befogadása, értelmezése, a szituációnak megfelelő önérvényesítés.

Az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái,

A megfelelő kommunikációs eszközök alkalmazása az érzelmi és értelmi hatáskeltésre.

A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelési és a cáfolat módszerei, a hatásos előadás-mód eszközei, szemléltetésének módjai (bemutatás, prezentáció stb.)

A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi (mondat- és szövegfonetikai eszközök) és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása különféle szövegműfajokban, az audiovizuális és multimédiás közlés különböző formáiban.

#### **3.4.7.6.3** A szakmaspecifikus interakciók hatékony kezelése

A szakmaspecifikus interakciók során megjelenő szituációk (edző-sportoló; oktató-ügyfél; edző-sportszervezet; edző-nyilvánosság; edző-tanintézmény stb.), színterek (edzés, versenyhelyzet, egyesület, média, iskola stb.) ismerete.

Az alkalmazható kommunikációs formák, műfajok (személyes/csoportos beszélgetés, megbeszélés; terv; beszámoló; értekezlet; utasítás stb.) ismerete.

A sportolók motiválása, véleményformálás, reflektálás a fennálló kommunikációs tényezők figyelembevételével, a megismert kommunikációs technikák alkalmazásával.

A gyakorlati szituációk, a megjelenő kommunikációs elemek felismerése, értelmezése, elemzése (például filmbejátszás alapján)

### **3.4.8 Sportszervezési ismeretek tantárgy**

**36/36 óra**

#### **3.4.8.1** 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.

#### **3.4.8.2** A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

#### **3.4.8.3** Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

#### **3.4.8.4** A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.



### 3.4.8.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a hazai sportélet területeit, szervezeti hátterét, az egyes szervezetek kapcsolati hálózatát, az intézményi testnevelés rendszerét, fentiekben elhelyezi saját intézményét.	A szervezeti háttér felépítése, az egyesületi rendszer. A hazai testnevelés rendszere, irányítása és felügyelete	Teljesen önállóan	Intézményi, egyesületi sportversenyek szervezésében tevékenyen részt vállal, tapasztalatokat gyűjt, feladatkörén belül gyakorolja a funkcióinak megfelelő vezetési attitűdöket. Képet alkot egyesülete, iskolája sportszervezeti felépítéséről. Magas fokú szervezőkészséggel kell rendelkeznie, mert a sportprogramok előkészítése, lebonyolítása ezt kívánja	
Ismerteti a sportesemények típusait, tisztában van az ezek során felmerülő szervezőmunka menetével, dokumentációjával.	A sportesemények típusai	Teljesen önállóan		
Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében.	Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje	Instrukció alapján részben önállóan		

### 3.4.8.6 A tantárgy témakörei

#### 3.4.8.6.1 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.

#### 3.4.8.6.2 Sportesemények szervezése

A sportesemények, sportrendezvények típusai és módszertana.

A sportprogramok szerkezete

A sportprogramok létrehozásának és szervezésének szempontjai és módszertani kérdései.

Az eseményszervezés folyamata, dokumentumai.

### 3.4.9 Sporttörténet tantárgy

36/36 óra

#### 3.4.9.1 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.

#### 3.4.9.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

#### 3.4.9.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A történelem tantárgyon belül: az ókori és újkori olimpiák története, az olimpiai eszme.

#### 3.4.9.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.4.9.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képes-ségek	Ismeretek	Önállóság és fele-lősség mértéke	Elvárt viselkedés-módok, attitűdök	Általános és szak-mához kötődő digitális kompe-tenciák
Időben elhelyezi és bemutatja az olim-pia kialakulását, történetét.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ókori olimpiai játékok.</li><li>- Újkori olimpiai játékok.</li><li>- Magyar sportolók eredményei az olimpiákon.</li><li>- A sport és a művészet kapcsolata.</li><li>- Paralimpia.</li></ul>	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Munkájára szakmailag igényes és törekszik az új sportági ismeretek megszerzésére.</li><li>- Nyitott az egyéb sportszakmai területeken szerzett érté-sülések összekap-csolására.</li></ul>	
Ismerteti a sportjá-tékok kialakulásá-nak történetét, leg-fontosabb szabálya-it.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kosárlabda jel-lemezése</li><li>- Labdarúgás jel-lemezése</li><li>- Röplabda jellem-zése</li><li>- Kézilabda jellem-zése</li></ul>	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Azonosul a fair play szellemiségé-vel.</li><li>- Törekszik a sport-ágak szabályrend-szerének a betartá-sára.</li></ul>	
Ismerteti az atlétika versenyszámaint, jellemzőit.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Az atlétikai futó-számok jellemzése</li><li>- Az atlétikai ugró-számok jellemzése</li><li>- Az atlétikai dobó-számok jellemzése.</li></ul>	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kellően érdeklődő a sportjátékok takti-kai összetevőinek a megismerésére.</li></ul>	

Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit.	Képességfejlesztés lehetőségei a torna sportágban - Női és férfi tornaszerek mozgásanyagának jellemzői	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit.	Képességfejlesztés lehetőségei az úszásban - Úszásnemek jellemzői - Az úszás higiéniája, a vízből mentés	Teljesen önállóan		
Ismerteti a szabadidős sportágak jelentőségét	-A túrázás, téli sportok, vízi sportok jellemzői	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportági mozgásanyag alaptechnikáit	-A képességfejlesztés lehetőségei a küzdősportokban, - a grundbirkózás jellemzői	Teljesen önállóan		
Felismeri és elemzi a kiemelt sportágak technikai elemeit.	A kiemelt sportágak technikai elemeinek ismerete.	Teljesen önállóan		

### 3.4.9.6 A tantárgy témakörei

#### 3.4.9.6.1 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.

#### 3.4.9.6.2 Sportági ismeretek

Az alapsportágak története (atlétika, úszás, torna), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.

A sportjátékok története (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda), hazai és nemzetközi szervezeti felépítése, kiemelkedő alakjai.

A testmozgás szerepe az egészséges életmód kialakításában.

A testmozgás, a sport szerepe a személyiség fejlesztésében

Az iskolai testnevelés célja és feladatai

Az atlétika jelentősége az ember életében.

A torna oktatásának fontossága az iskolai testnevelésben.

Az úszás jelentősége az ember életében.

Egy természetben üzhető sportág bemutatása.

A ritmikus gimnasztika szerepe a harmonikus mozgás kialakításában.

A küzdősportok és az önvédelem.

### 3.5 Sportedzői és sportszervezési ismeretek megnevezésű tanulási terület

A tanulási terület tantárgyainak összóraszám:

882/847 óra

A tanulási terület tartalmi összefoglalója

A tanítási terület biztosítja a sportedző-sportszervező szakmát tanulók számára azokat az ismereteket, amelyek lehetővé teszik, hogy gyakorlati tevékenységük során megfelelő tudományos alapokra támaszkodva tervezzenek meg és vezessenek saját sportágukban edzéseket, versenyeztessék sportolóikat. Szervezési, vezetési, jogi, marketing és közgazdasági ismereteik segítségével sportvezetőként részt vegyenek egy sportszervezet, szövetség munkájában, irányítsanak egy sportlétesítményt.

#### 3.5.1 Sportági alapok tantárgy

351/341 óra

##### 3.5.1.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy az anatómiai-élettani, terhelésélettani, edzéselméleti és gimnasztikai alapfogalmakra alapozva a tanulók átfogó képet kapjanak a bemelegítés, a gimnasztika, a motoros képességfejlesztés és a levezetés módszertanáról, képesek legyenek az egyes motoros képességeket fejlesztő gyakorlatok tervezésére és vezetésére, illetve azok ellenőrzésére saját sportágukban. Az előzetes ismeretekre támaszkodva legyenek képesek megtervezni és megtartani edzés-részeket, képességfejlesztő foglalkozásokat. Életkornak, nemnek, előképzettségnek megfelelő módszerekkel oktassanak sportági mozgásformákat

##### 3.5.1.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

##### 3.5.1.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Az edzéselmélet tantárgyon belül: az edzés szerkezeti elemei, jellemzői, a motoros képességek fogalma, csoportosítása és szenzitív időszakai; motoros képességek felmérésére szolgáló eljárások és fejlesztésére szolgáló edzésmódszerek; pulzus célzónák és terhelés kapcsolata. A gimnasztika tantárgyon belül: a gimnasztika mozgásanyaga, a bemelegítés blokkjai, a gimnasztikai gyakorlatok hatásmechanizmusa. Az anatómiai-élettani ismeretek tantárgyon belül: az emberi test felépítése és működése, különös tekintettel a mozgató, keringési és légzőrendszerre; a mozgástanulás élettani alapjai, szabályozási kérdései. A terhelésélettan tantárgyon belül: az egyes szervrendszerek adaptációs folyamatai.

##### 3.5.1.4 A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

##### 3.5.1.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Bemelegítés során elkülöníti annak blokkjait.	Bemelegítés mozgásanyaga, blokkjai	Teljesen önállóan	Felelősen, szakmai alapon tervez és tart általános és speciá-	

Saját sportágában a módszertani elveknek megfelelő mozgásformákat tervez és oktat	Saját sportág mozgásanyaga, mozgásformák oktatásának módszertana	Teljesen önállóan	lis bemelegítést.	
Adekvát, életkori sajátosságokhoz igazodó bemelegítést vezet.		Instrukció alapján részben önállóan	Szakmailag meg-alapozott gyakorla-tokat állít össze és vezet le.	
Életkorhoz, szeni-tív időszakokhoz igazodó kondicioná-lis, koordinációs képesség és ízületi mozgékony-ságot fejlesztő gyakorla-tokat tervez és vezet	Életkori sajátossá-gok, motoros képes-ségek, motoros képesség-fejlesztő mód-szerek, szeni-tív időszakok.	Instrukció alapján részben önállóan	A balesetvédelmi és egészség-tani szabá-lyokat, törvény-sze-rűségeket betartja gyakorlati munkája során.	
A tanult ismérvek alapján felismeri a tehetséges sportolót.	A tehetség fogalma, ismérvei.	Teljesen önállóan	Gyakorlati munkája során segítőkész a foglalkozást tartó tanuló-társával szemben.	Prezentációt készít a feladat tartalmi és formai kritériumai-hoz igazodva.
A kiválasztás krité-riumait a tehetség ismeérveihez igazít-ja.	A sportbeli kivá-lasztás kritériumai	Instrukció alapján részben önállóan		Adatokat rögzít, csoportosít és ösz-szegez.
Saját sportágában a módszertani elveknek megfelelő tak-tikát tervez és oktat.	Sportági taktika, oktatási módszerta-na.	Teljesen önállóan		

### 3.5.1.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.1.6.1 Kondicionális képességfejlesztés és az életkor kapcsolata

Erőfejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.

Erőfejlesztés a serdülőkorban.

Erőfejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

Állóképesség-fejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.

Állóképesség-fejlesztés a serdülőkorban.

Állóképesség-fejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

Gyorsaság-fejlesztés az óvodás és kisiskolás korban.

Gyorsaság-fejlesztés a serdülőkorban.

Gyorsaság-fejlesztés ifjú- és felnőttkorban.

#### 3.5.1.6.2 Koordinációs képességek fejlesztése

A térbeli tájékozódó képesség fejlesztésének gyakorlata.

A egyensúlyozó képesség fejlesztésének gyakorlata.

A ritmusképesség fejlesztésének gyakorlata.

A reagáló képesség fejlesztésének gyakorlata.

A mozgásérzékelés fejlesztésének gyakorlata.

A gyorsasági és állóképességi koordinációs képesség fejlesztésének gyakorlata.

#### 3.5.1.6.3 Az ízületi mozgékony-ság fejlesztése

Az ízületi mozgékony-ság fejlesztésére szolgáló gyakorlatok.

A fejlesztés szenzitív időszakai.

#### **3.5.1.6.4** A bemelegítés módszertana

A bemelegítés általános jellemzői, blokkjai.  
A bemelegítés jellemzői az óvodás korban.  
A bemelegítés jellemzői a kisiskolás korban.  
A bemelegítés jellemzői a serdülőkorban.  
Bemelegítés az ifjú- és felnőttkorban.

#### **3.5.1.6.5** Levezetés, relaxáció

A levezetés jelentősége, módjai.  
A relaxáció funkciója, lehetőségei.

#### **3.5.1.6.6** Saját sportágra jellemző motoros képességek

Saját sportágára jellemző motoros képességek oktatása, módszertana.  
Sportág-specifikus motoros képességfejlesztő foglalkozások tartása.

#### **3.5.1.6.7** Sportági mozgásformák oktatása

Sportági alaptechnikák oktatásának módszertana.  
Sportág-specifikus mozgásformák oktatása  
Sportági taktika, stratégia oktatási módszertana

### **3.5.2 Sportági szakismeretek tantárgy**

**155/155 óra**

#### **3.5.2.1** A tantárgy tanításának fő célja

A sportági szakismeretek tantárgy célja, hogy a leendő sportszakemberek kellő elméleti és gyakorlati tapasztalatot szerezzenek az edzés tervezésében, szervezésében és levezetésében. Hitelesen kommunikáljanak az edzői szerepre jellemző interakciókban, támogató, nyugodt háttérrel biztosítson tanítványai számára. A pedagógiai és a pszichológiai elveket betartva oldja meg feladatait.

#### **3.5.2.2** A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

#### **3.5.2.3** Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A kommunikáció tantárgyon belül: kommunikáció folyamata, szereplői, edzői interakciók, az asszertív kommunikáció jellemzői. A pedagógia tantárgyon belül: a nevelés-oktatás folyamata, az edzői szerepek, az edző-sportoló kapcsolat jellemzői. A pszichológia tantárgyon belül: a sporttevékenység pszichológiai jellemzői.

#### **3.5.2.4** A képzés órakeretének legalább 70%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.5.2.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
A módszertani elvek figyelembevételével szervez edzéseket, edzésidőszakokat.	Az edzéstervezés alapelvei.	Teljesen önállóan	Felelősen, tudatosan készül elméleti és gyakorlati feladataira.  Törekszik a pontos, módszertani elvekhez igazodó feladatmegoldásra.  Objektíven, segítő szándékkal értékeli mások és saját gyakorlati munkáját.	Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít.
Precízen végzi adminisztrációs feladatait.	Edzésdokumentumok.	Teljesen önállóan		
Megadott szempontok alapján objektíven értékeli a társ gyakorlati tevékenységét.	Önreflexió, értékelés elvei.	Instrukció alapján részben önállóan		Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan
Megadott szempontok alapján objektíven értékeli saját gyakorlati tevékenységét.		Instrukció alapján részben önállóan		
Adott partnerrel hiteles kommunikál.		Teljesen önállóan		
Támogató magatartást tanúsít a sportoló iránt	Kommunikáció alapelvei, vezetési stílusok ismerete	Instrukció alapján részben önállóan		

### 3.5.2.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.2.6.1 Az edzés tervezése, adminisztrációja

Az edzés tervezésének módszertana.

Edzésrészek tervezése.

Edzések tervezése.

Edzésidőszakok tervezése.

Edzésdokumentáció, edzésnapló.

#### 3.5.2.6.2 Az edzés szervezési feladatai

Feladatok az edzés előtt (létszám, sporteszközök, pálya összeállítása).

Az edző helyezkedése.

Alakzat kialakítása.

Csapatok, csoportok kialakításának lehetőségei, elvei.

Feladatok az edzés végén.

#### 3.5.2.6.3 Az edző elemző munkája

Az ellenfél feltérképezése.

Edzések hospitálása adott szempontok alapján.

Verseny/mérkőzés elemzése adott szempontok alapján.

Edzést tartó társ értékelése.

Saját edzés értékelése.

**3.5.2.6.4** Az edzői kommunikáció, viselkedés

Az edzői szerep jellemzői.

Viselkedés az edzésen, hibajavítás, értékelés.

Kommunikáció a versenyzővel.

Kommunikáció a szülőkkel.

Kommunikáció a sportvezetőkkel, szponzorokkal.

**3.5.3 Pedagógia tantárgy**

**72/62 óra**

**3.5.3.1** 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.

**3.5.3.2** A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

**3.5.3.3** Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

—

**3.5.3.4** A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

**3.5.3.5** A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Ismerteti a nevelés alapfogalmait, megfogalmazza a nevelés alapelveit.	A nevelés alapfogalmai (nevelés, oktatás, képzés, ismeret stb. A nevelés alapelvei	Teljesen önállóan	Céltudatosan készül az edzői szerepre.	Online források kutatása böngésző program segítségével.
Felismeri az edzői szerepet erősítő személyiségjegyeket.	Edzői kompetenciák, edzői szerepek.	Instrukció alapján részben önállóan	Reflektíven elemzi tevékenységét.	
Azonosítja az edzői vezetési stílusokat	Sport és erkölcs fogalma, vezetési stílusok ismerete	Instrukció alapján részben önállóan	Igénye van a szakmai fejlődésre.	
Összefüggéseket talál a vezetési stílusok és az edzői sikeresség között.		Irányítással	Felelős és igényes munkát végez egyéni, páros és csoportfeladatok során egyaránt.	
A tanult ismérvek alapján felismeri a tehetséges sportolót.	A tehetség fogalma, ismérvei. A sportbeli kiválasztás kritériumai	Teljesen önállóan		Prezentációt készít a feladat tartalmi és formai kritériumaihoz igazodva.



A kiválasztás kritériumait a tehetség ismérveirez igazítja.		Instrukció alapján részben önállóan		Adatokat rögzít, csoportosít és összegez.
---	--	-------------------------------------	--	---

### 3.5.3.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.3.6.1 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, színterei, módszerei és eszközei

A sportoktatás elmélete és módszertana

Az életkorok pedagógiája

#### 3.5.3.6.2 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

#### 3.5.3.6.3 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

#### 3.5.3.6.4 Tehetség, tehetséggondozás

A tehetség fogalma, ismérvei

A sporttehetség ismérvei

Kiválasztás-beválás a sportban

A sporttehetség gondozása

A kiegészítés

A sportágválasztás formái hazánkban.

### 3.5.4 Pszichológia tantárgy

72/62 óra

#### 3.5.4.1 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.

#### 3.5.4.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

—

### 3.5.4.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

3.5.4.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.5.4.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Gyakorlati tevékenysége során adekvátan használja a pszichológia alapfogalmait.	Személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés	Teljesen önállóan	Tevékenysége során figyelembe veszi a sportolók pszichológiai sajátosságait, életkori pszichés jellemzőit.	Internetes forrásból információkat gyűjt és csoportosít.
Tudatosan alkalmazza a személyiség megismerésének különböző módszereit.	Személyiség-jellemzők	Instrukció alapján részben önállóan		
Felismeri az adott életkorra jellemző viselkedészavarkat.	Viselkedészavarok típusai, okai	Instrukció alapján részben önállóan		Online forrásokat, videókat, esettanulmányokat keres a témához kapcsolódóan
Érvel a sport pozitív hatásai mellett.	A sport személyiségfejlesztő hatásai, pszichológiai sajátosságai	Teljesen önállóan	Tisztában van az edzői szerep sajátosságaival, felelősségével.	
Tervező munkája során figyelembe veszi a sportolói csoport pszichológiai sajátosságait.		Instrukció alapján részben önállóan		
A tanult módszerekkel feltérképezi a csoport szerkezetét, dinamikáját.	Társas interakciók jellemzői, csoportszerkezet, csoportdinamika	Teljesen önállóan		
A tanult technikák segítségével konfliktusokat kezel	A konfliktuskezelés formái	Instrukció alapján részben önállóan		

### 3.5.4.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.4.6.1 A személyiség jellemző jegyei

Alapfogalmak (személyiség, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés)

A megismerő tevékenység

Személyiség-jellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban

Gyakori viselkedészavarok és pszichés problémák

#### 3.5.4.6.2 A sporttevékenység pszichológiai jellemzői

A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása

A cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása

A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői  
Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés  
Konfliktuskezelés

### 3.5.5 Sportjog tantárgy

31/36 óra

#### 3.5.5.1 A tantárgy tanításának fő célja

A sportjog tantárgy tanításának alapvető célja az, hogy a leendő sportszakemberek tájékozottak legyenek a sporthoz kapcsolódó jogszabályok rendszerében. Megismerjék a polgári jog alapvetéseit, tisztában legyenek a sportoló jogállásával, a sportszervezetek és saját sport-águk országos szakszövetségének felépítésével, feladataival, jogi szabályozására.

#### 3.5.5.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

#### 3.5.5.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

#### 3.5.5.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.5.5.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Értelmezi a sportra vonatkozó rendelkezéseket a jogszabályi hierarchia rendszerében.	Jogszabályi hierarchia, jogszabály hatálya, érvényessége, alkalmazása.	Teljesen önállóan	Törekszik a jogi szaknyelv pontos és szakszerű használatára.  Törekszik a pontos és precíz munkavégzésre.  Érti a jogi szabályozás jelentőségét.  Jogi fogalmak magabiztosan kezel, szituációhoz illően használ.	
Ismerteti és tanulmányai során figyelembe veszi a személyiségi jogokat.	Polgári jogviszony, személyiségi jog.	Teljesen önállóan		
Felismeri a sportolók jogi státuszának és életvitelüknek összefüggéseit.	Sportoló, sporttevékenység fogalma, sportoló jogi státusza.	Instrukció alapján részben önállóan		
Gyakorlati feladatai során felhasználja a sportszervezetekről szerzett ismereteit.	Sportoló, sporttevékenység fogalma, sportoló jogi státusza.	Instrukció alapján részben önállóan		Online jogszabálytárban megfelelő jogi forrásokat keres és értelmez.
Gyakorlati feladatai során felhasználja a sportszervezetekről szerzett ismereteit.	Sportszervezet fogalma, sportegyesület jogállása, működése.	Instrukció alapján részben önállóan		

Szituációs feladatok során a szervezeti felépítésnek és a jogi szabályozásnak megfelelően kommunikál saját sportági szakszövetségével	Sportszövetség fogalma, feladatai, szervezeti felépítése, szabályozása	Instrukció alapján részben önállóan		
---	--	-------------------------------------	--	--

### 3.5.5.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.5.6.1 Polgári jogi alapismeretek

A jogszabályi hierarchia  
A jogszabály érvényessége, hatálya, alkalmazása  
A jogszabály értelmezése  
Polgári jogviszony  
Személyiségi jogok  
A megbízási szerződés

#### 3.5.5.6.2 A sporttevékenységre és a sportolóra vonatkozó rendelkezések

A sportoló fogalma.  
A sporttevékenység fogalma.  
A sportoló jogállása (amatőr, hivatásos).  
Hivatásos sportoló foglalkoztatási kérdései (kapcsolat a sportszervezetekkel, munkaviszony, igazolás, átigazolás)  
Amatőr státusz fogalma  
Amatőr státuszú sportoló jogai és kötelességei

#### 3.5.5.6.3 Sportszervezetek jogi szabályozása

Sportszervezet fogalma, típusai.  
Sportegyesületek jogi szabályozása (Ptk, egyesülési jog, speciális szabályok).  
A sportvállalkozás

#### 3.5.5.6.4 Sportszövetségek jogi szabályozása

Sportszövetség fogalma, jellemzői.  
Országos sportági szakszövetség jogállása, tevékenysége (működés feltételrendszere, szervezeti felépítés, feladatok, gazdálkodás, felügyelet, megszüntetés).  
A szabadidő szövetségei és a fogyatékosok sportszövetségei.  
Diák- és egyetemi sport szövetségei

### 3.5.6 Pénzügyi ismeretek tantárgy

**31/36 óra**

#### 3.5.6.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy az elméletben elsajátított ismereteket a tanulók fiktív vállalkozások alapítása és működtetése közben próbálhassák ki. A vállalkozási tevékenység folytatása közben, gyakorlati tapasztalatokat szerezhessenek a vállalkozások indításában, a működtetés során pedig valóság-hű titkársági, áruforgalmi és pénzügyi feladatokat lássanak el. A pénzügyi ismeretek végső célja, hogy a tanulók átfogó gyakorlati tudásra tegyenek szert, komplex módon tudják értelmezni a vállalkozások működését, összefüggéseit.

3.5.6.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

3.5.6.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

3.5.6.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

### 3.5.6.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Felismeri a bizonylatokat, értelmezi tartalmukat	- Egyes bizonylatok felismerése, azok helyes kitöltése - Bejövő és ki-menő számlák, - Bevételi és kiadási pénztár-bizonylat, átutalási bizonylat	Teljesen önállóan	Törekszik a gyakorlatias és nyitott a fiktív vállalkozási példákon keresztül szerzett ismeretek befogadására. - Munkájára szakmailag igényes, törekszik a legfrissebb adózással kapcsolatos tájékoztatások megismerésére. - Elfogadón áll hozzá és alkalmazza a sport-szervezetekre vonatkozó gazdasági szabályozásokat - Törekszik az ügyintézési teendők és fizetéssel kapcsolatos határidők pontos betartására.	
Kezeli és adminisztrálja a házi-pénztárt.	Házipénztár működése - Adatok rögzítése, ellenőrzése - Napi zárás készítése	Teljesen önállóan		
Ismerteti az áfa elszámolását. Megkülönbözteti a bejövő, kimenő számlák áfa elszámolásban betöltött szerepét.	Az adózás alapfogalmai az áfa kapcsán - Sportvállalkozás, sportegyesület, mint adóalany - Adó tárgya, levonható és fizetendő áfa, költségvetés felé elszámolandó áfa	Teljesen önállóan		
Ismerteti a foglalkoztatással járó közterheket. Megkülönbözteti a munkáltatót és munkavállalót terhelő közterheket.	Biztosítási jogviszonnyal járó járulékok ismerete, számolása	Teljesen önállóan		
Bérfizetéshez kapcsolódó számításokat, nyilvántartásokat, adminisztrációt vezet.	Munkabér fogalma, felépítése. Bruttó bér, nettó bér.	Teljesen önállóan		
Megkülönbözteti a bevételek és kiadások eseteit	Bevételi bizonylatok, kiadási bizonylatok.	Teljesen önállóan		

### **3.5.6.6 A tantárgy témakörei**

#### **3.5.6.6.1 Pénzügyi bizonylatok kezelése**

Bejövő-, és kimenő számlanyilvántartást vezetése, fizetési határidőket kezelése  
Pénzügyi bizonylatok rendszerezése, lefűzése

#### **3.5.6.6.2 Házipénztár működése**

Házipénztár kezelése és adminisztrálása  
Bevételi és kiadási pénztárbizonylatok kitöltése  
Zárás elvégzése egyszerű feladatokon keresztül.

#### **3.5.6.6.3 Kötelezettségek elszámolása, teljesítése**

Áfa, és járulékbevallás értelmezése

Áfa működése: adó alanya, tárgya, mértéke sportvállalkozás és sportegyesület esetén, levonható, fizetendő, költségvetés felé elszámolandó áfa megkülönböztetése

Készpénzzel vagy átutalással kifizeti a kötelezettségeket.

Munkabér elemei, járulékai, nyilvántartása

#### **3.5.6.6.4 Könyvvitel**

Könyvvitel alkalmazásának kötelezettségei

Bevétel-kiadás csoportjai egyszeres könyvvitel esetén

Az egyes költségcsoportok értelmezése, megkülönböztetése

#### **3.5.6.6.5 Pénzügyi alapok**

A sportszervezetekre vonatkozó pénzügyi és számviteli szabályozások

A számviteli törvényből adódó főbb kötelezettségek

Az adótörvényekből adódó főbb kötelezettségek

Az üzleti vállalkozások pénzügyi döntései

A vállalkozások pénzforgalmának lebonyolítása

Finanszírozási, befektetési és beruházási döntések

### **3.5.7 Sportmenedzsment és marketing tantárgy**

**108/93 óra**

#### **3.5.7.1 A tantárgy tanításának fő célja**

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

#### **3.5.7.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások**

—

#### **3.5.7.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

—

#### **3.5.7.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.**

### 3.5.7.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat.	A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai.	Teljesen önállóan	<p>Önálló a piac szereplőinek a feltérképezésében.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kreatív a reklámtervezés folyamatában.</li> <li>- Munkájára igényes, mert gyakran ez dönt a pályázatok elbírálásában.</li> <li>- Elkötelezett és kitartó, mert egy sportvállalkozás beindítása hosszú folyamat.</li> <li>- Rugalmas, mert a fogyasztói igények folyamatosan változnak.</li> </ul>	
Elemzi a működési területen zajló sportorientált vállalkozások jellegét	A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei	Teljesen önállóan		
Részt vesz társadalmi szervezet megalapításában és működtetésében.	Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban.	Teljesen önállóan		
Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában.	Szponzorálás.	Teljesen önállóan		
Ismerteti a sportvezetői kritériumokat. Életkorának és képzettségének megfelelő szervezési részfeladatokban döntésképes.	Vezetésméleti alapismeretek	Teljesen önállóan		
Felméri a reklámozás lehetőségeket.	Marketing, sportmarketing összetevői.	Teljesen önállóan		
Részt vesz sportprogramok előkészítésében, lebonyolításában.	Sportprogramok szerkezeti felépítése	Teljesen önállóan		
Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében.	Pályázatok típusai	Instrukció alapján részben önállóan		

### 3.5.7.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.7.6.1 Általános vezetési ismeretek

A vezetésmélet fejlődése

Főbb vezetés- és szervezésméleti irányzatok (klasszikus, Weber, Taylor, Fayol, napjaink vezetési elméletei)

#### **3.5.7.6.2 A sportvezetés módszertani alapjai**

A sportvezető feladatai.

A sportvezető funkciói.

A sportvezető módszerei.

A sportvezető gazdasági tevékenysége, beszámolási kötelezettsége.

A sportvezető tekintélye, leggyakoribb hibái.

A sportvezető gyakorlati tevékenysége.

#### **3.5.7.6.3 Sportmarketing**

A marketing alapfogalmai.

A marketingmix elemei.

A sportmarketing elméleti alapjai.

A sportmarketing feladata, célja

A sport, mint termék

A sportmarketing eszközrendszere

A szponzorálás és a sportmarketing összefüggése

Imázs, PR

Sportszervezetek, sportvállalkozások szervezése, vezetése.

Szponzoráció és támogatás különbsége.

Sportesemények és sportszervezetek szponzorálása.

A sport és az EU.

Pályázatírás alapvető szabályai.

A TAO rendszere.

### **3.5.8 Számviteli ismeretek tantárgy**

**31/31 óra**

#### **3.5.8.1 A tantárgy tanításának fő célja**

A tantárgy tanításának célja, hogy legyenek tisztában a fontosabb költség, bevétel, eredmény kategóriákkal. Felelősségteljesen tudjanak következtetéseket levonni a gazdálkodásra vonatkozóan a könyveléstől kapott információk és az általuk végzett gazdasági számítások elvégzése után. A bevételek tervezésekor tisztában legyenek az egyes költségek, adók, eredményre és vagyoni gyakorolt hatásával, igazodjanak el az adózás rendszerében. Statisztikai módszerek segítségével legyenek képesek elemezni a vállalkozásokat.

#### **3.5.8.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások**

—

#### **3.5.8.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**

—

#### **3.5.8.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.**



### 3.5.8.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Értelmezi a vagyommérleg egyes rovatait. Felismeri az egyes gazdasági események hatását a mérlegre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mérleg szerkezete, felépítése</li> <li>- Mérleg összeállítása</li> <li>- Eszközök, források jelentése</li> <li>- Értékelések levonása</li> </ul>	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Következtetéseket von le önállóan és felelősségteljesen a gazdálkodásra vonatkozóan.</li> <li>- Törekszik a könyvelésből kapott információkból és a gazdasági számításokból a konklúziókat levonására.</li> <li>- Törekszik az adózás rendszerében való eligazodásra.</li> <li>- Szem előtt tartja a fontosabb költség, bevétel, eredmény kategóriák alakulását.</li> <li>- Törekszik a statisztikai módszerek segítségével elemezni a gazdasági tevékenységeket.</li> </ul>	
Kalkulálja, elemzi a vállalkozás eredményét.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eredmény jelentése, szerkezete</li> <li>- Az eredmény tervezését befolyásoló tényezők</li> <li>- Az eredmény levezetésének folyamata</li> </ul>	Teljesen önállóan		
Értelmezi az eredmény-kimutatás egyes rovatainak tartalmát, összefüggését, az eredmény keletkezését.	Eredmény-kimutatás szerkezete	Teljesen önállóan		
Figyelemmel kíséri, és elemzi a költségek alakulását	Költségek fajtái, nagyságát meghatározó tényezők, költséggazdálkodás mutatói	Teljesen önállóan		
Megtervezi a várható bevételt és kiadásokat.	A várható bevétel és költségek tervezésének módszerei.	Teljesen önállóan		
Figyelemmel kíséri a vállalkozás adófizetési kötelezettségeit.	Adózott eredmény levezetésének folyamata	Teljesen önállóan		

### 3.5.8.6 A tantárgy témakörei

#### 3.5.8.6.1 A vállalkozás vagyona

Mérleg szerkezete és tartalma

Mérleg összeállítása.

Eszközök és források számítása, értékelése, következtetések levonása

#### 3.5.8.6.2 A vállalkozás eredménye

Az eredmény keletkezésének folyamata.

Az eredmény nagyságát befolyásoló tényezők.

Értékcsökkenés fogalma.

Értékcsökkenési leírások fajtái: elsősorban lineáris; elszámolhatóságuk, számításuk.

Az eredmény tervezése: nagyságára, alakulására ható tényezők.

Az eredmény keletkezése a számviteli törvény által előírt szabályok alapján.  
 Az eredmény szerkezete.  
 Az eredmény levezetése, egyszerű számításokkal.  
 Nyereségadó, osztalék, az adózott eredmény számítása.  
 Az összköltségeljárással készített eredménykimutatás szerkezete  
 Eredmény-kimutatás sorainak értelmezése, következtetések levonása  
 Nyereségadó, osztalék, adózott eredmény felhasználása  
 Számlaadási kötelezettség, ÁFA törvény

### 3.5.9 Vállalkozási ismeretek tantárgy

31/31 óra

#### 3.5.9.1 A tantárgy tanításának fő célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a sport vállalkozások indításának gyakorlati feladatait. Ismerjék, és megfelelően alkalmazzák a titkársági, áruforgalmi és pénzügyi feladatokat és bizonylatokat. Betartsák a bizonylati fegyelmet, és pontos, precíz munkavégzésre nevelje őket, átfogó képet kapjanak egy vállalkozás működéséről.

#### 3.5.9.2 A tantárgyat oktató végzettségére, szakképesítésére, munkatapasztalatára vonatkozó speciális elvárások

#### 3.5.9.3 Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

#### 3.5.9.4 A képzés órakeretének legalább 0%-át gyakorlati helyszínen (tanműhely, üzem stb.) kell lebonyolítani.

#### 3.5.9.5 A tantárgy oktatása során fejlesztendő kompetenciák

Készségek, képességek	Ismeretek	Önállóság és felelősség mértéke	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Általános és szakmához kötődő digitális kompetenciák
Elemzi a működési területén zajló piaci viszonyokat	A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei	Teljesen önállóan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Önálló az információgyűjtés során.</li> <li>- Numerikus gondolkodással rendelkezik, mert matematikai készség szükséges a pénzügyi adminisztrációs feladatok elvégzéséhez.</li> <li>- Kockázatot vállal, mert egy új vállalkozás létrehozása bizonytalansággal jár.</li> <li>- Rugalmas az interperszonális kapcsolatokban, mert emberekkel foglalkozik.</li> </ul>	
Ismerteti a vállalkozást létrehozásának folyamatát.	Vállalkozási formák, részvétel a sport és a rekreációs üzletben.	Teljesen önállóan		
Betartja a tevékenységét érintő munkajogi szabályokat.	Munkajogi szabályok gyakorlati vonatkozásai	Teljesen önállóan		
Munkaszerződést köt	Szakmaspecifikus szerződések jellemzői	Teljesen önállóan		
A felelősségi és a kártérítési szabályok tudatában végzi tevékenységét.	Felelősségi és kártérítési szabályok jellemzői.	Teljesen önállóan		

Betartja a tevékenységét érintő pénzügyi szabályokat.	Adózási szabályok gyakorlati vonatkozásai	Teljesen önállóan	kozik. - Szabálykövető, mert az adózási törvények mindenre érvényesek. - Munkája során precíznek és pontos.	
Felkutatja a sportfinanszírozási lehetőségeket.	A sport és a rekreáció anyagi forrásai	Teljesen önállóan		
Ellátja a munkája során felmerülő pénzügyi és adminisztratív feladatokat.	A szakmai munkát kísérő adminisztrációs feladatok	Teljesen önállóan		

### **3.5.9.6 A tantárgy témakörei**

#### **3.5.9.6.1 Vállalkozás indításának gyakorlata**

Vállalkozást létrehozásához kapcsolódó adminisztrációs feladatok.

A cégbejegyzés folyamata

Bankszámla nyitása.

Munkaügyi feladatok.

#### **3.5.9.6.2 Munkaügyi gyakorlat**

Munkaszerződések.

Bérfizetéshez kapcsolódó számítások, nyilvántartások.

Bérfizetéshez kapcsolódó adminisztráció.

Járulékbevallást elemei.

Cégarculat elemei

Árajánlat

#### **3.5.9.6.3 A sport üzleti kérdései**

A sport üzletté válása.

A sport, mint piac.

A sport gazdaságtani sajátosságai, a sport és a gazdaság kapcsolata

Fogyasztói szokások a sportban

#### **3.5.9.6.4 A vállalkozás formái**

A sporttevékenység szervezeti és vállalkozási formái

A gazdasági tevékenység végzésének lehetőségei a sportban

A sportfinanszírozás lehetséges formái

Állami, önkormányzati és egyéb finanszírozási csatornák

Sportszervezeti modellek

A vállalkozások stratégiai eszközei

## 4 RÉSZSZAKMA

—

## 5 EGYEBEK

## TARTALOM

1 A SZAKMA ALAPADATAI.....	1
2 A KÉPZÉS SZERKEZETE ÉS TARTALMA .....	1
<b>A tanulási területekhez rendelt tantárgyak és témakörök óraszama évfolyamonként</b>	<b>2</b>
3 A TANULÁSI TERÜLETEK RÉSZLETES SZAKMAI TARTALMA .....	9
<b>3.1 Munkavállalói ismeretek megnevezésű tanulási terület.....</b>	<b>9</b>
<b>3.1.1 Munkavállalói ismeretek tantárgy 18/18 óra .....</b>	<b>9</b>
<b>3.2 Munkavállalói idegen nyelv megnevezésű tanulási terület (technikus szakmák esetén) .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2.1 Munkavállalói idegen nyelv tantárgy 62/62 óra .....</b>	<b>11</b>
<b>3.3 Sport ágazati alapozás megnevezésű tanulási terület .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3.1 Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy 144/144 óra.....</b>	<b>15</b>
<b>3.3.2 Egészségtan tantárgy 72/72 óra .....</b>	<b>19</b>
<b>3.3.3 Edzéselmélet I. tantárgy 108/108 óra.....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.4 Edzésprogramok I. tantárgy 108/108 óra.....</b>	<b>25</b>
<b>3.3.5 Gimnasztika I. tantárgy 126/126 óra .....</b>	<b>26</b>
<b>3.4 Sport ágazati közös tartalmak megnevezésű tanulási terület.....</b>	<b>31</b>
<b>3.4.1 Elsősegélynyújtás tantárgy 36/31 óra .....</b>	<b>31</b>
<b>3.4.2 Funkcionális anatómia tantárgy 72/62 óra .....</b>	<b>32</b>
<b>3.4.3 Terhelésélettan tantárgy 72/72 óra.....</b>	<b>35</b>
<b>3.4.4 Edzéselmélet II. tantárgy 72/72 óra .....</b>	<b>39</b>
<b>3.4.5 Edzésprogramok II. tantárgy 108/108 óra.....</b>	<b>41</b>
<b>3.4.6 Gimnasztika II. tantárgy 36/36 óra .....</b>	<b>44</b>
<b>3.4.7 Kommunikáció tantárgy 72/72 óra .....</b>	<b>46</b>
<b>3.4.8 Sportszervezési ismeretek tantárgy 36/36 óra .....</b>	<b>48</b>
<b>3.4.9 Sporttörténet tantárgy 36/36 óra .....</b>	<b>50</b>
<b>3.5 Sportedzői és sportszervezési ismeretek megnevezésű tanulási terület.....</b>	<b>52</b>
<b>3.5.1 Sportági alapok tantárgy 351/341 óra .....</b>	<b>52</b>
<b>3.5.2 Sportági szakismeretek tantárgy 155/155 óra.....</b>	<b>54</b>
<b>3.5.3 Pedagógia tantárgy 72/62 óra.....</b>	<b>56</b>
<b>3.5.4 Pszichológia tantárgy 72/62 óra.....</b>	<b>57</b>
<b>3.5.5 Sportjog tantárgy 31/36 óra.....</b>	<b>59</b>
<b>3.5.6 Pénzügyi ismeretek tantárgy 31/36 óra.....</b>	<b>60</b>
<b>3.5.7 Sportmenedzsment és marketing tantárgy 108/93 óra.....</b>	<b>62</b>
<b>3.5.8 Számviteli ismeretek tantárgy 31/31 óra .....</b>	<b>64</b>

<b>3.5.9 Vállalkozási ismeretek tantárgy 31/31 óra.....</b>	<b>66</b>
4 RÉSZSZAKMA .....	68
5 EGYEBEK .....	68