

2.34.

S Z A K K É P Z É S I K E R E T T A N T E R V

a

XXXVII. SPORT

ágazathoz tartozó

54 813 01

FITNESS-WELLNESS INSTRUKTOR

SZAKKÉPESÍTÉSHEZ

(az 51 726 01 REGENERÁLÓ BALNEOTERÁPIÁS MASSZŐR

mellék-szakképesítéssel)

I. A szakképzés jogi háttere

A szakképzési kerettanterv

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

valamint

- az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 150/2012. (VII. 6.) Korm. rendelet,
- az állam által elismert szakképesítések szakmai követelménymoduljairól szóló 217/2012. (VIII. 9.) Korm. rendelet és
- az emberi erőforrások minisztere ágazatába tartozó szakképesítések szakmai és vizsgakövetelményeiről szóló 27/2016. (IX. 16.) EMMI rendelet

alapján készült.

II. A szakképesítés alapadatai

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 02

Szakképesítés megnevezése: Fitness-wellness instruktork

A szakmacsoport száma és megnevezése: 3. Oktatás

Ágazati besorolás száma és megnevezése: XXXVII. Sport

Iskolai rendszerű szakképzésben a szakképzési évfolyamok száma: 2 év

Elméleti képzési idő aránya: 40%

Gyakorlati képzési idő aránya: 60%

Az iskolai rendszerű képzésben az összefüggő szakmai gyakorlat időtartama:

- 5 évfolyamos képzés esetén: a 10. évfolyamot követően 140 óra, a 11. évfolyamot követően 140 óra;
- 2 évfolyamos képzés esetén: az első szakképzési évfolyamot követően 160 óra.

III. A szakképzésbe történő belépés feltételei

Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
 Bemeneti kompetenciák: —
 Szakmai előképzettség: —
 Előírt gyakorlat: —
 Egészségügyi alkalmassági követelmények: szükségesek
 Pályaalkalmassági követelmények: —

IV. A szakképzés szervezésének feltételei

Személyi feltételek

A szakmai elméleti és gyakorlati képzésben a nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény és a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény előírásainak megfelelő végzettséggel rendelkező pedagógus és egyéb szakember vehet részt.

Ezen túl az alábbi tantárgyak oktatására az alábbi végzettséggel rendelkező szakember alkalmazható:

Tantárgy	Szakképesítés/Szakképzettség
—	—

Tárgyi feltételek

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

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

V. A szakképesítés óraterve nappali rendszerű oktatásra

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

Szakgimnáziumi képzés esetén a heti és éves szakmai óraszámok:

évfolyam	heti óraszám	éves óraszám
9. évfolyam	8 óra/hét	288 óra/év
10. évfolyam	12 óra/hét	432 óra/év
Ögy.		140 óra
11. évfolyam	11 óra/hét	396 óra/év
Ögy.		140 óra
12. évfolyam	12 óra/hét	372 óra/év
5/13. évfolyam	31 óra/hét	961 óra/év
Összesen:		2729 óra

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

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

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

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

			9.		10.			11.			12.		5/13.		1/13.			2/14.	
			e	gy	e	gy	ögy	e	gy	ögy	e	gy	e	gy	e	gy	ögy	e	gy
A főszakképesítésre vonatkozó:	Összesen	A tantárgy kapcsolódása	5	3	7	5	140	2	2	140	4	1	11	20	18	11	0	11	20
	Összesen		8		12			4			5		31		29			31	
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.	főszakképesítés											0,5					0,5	
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.	főszakképesítés											2					2	
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	főszakképesítés	2		2										4				
	Egészségtan	főszakképesítés	2												2				
	Elsősegélynyújtás gyakorlat	főszakképesítés				2										2			
	Funkcionális anatómia	főszakképesítés								2					2				
	Terheléstudomány	főszakképesítés			2										2				
10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika	Edzéselmélet	főszakképesítés			2			1			1				4				
	Edzésprogramok gyakorlat	főszakképesítés		2		2			1			1				6			
	Gimnasztika elmélet	főszakképesítés	1		1			1			1				4				
	Gimnasztika gyakorlat	főszakképesítés		1		1			1							3			
11110-16 Egészségügyi alapismeretek	Egészségügyi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr									1								

12051-16 Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr									1							
12053-16 Fizioterápia I.	Fizioterápia elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr						1										
	Fizioterápia gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr							2			1						
12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs	Masszázs elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr						1										
	Svédmasszázs gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr							3			3						
10334-12 Aqua tréning	Aqua tréning elmélet	főszakképesítés											2					2
	Aqua tréning gyakorlat	főszakképesítés												4				4
10335-16 Csoportos fitness órák	Csoportos fitness órák elmélet	főszakképesítés											1					1
	Csoportos fitness órák gyakorlat	főszakképesítés												6				6
10336-12 Fitness termi kondicionálás	Fitness termi kondicionálás elmélet	főszakképesítés											2					2
	Fitness termi kondicionálás gyakorlat	főszakképesítés												3				3
10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben	Ügyfélszolgálat elmélet	főszakképesítés											2,5					2,5
	Ügyfélszolgálat gyakorlat	főszakképesítés												3				3
10338-12 Speciális órátípusok és foglalkozásformák	Speciális órátípusok elmélet	főszakképesítés											1					1
	Speciális órátípusok gyakorlat	főszakképesítés												4				4

A kerettanterv szakmai tartalma – a szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény 8.§ (5) bekezdésének megfelelően – a nappali rendszerű oktatásra meghatározott tanulói éves kötelező szakmai elméleti és gyakorlati óraszám legalább 90%-át lefedi.

Az időkeret fennmaradó részének (szabadsáv) szakmai tartalmáról a szakképző iskola szakmai programjában kell rendelkezni.

A szakmai és vizsgakövetelményben a szakképesítésre meghatározott elmélet/gyakorlat arányának a teljes képzési idő során kell teljesülnie.

2. számú táblázat

A szakmai követelménymodulokhoz rendelt tantárgyak és témakörök óraszámja évfolyamonként

			9.		10.			11.			12.		Szakgimnáziumi képzés 9-12. o. összes órászáma	Nem a főszakképesítésre fordítandó órakeret	Főszakképesítés 9-12. o. összes órászáma	5/13.		Főszakképesítés 9-13. o. összes órászáma	1/13.			2/14.		A két évfolyamos szakképzés összes órászáma
			e	gy	e	gy	ögy	e	gy	ögy	e	gy				e	gy		e	gy	ögy	e	gy	
A főszakképe- sítésre vonatkozó:	Összesen	A tantárgy kapcsolódása	180	108	252	180	140	72	72	140	124	31	1457	438	1019	340	620	1979	648	396		340	620	2004
	Összesen		288		432			144			155					960			1044			960		
	Elméleti óraszámok (arány ögy-vel)		öt évfolyamos képzés egészében: 968 óra (42,9%)													988 óra (49,3%)								
	Gyakorlati óraszámok (arány ögy-vel)		öt évfolyamos képzés egészében: 1011 óra (57,1%)													1016 óra (50,7%)								
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	15	0	15	0	0		15	0	15
	Munkajogi alapismeretek												0		4		4					4		4
	Munkaviszony létesítése												0		4		4					4		4
	Álláskeresés												0		4		4					4		4
	Munkanélküliség													0		3		3					3	

11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire érvényesítő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62
	Nyelvtani rendszerezés 1												0			8		8				8		8
	Nyelvtani rendszerezés 2												0			8		8				8		8
	Nyelvi képességfejlesztés												0			23		23				23		23
	Munkavállalói szókincs												0			23		23				23		23
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	főszakképesítés	72	0	72	0		0	0		0	0	144	0	144	0	0	144	144	0		0	0	144
	Az anatómia és az élettan tárgya, módszerei		4										4					4	4				0	4
	Az emberi szervezet szövetei		12										12					12	12				0	12
	A mozgató szervrendszer felépítésének, nevezéktanának és működésének alapjai		8										8					8	8				0	8
	A vázrendszer felépítése és működése		16										16					16	16				0	16
	Az izomzat felépítése és működése		16										16					16	16				0	16
	A légzés szervrendszerének felépítése és működése		16										16					16	16				0	16
	A szív és a keringési rendszer felépítése és működése					20							20					20	20				0	20
	A kiválasztás szervrendszerének felépítése működése					10							10					10	10				0	10
	A szabályozás általános élettani törvényszerűségei					4							4					4	4				0	4

	A hormonrendszer működése				16							16					16	16				0	16	
	Az idegrendszer felépítése és működése				22							22					22	22				0	22	
	Egészségtan	főszakképesítés	72	0	0	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72
	Sport és életmód		10										10					10	10				0	10
	A tápcsatorna felépítése		10										10					10	10				0	10
	Egészséges táplálkozás		16										16					16	16				0	16
	Az immunrendszer felépítése és működése		18										18					18	18				0	18
	Sportártalmak, sportsérülések megelőzése		18										18					18	18				0	18
	Elsősegélynyújtás gyakorlat		főszakképesítés	0	0	0	72		0	0		0	0			72	0	72	0	0	72	0	72	
	Újraélesztés					18						18			18				18				0	18
	Sebzések,sebellátás					18						18			18				18				0	18
	Traumás sérülések					36						36			36				36				0	36
	Funkcionális anatómia	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		62	0	62	0	62	0	0	62	72	0		0	0	72
	Szöveti struktúrák élettani vetületei										6		6					6	7				0	7
	A vázrendszer felépítése és működése										13		13					13	15				0	15
	Izomrendszer felépítése és működése										13		13					13	15				0	15
	Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában										10		10					10	12				0	12
	Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában										8		8					8	9				0	9

	Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában									12		12						12	14				0	14	
	Terhelésélettan	főszakképesítés	0	0	72	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72	
	Edzéselméleti alapfogalmak				4									4					4	4				0	4
	Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások				4									4					4	4				0	4
	Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben				6									6					6	6				0	6
	Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre				10									10					10	10				0	10
	Terhelés hatása a légzés szervrendszerére				5									5					5	5				0	5
	Terhelés hatása a keringési rendszerre				10									10					10	10				0	10
	A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata				11									11					11	11				0	11
	A terhelés és a táplálkozás kapcsolata				5									5					5	5				0	5
	Különböző életkorok terhelés-élettani sajátosságai				5									5					5	5				0	5
	Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai				7									7					7	7				0	7
	A teljesítménynyfokozás				5									5					5	5				0	5

	Kommunikáció										7		7					7					0	0
12051-16 Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszáz	0	0	0	0		0	0		31	0	31	31	0	0	0	31	0	0		0	0	0
	Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok										16		16					16					0	0
	Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok										15		15					15					0	0
12053-16 Fizioterápia I.	Fizioterápia elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszáz	0	0	0	0		36	0		0	0	36	36	0	0	0	36	0	0		0	0	0
	Fizioterápiás módszerek							36					36					36					0	0
	Fizioterápia gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszáz	0	0	0	0		0	72		0	31	103	103	0	0	0	103	0	0		0	0	0
	Hidro- és termoterápiás kezelések								72				72					72					0	0
	Egyéb fizioterápiás kezelések											31	31					31					0	0
12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs	Masszázs elmélet	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszáz	0	0	0	0		36	0		0	0	36	36	0	0	0	36	0	0		0	0	0
	Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták							36					36					36					0	0
	Svédmasszázs gyakorlat	51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszáz	0	0	0	0		0	108		0	93	201	201	0	0	0	201	0	0		0	0	0
	A svédmasszázs fogásai								108				108					108					0	0
	Testtájak kezelése											93	93					93					0	0
10334-12 Aqua tréning	Aqua tréning elmélet	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62
	Vízi mozgás- és foglalkozásformák												0			31		31				31	0	31
	A vízi foglalkozások módszertana												0			31		31				31	0	31

	Aqua tréning gyakorlat	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	124	124	0	0		0	124	124
	Vízi gimnasztika											0					62	62					62	62
	Speciális vízi foglalkozások											0					62	62					62	62
10335-16 Csoportos fitness órák	Csoportos fitness órák elmélet	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	31	0	31	0	0		31	0	31
	A csoportos órák módszertana											0				31		31				31	0	31
	Csoportos fitness órák gyakorlat	főszakképesítés és	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	186	186	0	0		0	186	186
	Alapóra											0					62	62					62	62
	Speciális órák											0					124	124					124	124
10336-12 Fitness termi kondicionálás	Fitness termi kondicionálás elmélet	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	62	0	62	0	0		62	0	62
	A testformálás elmélete											0				31		31				31	0	31
	Edzéstervezés, edzésvezetés											0				31		31				31	0	31
	Fitness termi kondicionálás gyakorlat	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	93	93	0	0		0	93	93
	Erőfejlesztés											0					62	62					62	62
	Kardiotréning											0					31	31					31	31
10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben	Ügyfélszolgálat elmélet	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	77	0	77	0	0		77	0	77
	Létesítményüzemeltetés											0				15		15				15	0	15
	Alkalmazott kommunikáció											0				31		31				31	0	31
	Ügyvitel, értékesítés											0				31		31				31	0	31
	Ügyfélszolgálat gyakorlat	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	93	93	0	0		0	93	93
	Wellness szolgáltatások											0					31	31					31	31

	Az asszisztens munkaköre												0				62	62					62	62
10338-12 Speciális órátípusok és foglalkozásformák	Speciális órátípusok elmélet	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	31	0	31	0	0		31	0	31
	Speciális fitességi programok												0			31		31				31	0	31
	Speciális órátípusok gyakorlat	főszakképesítés	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	124	124	0	0		0	124	124
	Gyermek és szenior foglalkozások												0				60	60					60	60
	Egyéb órátípusok												0				64	64					64	64

3. számú táblázat

A nem a főszakképesítéshez kapcsolódó óraszámok megoszlása:

51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször	438 óra
--	---------

Jelmagyarázat: e/elmélet; gy/gyakorlat; ögy/összefüggő szakmai gyakorlat

A szakképzésről szóló 2011. évi CLXXXVII. törvény 8.§ (5) bekezdésének megfelelően a táblázatban a nappali rendszerű oktatásra meghatározott tanulói éves kötelező szakmai elméleti és gyakorlati óraszám legalább 90%-a felosztásra került.

A szakmai és vizsgakövetelményben a szakképesítésre meghatározott elmélet/gyakorlat arányának a teljes képzési idő során kell teljesülnie.

A tantárgyakra meghatározott időkeret kötelező érvényű, a témakörökre kialakított óraszám pedig ajánlás.

A
11499-12 azonosító számú
Foglalkoztatás II.
megnevezésű
szakmai követelménymodul
tantárgyai, témakörei

A 11499-12 azonosító számú Foglalkoztatás II. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Foglalkoztatás II.
FELADATOK	
Munkaviszonyt létesít	x
Alkalmazza a munkaerő-piaci technikákat	x
Feltérképezi a karrierlehetőségeket	x
Vállalkozást hoz létre és működtet	x
Motivációs levelet és önéletrajzot készít	x
Diákmunkát végez	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Munkavállaló jogai, munkavállaló kötelezettségei, munkavállaló felelőssége	x
Munkajogi alapok, foglalkoztatási formák	x
Speciális jogviszonyok (önkéntes munka, diákmunka)	x
Álláskeresési módszerek	x
Vállalkozások létrehozása és működtetése	x
Munkaügyi szervezetek	x
Munkavállaláshoz szükséges iratok	x
Munkaviszony létrejötte	x
A munkaviszony adózási, biztosítási, egészség- és nyugdíjbiztosítási összefüggései	x
A munkanélküli (állásskereső) jogai, kötelezettségei és lehetőségei	x
A munkaerőpiac sajátosságai (állásbörzék és pályaválasztási tanácsadás)	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Köznyelvi olvasott szöveg megértése	x
Köznyelvi szöveg fogalmazása írásban	x
Elemi szintű számítógép használat	x
Információforrások kezelése	x
Köznyelvi beszédképesség	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Önfejlesztés	x
Szervezőképesség	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Kapcsolatteremtő készség	x
Határozottság	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Logikus gondolkodás	x
Információgyűjtés	x

1. Foglalkoztatás II. tantárgy

15 óra/15 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

1.1. A tantárgy tanításának célja

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

1.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

1.3. Témakörök

1.3.1. *Munkajogi alapismeretek*

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

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

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

Atipikus munkavégzési formák a munka törvénykönyve szerint: távmunka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai időnyomunka és alkalmi munka)

Speciális jogviszonyok: önfoglalkoztatás, östermelői jogviszony, háztartási munka, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka

1.3.2. *Munkaviszony létesítése*

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

Munkavállaláshoz szükséges iratok, munkaviszony megszűnésekor a munkáltató által kiadandó dokumentumok

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

1.3.3. *Álláskeresés*

Karrierlehetőségek feltérképezése: önismeret, reális célkitűzések, helyi munkaerőpiac ismerete, mobilitás szerepe, képzések szerepe, foglalkoztatási támogatások ismerete
Motivációs levél és önéletrajz készítése: fontossága, formai és tartalmi kritériumai, szakmai önéletrajz fajtái: hagyományos, Europass, amerikai típusú, önéletrajzban szereplő email-cím és fénykép megválasztása, motivációs levél felépítése

Álláskeresői módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága, EURES (Európai Foglalkoztatási

Szolgálat az Európai Unióban történő álláskeresésben), munkaügyi szervezet segítségével történő álláskeresés, cégek adatbázisába történő jelentkezés, közösségi portálok szerepe

Munkaerőpiaci technikák alkalmazása: Foglalkozási Információs Tanácsadó (FIT), Foglalkoztatási Információs Pontok (FIP), Nemzeti Pályaorientációs Portál (NPP)

Állásinterjú: felkészülés, megjelenés, szereplés az állásinterjún, testbeszéd szerepe

1.3.4. Munkanélküliség

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

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

Foglalkoztatást helyettesítő támogatás

Közfoglalkoztatás: közfoglalkoztatás célja, közfoglalkoztatás célcsoportja, közfoglalkoztatás főbb szabályai

Munkaügyi szervezet: Nemzeti Foglalkoztatási Szolgálat (NFSZ) szervezetrendszerének felépítése (a foglalkoztatáspolitikáért felelős miniszter, a kormányhivatal, a járási hivatal feladatai)

Az álláskeresők részére nyújtott támogatások („aktív eszközök”): önfoglalkoztatás támogatása, foglalkoztatást elősegítő támogatások (képzések, béralapú támogatások, mobilitási támogatások)

Vállalkozások létrehozása és működtetése: társas vállalkozási formák, egyéni vállalkozás, mezőgazdasági őstermelő, nyilvántartásba vétel, működés, vállalkozás megszűnésének, megszüntetésének szabályai

A munkaerőpiac sajátosságai, NFSZ szolgáltatásai: pályaválasztási tanácsadás, munka- és pályatanácsadás, álláskeresői tanácsadás, álláskereső klub, pszichológiai tanácsadás

1.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

1.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

11498-12 azonosító számú

Foglalkoztatás I.

(érettségire épülő képzések esetén)

megnevezésű

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

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

	Foglalkoztatás I.
FELADATOK	
Idegen nyelven:	
bemutatkozik (személyes és szakmai vonatkozással)	x
alapadatokat tartalmazó formanyomtatványt kitölt	x
szakmai önéletrajzot és motivációs levelet ír	x
állásinterjún részt vesz	x
munkakörülményekről, karrier lehetőségekről tájékozódik	x
idegen nyelvű szakmai irányítás, együttműködés melletti munkát végez	x
munkával, szabadidővel kapcsolatos kifejezések megértése, használata	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Idegen nyelven:	
szakmai önéletrajz és motivációs levél tartalma, felépítése	x
egy szakmai állásinterjú lehetséges kérdései, illetve válaszai	x
közvetlen szakmájára vonatkozó gyakran használt egyszerű szavak, szókapcsolatok	x
a munkakör alapkifejezései	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Egyszerű formanyomtatványok kitöltése idegen nyelven	x
Szakmai állásinterjún elhangzó idegen nyelven feltett kérdések megértése, illetve azokra való reagálás értelmező, összetett mondatokban	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Fejlődőképesség, önfejlesztés	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Nyelvi magabiztosság	x
Kapcsolatteremtő készség	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Információgyűjtés	x
Analitikus gondolkodás	x
Deduktív gondolkodás	x

2. Foglalkoztatás I. tantárgy

62 óra/62 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

2.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a diákok alkalmasak legyenek egy idegen nyelvű állásinterjún eredményesen és hatékonyan részt venni.

Ehhez kapcsolódóan tudjanak idegen nyelven személyes és szakmai vonatkozást is beleértve bemutatkozni, a munkavállaláshoz kapcsolódóan pedig egy egyszerű formanyomtatványt kitölteni.

Cél, hogy a rendelkezésre álló 64 tanóra egység keretén belül egyrészt egy nyelvtani rendszerezés történjen meg a legalapvetőbb igeidők, segédigék, illetve az állásinterjúhoz kapcsolódóan a legalapvetőbb mondatszerkesztési eljárások elsajátítása révén. Majd erre építve történjen meg az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés és az induktív nyelvtanulási készségfejlesztés 6 alapvető, a mindennapi élethez kapcsolódó társalgási témakörön keresztül. Végül ezekre az ismertekre alapozva valósuljon meg a szakmájához kapcsolódó idegen nyelvi kompetenciafejlesztés.

2.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

Idegen nyelvek

2.3. Témakörök

2.3.1. *Nyelvtani rendszerezés 1*

A 8 órás nyelvtani rendszerezés alatt a tanulók a legalapvetőbb igeidőket átismétlik, illetve begyakorolják azokat, hogy a munkavállaláshoz kapcsolódóan az állásinterjú során ne okozzon gondot a múlt, illetve a jövőre vonatkozó kérdések megértése, illetve az azokra adandó válaszok megfogalmazása. Továbbá alkalmas lesz a tanuló arra, hogy egy szakmai állásinterjún elhangzott kérdésekre összetett mondatokban legyen képes reagálni, helyesen használva az igeidő-egyeztetést. Az igeidők helyes begyakorlása lehetővé teszi számára, hogy mint leendő munkavállaló képes legyen arra, hogy a munkaszerződésben megfogalmazott tartalmakat helyesen értelmezze, illetve a jövőbeli karrierlehetőségeket feltérképezze. A célként megfogalmazott idegen nyelvi magbiztosság csak az igeidők helyes használata révén fog megvalósulni.

2.3.2. *Nyelvtani rendszerezés 2*

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

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

2.3.3. Nyelvi készségfejlesztés

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

A 23 órás nyelvi készségfejlesztő blokk során a diák rendszerezi az idegen nyelvi alapszókincshez kapcsolódó ismereteit. E szókincset alapul véve valósul meg az induktív nyelvtanulási képességfejlesztés és az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés 6 alapvető társalgási témakör szavain, kifejezésein keresztül. Az induktív nyelvtanulási képesség által egy adott idegen nyelv struktúráját meghatározó szabályok kikövetkeztetésére lesz alkalmas a tanuló. Ahhoz, hogy a diák koherensen lássa a nyelvet, és ennek szellemében tudjon idegen nyelven reagálni, feltétlenül szükséges ennek a képességnek a minél tudatosabb fejlesztése. Ehhez szorosan kapcsolódik az idegen nyelvi asszociatív memóriafejlesztés, ami az idegen nyelvű anyag megtanulásának képessége: képesség arra, hogy létrejöjjön a kapcsolat az ingerek (az anyanyelv szavai, kifejezései) és a válaszok (a cél nyelv szavai és kifejezései) között. Mind a két fejlesztés hétköznapi társalgási témakörök elsajátítása során valósul meg.

Az elsajátítandó témakörök:

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

Ezek a témakörökön keresztül valósul meg a fonetikai dekódolási képességfejlesztés is, amely során a cél nyelv legfontosabb fonetikai szabályaival ismerkedik meg a tanuló.

2.3.4. Munkavállalói szókincs

A 23 órás szakmai nyelvi készségfejlesztés csak a 39 órás 3 alapozó témakör elsajátítása után lehetséges. Cél, hogy a témakör végére a diák folyékonyan tudjon bemutatkozni kifejezetten szakmai vonatkozással. Képes lesz a munkalehetőségeket feltérképezni a cél nyelv orszáiban. Begyakorolja az alapadatokat tartalmazó formanyomtatvány kitöltését, illetve a szakmai önéletrajz és a motivációs levél megírásához szükséges rutint megszerzi. Elsajátítja azt a szakmai jellegű szókincset, ami alkalmassá teszi arra, hogy a munkalehetőségekről, munkakörülményekről tájékozódjon. A témakör tanulása során közvetlenül a szakmájára vonatkozó gyakran használt kifejezéseket sajátítja el. A munkaszerződések kulcskifejezéseinek elsajátítása és fordítása révén alkalmas lesz arra, hogy a leendő saját munkaszerződését, illetve munkaköri leírását lefordítsa és értelmezze.

2.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

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

2.5. A tantárgy értékelésének módja

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

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

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

	Anatómiai- élettani ismeretek	Egészség- tan	Terhelés- élettan	Elsősegélynyújtá- s gyakorlat	Funkcionális anatómia
FELADATOK					
Az edzések és mozgásos foglalkozások tervezésekor figyelembe veszi a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait	x		x		x
Tanácsokat ad tanítványainak, illetve vendégeinek a testsúlyszabályozás kérdésében		x			
Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) részt vevőket		x			
Meggyőződéssel érvel a rendszeres testedzés és sportolás egészségre gyakorolt kedvező hatása mellett az ép és a fogyatékkal élő emberek számára egyaránt		x	x		
A mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetéskor kiemelt figyelmet fordít a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére		x			
Felismeri az edzésártalmak tüneteit, ennek megfelelően módosítja a foglalkozások (edzések) tartalmát		x			
Szakszerű elsősegélyt nyújt				x	
Indokolt esetben egészségügyi szakemberek (sportorvos, gyógytornász stb.) segítségét kéri az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához		x		x	
Tudatosítja a tiltott teljesítménynyújtás veszélyeit, meggyőzően érvel a fair play szabályainak betartása mellett			x		
Szakszerűen használja a megengedett teljesítménynyújtás eszközeit			x		
Az életkori sajátosságoknak megfelelő fizikai terhelést alkalmaz			x		
SZAKMAI ISMERETEK					
Az emberi szervezet felépítése	x	x	x	x	x
A mozgatószerv-rendszer, az edzés hatása a mozgatórendszerre	x		x		x

A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre	x		x		
A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légzőrendszerre	x		x		
A szabályozószerv-rendszer, az edzés hatása a szabályozórendszerre	x		x		
A kiválasztás szervrendszere	x				
Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom	x	x			
Az egészséges táplálkozás és a folyadékpótlás		x			
Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás		x			
Az edzés és az energiaforgalom			x		
A fogyatékoság típusai		x			
A testedzés és a sport, mint az egészség megőrzésének eszköze		x			
Sportsérülések, sportártalmak megelőzése, gerinc- és ízületvédelem		x			
Sportsérülések, elsősegélynyújtás				x	
A krónikus betegek testedzése, sportolása			x		
A teljesítménynyújtás lehetőségei és tiltott eszközei, azok élettani hatásai			x		
Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere			x		
Életkorok biológiai és terhelés-élettani sajátosságai			x		
SZAKMAI KÉSZSÉGEK					
Szakmai beszédképesség		x	x	x	
Olvasott szakmai szöveg megértése	x	x	x	x	x
Hallott szakmai szöveg megértése	x	x	x	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK					
Megbízhatóság	x	x	x	x	x
Felelősségtudat	x	x	x	x	x
Döntésképeség	x	x	x	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK					
Prezentációs készség		x			
Meggyőzőképesség		x	x		
Kapcsolatteremtő készség		x		x	
MÓDSZERKOMPETENCIÁK					
Gyakorlatias feladatelemzés	x	x	x	x	x
Problémamegoldás, hibaelhárítás	x	x	x	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x	x	x	x	x

3. Anatómiai-élettani ismeretek tantárgy**144 óra/144 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

3.1. A tantárgy tanításának célja

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

3.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

3.3. Témakörök**3.3.1. *Az anatómia és az élettan tárgya, módszerei***

A két résztudomány különbségei, és egymást kiegészítő volta, tájékozódás az emberi testen

A test síkjai, irányai

A tantárgy szaknyelvi sajátosságainak megismertetése

3.3.2. *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

3.3.3. *A mozgatószerv-rendszer felépítésének és működésének alapjai*

A csont szöveti szerkezete és élettani szerepei közötti összefüggések. A csővescsont szerkezete. A csontok alak szerinti csoportosítása. A felépítés és a működés kapcsolatának különböző megjelenése az emberi mozgás szervrendszerében. A csontösszeköttetések típusai (varratos, porcos, kötőszövetes, valamint ízületes kapcsolódás), az ízület részei, az ízületet összetartó erők

3.3.4. *A vázrendszer felépítése és működése*

Az emberi csontváz fő elemei. A vázrendszer felosztása (gerincoszlop, mellkas, függesztőövek, 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 (keskeny medencecsont, a gerincoszlop kettős S-alakja)

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 eltérő felépítése részletesen. A csigolyák alak szerinti azonosítása. A mellkas, a függesztőövek, és a végtagok alkotó csontjainak és ízületeinek felismerése és elhelyezkedése

3.3.5. *Az izomzat felépítése és működése*

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

Az izmok alak és működés szerinti csoportosítása. Az izomeredés és -tapadás fogalma

A következő izmok anatómiai helyzetének felismerése szemléltető ábrán/csontvázon: Végtagok hajlító és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: két- és háromfejű felkarizom, hollócsőr-karizom, deltaizom, csípőizmok, kis, középső és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú, rövid és nagy közelítőizom, fésűs és karcsúizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom

Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles és hosszú hátizom

Mellkas izmai közül: rekeszizom, bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fűrészigazizom

Hasfal izmai közül: egyenes, külső ferde, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszigazizom

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

Az izomműködés szakaszainak ismerete, kontrakciótípusok. A tetanuszos összehúzódás kialakulása

3.3.6. *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 légshólyagjainak felépítése és a külső gázcserefolymat közötti összefüggés felismerésében

A légutak és a tüdő felépítésének, a bennük végbemenő élettani folyamatoknak elemzése (ábrázolás, ábraelemzés)

Légzési segédizmok ismerete, feltűnő részvételük a nehézlégzésben. A mellkasi és a hasi légzés különbsége. A mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepe a belégzés és kilégzés folyamataiban

A mellkasi és hasi légzés fogalma, összekötésük a megfelelő izmokkal

Terhelés és stressz esetén a két légzésforma nemek szerint eltérő preferenciája

3.3.7. *A szív és a keringési rendszer felépítése és működése*

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

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

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

A szív anatómiai felépítése, működésének alapelvei (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szív ciklus folyamán). A szív felépítésének és működésének kapcsolata. A szinuszcsozó 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

3.3.8. *A kiválasztás szervrendszerének felépítése és működése*

A vizeletkiválasztó rendszer főbb részei. A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban

A vese kiválasztó működése 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

3.3.9. *A szabályozás élettani törvényszerűségei*

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 szabályzás alapjai: különbség az autokrin, a parakrin és endokrin út között. A hormon és a neurotranszmitter fogalma, hasonlóságok és különbségek élettani hatásukban

3.3.10. *A hormonrendszer működése*

A hormonrendszer működésének lényege, a hormon fogalma, a hormontermelés szabályozása. A hormontermelés szabályozásának alapelvei, a negatív visszacsatolás mechanizmusa. Magyarázza, hogy ugyanaz a hormon más szervben más hatást fejthet ki (receptor – különbség)

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

A szervezet szénhidrát-anyagcseréjének (adrenalin, inzulin, glükokortikoidok), só- és vízháztartásának (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

3.3.11. *Az idegrendszer felépítése és működése*

Az idegsejt felépítése, típusai 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 sejtípusok (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt), valamint a reflexív fogalma

A gerincvelő anatómiai és élettani felosztása, tájékozódás a gerincvelő keresztmetszeti képén. A bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexíveinek kiépülése és funkciója

A mozgatóműködések példáján az idegrendszer hierarchikus felépítésének, a gerincvelő főbb funkcióinak (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása stb.) értelmezése

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 idegvégződés). Az érzékszervek anatómiai felépítése, az érzékszervek működésének általános elvei

3.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

3.5. A tantárgy értékelésének módja

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

4. Egészségtan tantárgy

72 óra/72 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

4.1. A tantárgy tanításának célja

Az egészségtan célja, hogy olyan korszerű ismeretekkel ruházza fel a tanulókat, melyek segítik őket egészségük megőrzésében. 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.

4.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

4.3. Témakörök

4.3.1. *Sport és 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 táplálkozásnak a keringési rendszer egészségére gyakorolt hatásai

A sport, mint a minőségi élet összetevője, fitness-wellness alapismeretek. A mozgás szervrendszerének épségét, megővését 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, trombózis, magasvérnyomás/hipertónia, szívritmuszavar és 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

4.3.2. A tápcsatorna felépítése

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

4.3.3. Egészséges táplálkozás

A táplálék és tápanyag közti különbség. 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 anyagcsere-folyamatokban

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 folyadékpótlás fontossága, a kiszáradás tünetei

A helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásai

4.3.4. Az immunrendszer felépítése és működése

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

4.3.5. Sportártalmak, sportsérülések megelőzése

A mozgatószerv-rendszer 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, a traumák keletkezésének okai, időbeni lefolyásuk, tüneteik, gyógyulásuk feltételei, megelőzésük módjai

A rehabilitáció fogalma, jelentősége a sportártalmak kezelésében

4.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

4.5. A tantárgy értékelésének módja

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

5. Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy

72 óra/72 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

5.1. A tantárgy tanításának célja

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

5.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

5.3. Témakörök

5.3.1. Újraélesztés

Alapfogalmak, definíciók, a sérült vizsgálata, légzés, keringés ellenőrzése.

Az újraélesztés ABC-je. Az újraélesztés folyamata. Sérült vizsgálatának protokollja, eszméletlenség jelei, stabil oldalfekvés, légútbiztosítás, lélegeztetés, mellkaskompresszió

Defibrillátor használata újraélesztés során

Hibák és szövődmények újraélesztés során

5.3.2. *Sebzések, sebellátás*

A sebek fajtái

A vérzések típusai és ellátásuk

5.3.3. *Traumás sérülések*

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

Akut és krónikus sportsérülések, sportártalmak típusai, ellátásuk

Vízből mentés szabályai, módjai

Sportsérülések prevenciója

5.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

5.5. A tantárgy értékelésének módja

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

6. Funkcionális anatómia tantárgy

62 óra/72 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

6.1. A tantárgy tanításának 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 szabályozás funkcionális elemzésének, a tájanatómiai felépítés és a működés összefüggéseinek ismeretköreit. Kiegészíti a 9–10. 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 komplex szakmai érettségire történő felkészülést.

6.2. 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.

6.3. Témakörök

6.3.1. *Szöveti struktúrák élettani vetületei*

A szerkezeti struktúrák szerepe a következő szövetekben: harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér. A funkció tükröződésének módja az adott szövet szerkezeti struktúrájában

A csontszövet részletes felépítése, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetétele (szerves és szervetlen alkotók), ezek szerepe a szövet élettani feladataiban. Az egyes csontsejt-típusok szerepe a csontosodás folyamatában. A három izomszövet-típus felépítés- és működésszempontú összehasonlítása

6.3.2. *A vázrendszer felépítése és működése*

A csontok szerkezetének vázfunkciókhoz köthető tulajdonságai (fizikai tartó, vérképzés helyszíne, ásványianyag-raktár)

Az ízületek típusainak csoportosítása azok alakja és tengelyszáma szerint, az egyes ízülettypusok mozgásai

A vázrendszer fontosabb ízületeinek (váll-, könyök-, csukló-, csípő-, térd-, alsó és felső ugróízület) jellemzése, az ízületi tengelyek száma, és az azt megalkotó csontok szerint. A férfi és a női vázrendszer, különösen a medence-típusok közti különbség oka és mozgásminőségi következményei

A hosszirányú csontnövekedés és a csont vastagodásának folyamata

6.3.3. *Izomrendszer felépítése és működése*

A következő izmok funkcióinak ismerete:

Végtagok hajlító és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, hollócsőr-karizom, csípőizmok, kis középső és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, fésűs és karcsúizom, hosszú, rövid és nagy közelítőizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom

Nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom

Mellkas izmai közül: rekeszizom, bordaközi izmok, kis és nagy mellizom

Hasizmok közül: egyenes-, külső ferde, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom, elülső fűrészisom

A szarkomer részei, molekuláris struktúrája és funkciója közti összefüggés, az izom-összehúzódnás kémiai feltételrendszere, az izom energetikai folyamatai

Az izomeredés és -tapadás fogalma

6.3.4. *Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában*

A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin-molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai. A sérült érfal, a vérlemezkék, a trombin, a fibrin, a kalciumion, K-vitamin szerepe a véralvadás folyamatában

A vérszegénység lehetséges okai. A véralvadási folyamat rendellenességeinek szerepe a vérzékenység, illetve a trombózis kialakulásában

Az artériás erek szerepe a szabályzási folyamatokban. A hajszálerek keringési jellemzői, funkciója az anyagcserében

A vérnyomás változásának elemzése, a véráramlás sebessége, az erek keresztmetszetének alakulása a keringési rendszerben. A szív teljes ingerületkeltő és -vezető rendszerének részei, valamint a szívritmus idegi szabályzásának módja

6.3.5. *Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában*

A légzés szervezeti- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcseré, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggései. A sejtlégzés fő lépései (aerob és anaerob út), a kétféle metabolizmus szerepe az izomműködésben

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

A légcseré 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

6.3.6. *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

6.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

6.5. A tantárgy értékelésének módja

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

7. Terhelésélettan tantárgy

72 óra/72 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

7.1. A tantárgy tanításának célja

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

7.2. 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.

7.3. Témakörök

7.3.1. Edzéselméleti alapfogalmak

Edzés, edzés módszer, edzésszköz fogalma

Terhelés fogalma, külső és belső terhelés

Külső terhelés összetevői

Terhelés fázisai, túlkompensáció

Edzésalkalmazkodás fogalma

Túledzettség fogalma, típusai

7.3.2. Terhelés hatására a szervezetben végbemenő változások

Homeosztázis fogalma, összetevői

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

Védekezés a káros hatások ellen

7.3.3. *Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben*

Sejtszintű energiaszolgáltató folyamatok (biológiai oxidáció, erjedés)

A Pasteur-effektus fogalma

Energiaszolgáltató folyamatok típusai (anaerob alaktacid, anaerob laktacid, aerob)

Az energiaszolgáltató folyamatok időrendi változásai

Steady state, anaerob küszöb fogalma

7.3.4. *Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre*

Mozgatórendszer feladatai, részei

Csontok típusai, csöves csont felépítése, csontnövekedés

Csontok összeköttetése, ízület felépítése

Izomszövet felépítése

Izomműködés mechanizmusa

Izomkontrakció típusai

Izomrostok típusai, jellemzői

A passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatai

Az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatai

7.3.5. *Terhelés hatása a légzés szervrendszerére*

A légzőrendszer feladata, felépítése

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

7.3.6. *Terhelés hatása a keringési rendszerre*

A keringési rendszer feladatai, felépítése

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, perctérfogat)

Egy aerob és anaerob munkát végző sportoló terhelés alatti vérnyomás-változásainak összehasonlítása

Pulzusfajták és jelentőségük

A szív adaptációs folyamatai. Edzett szív, edzés-bardycardia

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

7.3.7. *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
Elemi idegjelenségek
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

7.3.8. *A terhelés és a táplálkozás kapcsolata*

Tápanyagok fogalma, csoportosítása
Táplálkozás és sporttáplálkozás összehasonlítása
A sporttáplálkozás alapelvei
Táplálkozás a terhelés előtt és alatt
Táplálkozás a terhelés után

7.3.9. *Különböző életkorok terhelés-élettani 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

7.3.10. *Fogyatékossgal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai*

Fogyatékossg fogalma, típusai
Fogyatékossgal 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

7.3.11. *A teljesítményfokozás*

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei
A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei
A dopping fogalma. Doppingosztályok
Az antidopping-program

7.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

7.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

10324-12 azonosító számú

**Edzéselmélet és gimnasztika
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

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

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

Edzés, fittség, edzettség, teljesítőképeség, teljesítőkészség	x			
Edzésterhelés, elfáradás	x	x		
Az alkalmazkodás	x			
Edzéseszközök és a terhelés összetevői	x	x	x	
Edzéstervezés, edzéselvek és edzésmódszerek	x			
Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete	x		x	
Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének elmélete	x		x	
Mozgáskoordináció és mozgásszerkezet	x		x	
Mozgástanulás, mozgástanítás	x	x		
A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai	x			
A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszer			x	x
A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása			x	x
Gyakorlatok tervezése, gyakorlatvariálás és kombinálás			x	x
Gyakorlatelemzés, izomtérkép			x	
Az általános bemelegítés és levezetés		x		x
Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával		x	x	x
Gyakorlatvezetési módszerek				x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK				
Szakmai beszéd-készség	x		x	
Szakmai nyelv használata	x		x	x
Motoros készség		x		x
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása		x	x	x
Mozgáselemzés, hibajavítás képessége		x		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK				
Pontosság		x		x
Fejlődőképesség, önfejlesztés		x		x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK				
Irányítási készség		x		x
Közérthetőség		x		x
Motiváló készség		x		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK				
Módszeres munkavégzés	x	x	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x		x
Kontroll (ellenőrzőképesség)		x		x

8. Edzéselmélet tantárgy**139 óra/144 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

8.1. A tantárgy tanításának célja

Az edzéselmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók átfogó és rendszerezett ismereteket kapjanak a testedzéssel kapcsolatos fogalmakról, megértsék a fizikai terhelés hatásmechanizmusát, a terhelésszabályozás módszereit, az edzéstervezés folyamatát, továbbá helyesen értelmezzék az elfáradás jeleit. Ismertesse meg a tanulókkal a motoros képességek fajtáit és jellemzőit, továbbá közvetítse mindazokat az ismereteket, amelyek a hatékony edzéstervezési és edzésvezetési folyamatok előfeltételeit jelentik.

8.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

8.3. Témakörök**8.3.1. Edzéselméleti alapfogalmak**

Edzéselmélet alapfogalmai (kultúra, testkultúra, sport, edzés, edzettség, teljesítmény, terhelés, alkalmazkodás, fáradás, mozgásszerkezet, mozgástípusok és -fajták, képességek és készségek, ciklusok, stratégiák, taktika, fitness, rekreáció)

A teljesítmény és az edzés összetevői

Általános és speciális edzettség fogalmai

Az edzéselmélet története, kialakulása

8.3.2. Motoros képességek

A kondicionális képesség fogalma, az erő és fajtái (maximális erő, gyors erő, erőállóképesség) gyorsaság, állóképesség, kondicionális képesség összefüggése, ízületi mozgékonyaság, fogalmuk, megjelenési formái, fejlesztésük

Koordinációs képességek (mozgáskoordináció, mozgáskészség és mozgás tanulás fázisai – ismeret, jártasság, készség –, stratégia és taktika, fogalmuk, jellemzőik)

Kondicionális és koordinációs képességek életkori sajátosságai

Az edzés és a versenyzés összefüggése, a sportverseny meghatározása, jellemzői, versenyhelyzet elemzésének szempontjai, a versenyzési motívumok, konfliktusok

Rajtállapot (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia)

8.3.3. Edzésmódszertan

A kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyaság fejlesztésének és teljesítmény értékelésének főbb módszerei. A mozgástanulás elvei és főbb fázisai. Tehetség és a kreatív finomkoordináció szakaszai közötti összefüggés

Az edzéstervezés és dokumentáció főbb jellemzői: A dokumentumok részletes felsorolása, formai követelményei. Az edzés részei, típusai, jellemzői, edzéseszközök és csoportosításuk

Edzéselvek fogalma, értelmezése

Túledzettség fogalma, típusai, jellemzői

Az edzettségi állapotok összetettsége, mérhetősége (izomerő, állóképesség, gyorsaság, ízületi hajlékonyság), felmérését szolgáló eljárások, fejlesztésük módszertana

Rekreációs edzéstervezés sajátosságai

8.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

8.5. A tantárgy értékelésének módja

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

9. Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

211 óra/216 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

9.1. A tantárgy tanításának célja

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

9.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

9.3. Témakörök

9.3.1. *Edzéslátogatás, dokumentálás*

Megadott szempontok szerint folyamatos edzésdokumentációk készítése az edzéslátogatásokról

Edzésdokumentáció tartalmi összetevői:

- külső körülmények rögzítése (helyszín, tárgyi feltételek, edzésen használt eszközök, időjárási körülmények, edzésen részt vevők 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

Résztvétel 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

Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktorként)
Fitness-termek és fitness-órák látogatása (fitness-wellness instruktorként)

Versenyek látogatása (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorként)

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

Sportjátékok szabályismerete

Sportjátékok video-elemzése (játéksituációk, taktikai elemek felismerése)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése

Mérkőzéslátogatások során saját sportági jegyzőkönyvek készítése

Más sportágak (csapatsportok, sportjátékok) jegyzőkönyv vezetésének elsajátítása

Előre megadott szempontok szerint a mérkőzéslátogatások során statisztikák készítése, elemzése (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

9.3.2. *Motoros képességfejlesztés I.*

Rövid távú állóképesség fejlesztése

Középtávú állóképesség fejlesztése

Hosszú távú állóképesség fejlesztése

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny-) módszerrel

Az ízületi mozgékonyág fejlesztése aktív izommozgással

Az ízületi mozgékonyág passzív fejlesztése

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése

A ritmusérzék fejlesztése

A reagálási képesség fejlesztése

A téri tájékozódási képesség fejlesztése

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése

A differenciáló képesség fejlesztése.

Az ügyesség fejlesztése

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

9.3.3. *Motoros képességfejlesztés II.*

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltóztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése

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

9.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

A választott szakképesítés jellegének megfelelő sportlétesítmény

9.5. A tantárgy értékelésének módja

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

10. Gimnasztika elmélet tantárgy

139 óra/144 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

10.1. A tantárgy tanításának célja

A gimnasztika elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szakkifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. A tanulók váljanak képessé általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására. A gimnasztika valamennyi sportág és fitnesz program előkészítő mozgásanyaga, továbbá minden motoros képességfejlesztő edzés szakmai alapja.

10.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

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

10.3. Témakörök

10.3.1. 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
Gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

10.3.2. A gimnasztika szaknyelve

A gimnasztika jelentősége a sportolók képzésében, nevelésében
A gimnasztikázással megoldható feladatok
Dinamikus gyakorlatok tervezése és gyakorlatláncok leírása szaknyelvvel
Rendgyakorlatok
A mozgás szervrendszerének fontosabb anatómiai ismeretei
Nyújtó hatású alapformák
Erősítő hatású alapformák
Ernyesztést és lazítást segítő mozgások, módszerek
A légzés
Az általános bemelegítés blokkjai, mozgásanyaga

Mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással
Keringést fokozó gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással
Dinamikus nyújtó gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással
Szabadon választott sportágak sportágspecifikus bemelegítésének mozgásanyaga
A célgyimnasztika alkalmazásának területei
Erőkifejtési módok rendszere
Dinamikus, statikus erősítő hatású alapformák
Dinamikus, statikus erősítő hatású gyakorlatláncok tervezése rajzírással, szakleírással

10.3.3. Rajzírás

Kéziszer-gyakorlatok felhasználásának lehetőségei.
Erősítő hatású kézisúlyozós 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 ellenállásokkal, gumikötéllel végzett gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)
Felfüggesztéses eszközzel, TRX-el 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 gyakorlatok)
Zsámoly-és padgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)
Bordásfal-gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)
Ugrókötél-gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)
Medicinlabda-gyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)
Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok (kar-, váll-, hát-, mell-, törzs-, lábizom-erősítő gyakorlatok)
Botgyakorlatok megismerése, tervezése, rajzírása

10.3.4. Gyakorlatelemzés és tervezés

Az ember természetes mozgásai
Járás, futás
Ugrások, dobások
Emelések, hordások
Küzdő gyakorlatok
Mászások, függeszkedések
A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása
A fej és a nyak mozgásai
Karmozgások
Vállöv és a kéz mozgásai
Egyszerűsített izomtérkép
Az antigravitációs izmok
Összetett karmozgások erősítésének lehetőségei
Lábmozgások. A lábfej mozgásai
Lábizmok erősítésének lehetőségei

Törzsizmok működése és funkciója

Törzsizmok erősítésének lehetőségei

A gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának lehetőségei

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

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

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

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

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával

Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával

Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával

Izolációs gyakorlatok. Összetett gyakorlatok

Testnevelési játékok gimnasztikai feladattal (játékok, versenyek, váltóversenyek)

10.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

10.5. A tantárgy értékelésének módja

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

11. Gimnasztika gyakorlat tantárgy

108 óra/108 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

11.1. A tantárgy tanításának célja

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

11.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

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

11.3. Témakörök

11.3.1. Szabadgyakorlatok I.

Kiinduló helyzetek ismerete, helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Kiinduló helyzetek helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A bemutatott kiinduló helyzetek helyes szaknyelvi meghatározása

Állások

Térdelések
Ülések
Fekvések
Kéz- és lábtámaszok
Egyéb támaszok
Függések és vegyes helyzetek
Fogásmódok ismerete, felismerése, alkalmazása (pl. bordásfal, kéziszerek használata közben)
A bemutatott fogásmódok helyes szaknyelvi meghatározása
Kartartások ismerete, helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján
Kartartások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján
A bemutatott kartartások helyes szaknyelvi meghatározása
Meghatározott szempontok szerint 4, 8 és 16 ütemű kartartásokból álló gyakorlatlánc tervezése, bemutatása
Gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján
Gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján
A gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása
Lendítések, lengetések
Húzások, csúsztatások
Emelések, leengedések
Emelkedések, ereszkedések
Hajlítások, nyújtások
Döntések, dőlések
Fordítás, forgatás
Fordulat, forgás
Körzések
Összetett törzsmozgások
Utánmozgások, rugózások
Helyzetcserék
Szökdelések, szökkenés, ugrások
Helyváltoztatások
Dobások
Meghatározott szempontok szerint 4, 8 és 16 ütemű gyakorlatlánc tervezése, bemutatása

11.3.2. Szabadgyakorlatok II.

Rendgyakorlatok végrehajtása
Alakzatalakítások szóban közlés és bemutatás alapján
Statikus és dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján
Statikus és dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján
Ernyesztést és lazítást segítő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján
Ernyesztést és lazítást segítő gyakorlatok helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján
Az általános bemelegítés blokkjainak mozgásanyaga
A mérsékelt nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján
Keringést fokozó gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján

Dinamikus nyújtó hatású gyakorlatok helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján
Erősítő hatású alapformák helyes technikai végrehajtása szóban közlés és bemutatás alapján
Az általános bemelegítés egyes blokkjainak részenkénti, együttes gyakorlatvezetése
Légzőgyakorlatok, légzéstechnikák végrehajtása, alkalmazása
Relaxációs gyakorlatok
Szabadon választott sportág (sportágak) sportág specifikus bemelegítésének mozgásanyaga, gyakorlatvezetése
Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása
Speciális (sportági) célgyimnasztikai gyakorlatok összeállítása

11.3.3. *Eszközös gyakorlatok*

Kézisúlyzó-gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Labdagyakorlatok (kislabda, medicinlabda, óriáslabda) végrehajtása, tervezése, oktatása
Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása
Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása
Zsámoly- és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Ugrókötel-gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Egyéb sportszer (pl. TRX) -gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Erőfejlesztő gépekkel, csigás szerkezetekkel végzett erősítő hatású gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása
Szabadon választott 10-12 állomásból álló eszközös köredzés tervezése, oktatása
Meghatározott szempontok szerinti 10-12 állomásból álló eszközös köredzés tervezése oktatása

11.3.4. *Gimnasztikai gyakorlatvezetés*

Az ember természetes mozgásainak végrehajtása, hatáselemzése
Nyakgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
Kar- és vállgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
Lábgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
Törzsgyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
Összetett gyakorlatok bemutatása, variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése
Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása
Szabadon választott kéziszer-gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása
Meghatározott szempontok szerinti kéziszer-gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása
A gimnasztikai gyakorlatok ismertetése, közlése, gyakorlatvezetése a megtanult módszerekkel
Kondicionális képességeket fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése
Koordinációs képességeket fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése
Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok gyakorlatvezetése

Izolációs és összetett gyakorlatok gyakorlatvezetése
Szabadon választott váltóversenyek tervezése, vezetése
Meghatározott szempontok alapján történő váltóversenyek tervezése, vezetése
Népi játékok elsajátítása, vezetése

11.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tornaterem

11.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

11110-16 azonosító számú

**Egészségügyi alapismeretek
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 11110-16 azonosító számú Egészségügyi alapismeretek megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Egészségügyi alapismeretek
FELADATOK	
Munkája során etikusan, az aktuális jogszabályok szellemében jár el	x
Felelősen, az egészség megőrzése és fejlesztése érdekében végzi munkáját	x
Munkája során a helyzethez igazodóan kommunikál, partnerként kezeli a vele kapcsolatba lépőket	x
SZAKMAI ISMERETEK	
Az egészségügy etika megfontolásainak, legfőbb jogszabályainak ismerete	x
Alapvető népegészségügyi ismeretek elsajátítása, alkalmazása	x
Az egészségfejlesztés alapfogalmainak ismerete, alkalmazása	x
A kommunikáció alapjainak elsajátítása, különböző kommunikációs technikák alkalmazása	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK	
Olvasott szakmai szöveg megértése	x
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x
Tevékenység csoportmunkában	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK	
Elhivatottság, elkötelezettség	x
Kitartás	x
Döntésképeség	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK	
Határozottság	x
Segítőkészség	x
Közérthetőség	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK	
Helyzetfelismerés	x
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x

12. Egészségügyi alapismeretek tantárgy

31 óra/0 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masszőr mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

12.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja olyan komplex ismerethalmaz átadása, amely segítségével a tanuló későbbi munkája során megfelelő módon kommunikál partnereivel. Döntéseit az egészségüghöz kapcsolódó jogi és etikai megfontolásokat betartva hozza meg. Tisztában van a szakképesítés népegészségügyi vonatkozásaival.

12.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A tantárgy érintőlegesen tartalmazza a biológia-egészségtan, a magyar nyelv és irodalom, valamint az etika tantárgyak bizonyos témaköreit. Egyes anyagrészek egyezést mutatnak a főszakképesítés kommunikáció, egészségtan hasonló témaköreivel.

12.3. Témakörök

12.3.1. Etikai ismeretek

Az etika fogalma
Az etika és a tudás területei
Az etika és a jog kapcsolata
Az erkölcsi érték fogalma, az erkölcsi törvények és az erkölcsi kötelesség
Az emberi élet és az emberi méltóság védelme
A diszkrimináció fogalma és fajtái
Etikai kérdések az egészségügyi ellátásban

12.3.2. Szakmai jogi ismeretek

Jogelméleti alapfogalmak
A jogi felelősség fogalma
Alkotmányjogi alapismeretek
Polgári jogi alapismeretek
Munkáltatói és munkavállalói jogok érvényesítése
Betegjogok

12.3.3. Népegészségügyi ismeretek

Népegészségügyi alapfogalmak
Fertőzés fogalma, típusai
A járvány kritériumai, járványtani alapismeretek
A prevenció fogalma és szintjei
Preventív intézkedések az egészségügyi gyakorlatban
Statisztikai módszerek a népegészségügyi ellátásban

12.3.4. Egészségfejlesztés

Az Egészségfejlesztés tantárgy valamennyi témakörének szakmai tartalma megegyezik az Egészségügy és elsősegély modulhoz tartozó Egészségtan tantárgy témaköreinek szakmai tartalmával.

12.3.5. Kommunikáció

Kommunikáció és az asszertív kommunikáció fogalma, tényezői, funkciói és mellékfunkciói

A kommunikáció típusai, az asszertív meggyőzés retorikai eszközei, érvelési technikái

A kulturált vita felépítése, szabályai, az érvelés és a cáfolat módszerei, a hatásos előadásmód eszközei, szemléltetésének módjai

A hatásos meggyőzés és véleménynyilvánítás nyelvi és nem nyelvi kifejezésbeli eszközeinek alkalmazása

Az alkalmazható kommunikációs formák ismerete

12.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

12.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

12051-16 azonosító számú

**Masszázs elméleti alapjai I.
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 12051-16 azonosító számú Masszázs elméleti alapjai I. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

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

13. Klinikumi alapismeretek tantárgy**31 óra/0 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

13.1. A tantárgy tanításának célja

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

13.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

13.3. Témakörök**13.3.1. Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok**

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

13.3.2. Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok

Kóros jelensége felismerése
allergiás reakciók
légzési rendellenesség
légzésszám-változás

kóros légzéstípusok
nehézlégzés
szív- és érrendszeri betegnél
szorító mellkasi fájdalom (angina pectoris)
szívizomelhalás (acut myocardialis infarctus)
érszűkület
visszeresség
artériás és vénás lábszárfekély
mélyvénás trombózis
felületes vénagyulladás
magas vérnyomás
véralvadási zavarban szenvedő betegnél
Az idegrendszeri betegségek főbb jellemző tünetei
Koponyaűri nyomásfokozódás
Fejfájások
Idegrendszeri fertőzések
Agyi érbetegségek
Epilepszia
A bőr anatómiája és élettani működése
Fertőző bőrelváltozások
Diabetes mellitus bőrelváltozásai

13.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

13.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A
12053-16 azonosító számú
Fizioterápia I.
megnevezésű
szakmai követelménymodul
tantárgyai, témakörei

A 12053-16 azonosító számú Fizioterápia I. megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Fizioterápia elmélet	Fizioterápia gyakorlat
FELADATOK		
Hidro- és balneoterápia történetének ismerete	x	
Hidroterápiás kezeléseket végez	x	x
- borogatásokat, pakolásokat, lemosásokat végez	x	x
- fürdőkezeléseket végez (hideg-, meleg-, forró és váltott hőfokú fürdő)	x	x
- leöntéseket végez	x	x
- zuhanykezeléseket végez (váltott hőfokú zuhanykezelések, víz alatti vízszugármasszázs, szájszuhany, örvényfürdő)	x	x
- szénsavas kezeléseket végez (szénsavas fürdő, szénsavgáz-kezelés, szénsavhó-kezelés)	x	x
- súlyfürdőkezelést és trakciós kezelést végez	x	x
- Kneipp kezelést végez	x	x
Meleghatású kezeléseket végez	x	x
- paraffinpakolást végez	x	x
- hőléghőkamra-kezelést végez	x	x
- gőzkamra-kezelést végez	x	x
- szaunakezelést (felöntést) végez	x	x
Hideghatású kezeléseket végez	x	x
- kryoterápiás kezelést végez kryogéllal	x	x
Balneoterápiás kezeléseket végez	x	x
- gyógyszeres fürdőkezelést végez (konyhasós, kénes, kamillás, csersavas, mustár- és fenyőfürdő)	x	x
- fürdőkúra-kezelést végez	x	x
- gyógyvízes ivókúrát végez	x	x
- gyógyiszap-kezeléseket és vagy parafangó kezelést végez	x	x
A szakma higiénés szabályait betartja	x	x
A kezelést kizáró elváltozásokat ismeri és ennek alapján jár el	x	x
A munkavédelmi, egészségvédelmi szabályokat megismeri és munkája során betartja, betartatja	x	x
A betegbiztonság szabályait betartja, betartatja	x	x
SZAKMAI ISMERETEK		
A hidroterápia története	x	
Termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz fogalma	x	
A hidroterápia hatása	x	
A vízhőmérséklet és biológiai hatása, a szervezet hőszabályozása	x	

A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai	x	
A hidroterápia körébe tartozó kezelések módszerei, javallatai (pakolások, borogatások, lemosások, ledörzsölések, leöntések, zuhanyok)	x	
Kezelések különböző hőmérsékletű és kiterjedésű fürdőkkel (fél-, ülő-, felmelegedő-, váltott hőfokú-, hideg-forró-, túlmelegítő fürdő, hőlégekamra, gőzkamra, szauna fajtái, felöntések)	x	
Súlyfürdő és trakciós kezelések	x	x
Szénsavas fürdő, szénsavas gázfürdő (szénsavhó), szénsavgáz-kezelés	x	x
Mesterséges fürdőkezelések	x	
Balneoterápia javallatai, ellenjavallatai	x	
A gyógyvizek fizikai, kémiai és általános hatásai	x	
A fürdőkezelés formái, higiénés körülményei	x	x
Fürdőreakció, fürdőfáradtság	x	
Gyógyiszapkezelések javallatai, ellenjavallatai	x	
Az iszapok tulajdonságai, fizikai, kémiai és biológiai hatásai	x	
Az iszapkezelések formái, kivitelezése	x	x
Ivókúrák javallatai és ellenjavallatai, gyógyvizes ivókúrák	x	
Fürdőhelyek, gyógyhelyek Magyarországon	x	
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Olvasott szakmai szöveg megértése	x	x
Team-munkában tevékenykedik	x	x
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Állóképesség	x	x
Erős fizikum	x	x
Terhelhetőség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatteremtő készség	x	x
Segítőkészség	x	x
Udvariasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x
Problémamegoldás, hibaelhárítás	x	x
Figyelem megosztás	x	x

14. Fizioterápia elmélet tantárgy**36 óra/0 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

14.1. A tantárgy tanításának célja

Megismertetni a tanulókkal a természeti energiákkal történő gyógyítást, a betegség megelőzését, a specifikus és tüneti kezeléseket (indikációkat-kontraindikációkat), képet adni a fizikai gyógy módok széleskörű alkalmazásáról.

14.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**14.3. Témakörök****14.3.1. Fizioterápiás módszerek**

Fizioterápia fogalma (fizio- és fizioterápia közötti különbség, elektroterápia, ingerjelleg), története

Felosztása (bevitt energia szerint és biológiai hatás szerint)

Kezelési alapelvek (abszorbeált energia, lokális és általános hatás, válaszreakciók, megfelelő dózis, Arndt-Schultz-féle szabály)

Mechanoterápia:

Száraz nyújtás (tractio), gerincnyújtó gravitációs pad (denevér ágy/pad, Glisson-féle száraznyújtás), Czagány-féle extenziós készülék, indikációk és kontraindikációk

Termoterápia:

Meleg- és hideghatások (biológiai válaszok)

Meleg hatású kezelések (meleg ruha, meleg borogatás, felmelegített lenmagliszt, termofor, iszapkompressz, parafangópakolás, infravörös sugárzás, paraffinpakolás)

Hőléghőkamra (lényege, hatás, indikáció)

Gőzkamra (lényege, hatás, indikáció)

Szauna (szaunázás menete, indikációk, felöntések, szaunamester feladatai, szaunák ismertetése)

Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél):

Rövidhűtés-kryoterápia (hűtőgél, folyékony nitrogén, kryogél)

„Long term” hideghatás (hidegvizes borogatás vagy tömlő, Leiter-féle hűtő, váltópakolások)

Hidroterápia:

Hidroterápia története (Hippokratész, Priessnitz, Kneipp stb.)

Élettani hatásai (a víz hőmérséklete, felhajtóereje – Arkhimédész törvénye, hidrosztatikai nyomása)

Víz hőmérsékletek és biológiai hatásuk (indifferens hőfok, érreakció, szöveti acs., konszenzuális reakció, laborértékek)

Ingererősséget tekintve: enyhe inger, közepes inger, erős inger

Borogatások (hideg, vizes, felmelegedő Priessnitz-féle, pára kötés, dunszt kötés, meleg borogatás), pakolások (száraz meleg, hideg nedves, keresztkötés, Ritex- pakolás, Antiflogisztin-pakolás, iszappakolás, parafangó kezelés)

Lemosások (hideg), leöntések (kezelendő testrész szerint)

Fürdőkezelések (indifferens hőfokú fürdő, hideg fürdő, meleg fürdő, konszenzuális reakció, váltó hőfokú fürdő, forró fürdő, rövid ideig tartó hideg fürdő, tartós hideghatás)

Kneipp-kezelés (hideg fürdő, leöntés és zuhanyzás)

Zuhanykezelések: skót zuhany (kivitelezése, indikációi), szájuhany (fogíny sugárfürdő), örvényfürdő, légbuborékfürdő, víz alatti vízsugármasszázs (tangéntorkészülék, dozírozás, biológiai hatása, indikációk, kontraindikációk)

Szénsavas fürdők (mesterséges): szénsavas fürdő, szénsavgázfürdő, szénsavhókezelés (Veress-féle ködkamra), indikációk és kontraindikációk

Szén-dioxidos szárazfürdő (mofetta) – Mátraderecske: hatása, indikáció és kontraindikáció

Súlyfürdő (Dr. Moll Károly nevéhez fűződik, Glisson-függesztő, felfüggesztések, indikációi és kontraindikációi)

Balneoterápia:

Magyarország gyógyvizei, geotermikus gradiens

Ásványvíz összetétele, előírása (makro-és mikroelemek)

Gyógyvízzé és gyógyhellyé nyilvánítás

Termálvíz, ásványvíz, gyógyvíz, gyógyfürdő, gyógyhely, gyógyhelyi kezelés, wellness fogalma

Gyógyvizek hatásai (fizikai, kémiai: kénes, jódos- brómos, szénsavas, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos, konyhasós, radonos)

Budapesti és vidéki fürdők vizeinek összetétele, emberi szervezetre gyakorolt hatása

Gyógyszeres fürdők (mesterséges konyhasós, kénes fürdő, kamillás fürdő, csersavas fürdő, mustárfürdő, fenyőfürdő, szénvirágfürdő, zabszalma ülőfürdő)

Balneoterápiás kezelések általános szabályai (fürdőreakció, fürdőfáradtság, higiénés körülmények, indikáció és kontraindikáció)

Ivókúrák (egyszerű termális vizek, szénsavas ásványvizek, alkáli-hidrogén-karbonátos ásványvizek, kalcium-magnézium-hidrogén-karbonátos ásványvizek, keserűvizek, kénes ásványvizek, konyhasós és jódos ásványvizek, radonos ásványvíz)

Gyógyiszapkezelések:

Iszapok fajtái (szervetlen és szerves iszapok, tőzegek, gyógyföldek és mesterséges peloidok) és tulajdonságai (biológiai hatás, kémiai hatás, fizikai hatás: szemcsenagyság, vízkapacitás, üledéktérfogó, képlékenységi és folyási határ)

Iszapkezelések (hévízi vagy marosi iszappal, hideg pakolás): iszap-kompressz, iszaptókezelés, iszapkádkezelés

Különleges iszapkezelések – parafangó kezelés (iszap parafinnal keverve)

Iszapkezelés javallata-ellenjavallata

14.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

14.5. A tantárgy értékelésének módja

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

15. Fizioterápia gyakorlat tantárgy

103 óra/0 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

15.1. A tantárgy tanításának célja

A fizioterápia elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók ismerjék meg és gyakorolják be a hidroterápiás és balneoterápiás kezeléseket.

15.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

15.3. Témakörök

15.3.1. *Hidro- és termoterápiás kezelések*

Fürdőkúra kezelés (gyógyvizes gyógymedence és gyógyvizes kádfürdő kezelés)
Kneipp kezelések (taposó)
Zuhanykalitka, skótzuhany (váltott hőfokú), szájuzuhany, örvényfürdő
Víz alatti vízszagármasszázs-kezelés
Részfürdő, félfürdő, ülőfürdő, hideg, váltott hőfokú, meleg és forró fürdő
Gőzkamra, hőlégkamra
Kryogéles kezelés
Lyrás és kalodás súlyfürdő-függesztések, egy-, két- és hárompontos függesztések, előírásnak megfelelő helyre súlyok felhelyezése
Gyógyiszap-kezelések (pakolás, vödör, iszapkompressz, résziszap, mitigált és hideg iszapkezelések), parafangó kezelések
Szénsavgáz-fürdő (mofetta)

15.3.2. *Egyéb fizioterápiás kezelések*

Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő (Prissnitz)
Lemosások, pakolások (teljes test, háromnegyedes, fél valamint törzs, száraz, nedves)
Iszapkompressz
Különféle szaunák és szaunafelöntések
Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy), denevér pad használata
Parafangó kezelések

15.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

15.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

12055-16 azonosító számú

**Regeneráló balneoterápiás masszázs
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 12055-16 azonosító számú Regeneráló balneoterápiás masszázs megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Masszázs elmélet	Svédmasszázs gyakorlat
FELADATOK		
Svédmasszázszt alkalmaz kezeléseknek (frissítő, relax) megfelelően	x	x
A teljes test és az egyes testtájak masszírozásában a különleges masszázsfajtákat alkalmazza (pl. zuhany alatti, hammam, cellulit-, méz-, csokoládé-, szárazkefe- és víz alatti vízsugármasszázs)	x	x
Aromaterápiás masszázst végez	x	x
Munkája során, saját tevékenységében alkalmazza az emberi test felépítéséhez, működési folyamataihoz kapcsolódó ismereteit	x	x
Közreműködik a team munkában		x
Különleges frissítő (wellness) masszázskézeléseket végez (hammam masszázis, cellulitmasszázs fóliázással, méz- és csokoládémasszázs, szárazkefemasszázs {törölköző}, aromamasszázs)	x	x
Kiválasztja a kezeléshez megfelelő eszközt, vivőanyagot, berendezést, elhelyezi, pozicionálja a páciens		x
Aromaterápiás ismereteket alkalmaz	x	x
Ismeri és felismeri a masszázis javallatait és ellenjavallatait	x	x
Szakszerűen alkalmazza, kezelés után tisztítja, fertőtleníti a masszázshoz szükséges berendezéseket		x
Betartja a higiénés szabályokat		x
Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat	x	x
A munkavédelmi, egészségvédelmi szabályokat megismeri és munkája során betartja, betartatja	x	x
A betegbiztonság szabályait betartja, betartatja	x	x
SZAKMAI ISMERETEK		
A masszázs története, felosztása	x	
Frissítő és a különleges masszázsfajták elmélete, gyakorlata	x	x
A frissítő, illetve relaxáló masszázs célja	x	
A masszázs helyi (bőr, kötőszövet, izomzat), általános és távolhatásai, szerepe a diagnosztikában	x	
Különböző vivőanyagok hatásmechanizmusának ismerete	x	x
Vivőanyagok használata	x	x
A svédmasszázs alapfogásai, intermittálás, mellkasfelrázás és hatásmechanizmusuk	x	x

Aromaterápia	x	x
A masszázis előkészítése és technikai kivitelezése, kézügyakorlatai	x	x
A masszázis javallatai és ellenjavallatai	x	x
A képzéshez illeszkedő hazai és európai uniós fogyasztóvédelmi előírások	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Szakmai nyelvű hallott szöveg megértése	x	x
Szakmai nyelvű beszédképesség	x	x
Masszörpad, masszórszék, kényelmi eszközök (hengerpárna, ékpárna, haspárna), masszázssanyagok használata	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Állóképesség	x	x
Önállóság	x	x
Kézügyesség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatfenntartó készség	x	x
Segítőkészség	x	x
Udvariasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x
Helyzetfelismerés	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x	x

16. Masszázs elmélet tantárgy**36 óra/0 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

16.1. A tantárgy tanításának célja

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

16.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**16.3. Témakörök****16.3.1. Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták**

A masszázis története

A masszázis fogalma, felosztása (gyógyító, frissítő, sport és diagnosztikus), célja és helye a komplex fizioterápiában, formái

A masszázis feltételei (kezelő helyiség, masszázsszágy, beteg előkészítése)

Általános szabályai (optimális körülmények)

A svédmasszázs élettani hatásai (közvetlen és közvetett hatás, hatása a mozgásszervekre, vér- és nyirokkeringésre, idegrendszerre)

Klasszikus svédmasszázs alapfogásai, sorrendek és hatásmechanizmusok (mechanikai fogások, ingerfogás, értágító fogás, simítás, dörzsölés, gyúrás, ütögetés, vibráció, kirázás)

Közvetítő anyagok és hatásaik (talkum-zsírke, szappan, krémek, olajok, gélek, méz, különböző aromák használata, illatosított krémek)

Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek

Tájékozódás a kezelés előtt, állapotfelmérés

Indikációk, kontraindikációk

Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)

Testtájak szerinti masszázskézelések (részmasszázsok)

Higiénia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)

Aromaterápia I. (története, fogalma, illóolajok előállítási módjai, aromaterápiában alkalmazott anyagok)

Aromaterápia II. (illóolajokkal kapcsolatos általános tudnivalók, aromaterápiás illóolajok alkalmazása, illóolajok általános hatásai, aromaterápiás masszázsolajok)

Egyéb masszázsfajták:

Önmasszázs

Vibrációs masszázs (gépi)

Szárazkefe-effektus (frottír törülköző)

Víz alatti vízszugármasszázs (biológiai hatásai, hatását befolyásoló tényezők, kezelés menete, indikáció és kontraindikáció)

Zuhanymasszázs

Reflexzónamasszázs (szegment masszázs (Head-zónák), kötőszöveti masszázs, csontthártya (perioszteális) masszázs)

Nyirokmasszázs (lymphoedema)

Alakformáló és méregtelenítő masszázs (cellulitmasszázs, vákuum (köpölyözős) masszázs)

Keleti típusú masszázssok (Shiatsu-masszázs, Meridián-masszázs)

Energetizáló masszázssok (Mauri-masszázs, Lomi-lomi)

16.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

16.5. A tantárgy értékelésének módja

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

17. Svédmasszázs gyakorlat tantárgy

201 óra/0 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy az 51 726 01 Regeneráló balneoterápiás masször mellék-szakképesítéshez kapcsolódik.

17.1. A tantárgy tanításának célja

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

17.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

17.3. Témakörök

17.3.1. *A svédmasszázs fogásai*

Simítások: kétkezes hosszanti, kétkezes haránt, váltott kezes hosszanti, félkörös, körkörös, nyolcas, követőkezes nyolcas, nehezített kezes nyolcas, egész tenyérrel, kézháttal, ujjbeggyel, terpesztett vagy zárt ujjakkal, kisujjpárnával, hüvelykujjpárnával

Dörzsölések: vasalófogás, gyalufogás, tenyérgyökös, egyujjas, háromujjas, négyujjas, fűrésszel (kéz kisujj részével, kétkezes), karomállású ujjbegyekkel, fésű, kisujjszéllal

Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás (két kézzel egyszerre), redőképzés (egy-két kezes), redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, mángorlás, szítálás, felrázás

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

Ütögetés: tenyérrel (paskolás), ujjbegyes (kopogtatás), a kezek singcsonti élével (vágás), félig zárt ököllel, laza csuklóból (hanyintott öklözés)

Testtájak kezelése:

Fej- és arcmasszázs

Mellkasmasszázs (felületes és mély simítások, dörzsölés kis területen, gyúrás).

Hátmasszázs (simítás, dörzsölés több formája, gyúrás több formája, vibráció, az egyes fogások között átvezető simítás)

Deréktáj masszázsa

17.3.2. *Testtájak kezelése*

Nyak- és vállmasszázs

Vállöv- és felsővégtag-masszázs

Alsóvégtag-masszázs

Ön-, gépi és szárazkefemasszázs:

Önmasszázs (kézzel, kézi masszírozó, négylábú masszírozó eszköz, marok masszírozó, mechanikus nyak- és hátmasszírozó, Thera-Band-roller, mélyszöveti masszázis ujjmasszírozó, mini és normál masszírozó készülék, elektromos, infrás masszírozógép, kézi masszírozó és bőrfeszítő készülék, reflexológiai kézi masszírozó eszköz, fából készült masszírozó eszköz, elektromos masszázis párna, arcmasszírozó készülék, cellulit kefe, taposó szőnyeg, talpbetét, Kuznyecov-applikátor, teniszlabdás kézi masszírozó, Trigger-pont masszírozó henger, masszázshenger, SMR-henger, masszírozó labda, hengeres talpmasszírozó)

Gépi masszázis (háromlábú vibrációs eszköz, elektromos nyak- és hátmasszírozó, elemes testmasszírozó eszköz, TENS-készülék, vibrációs készülék)

Szárazkefemasszázs (effektus): vékonyszálú perlon kefe vagy frottír törölköző

17.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

masszázságys gyakorló terem

17.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A
10334 -12 azonosító számú
Aqua tréning
megnevezésű
szakmai követelménymodul
tantárgyai, témakörei

A 10334-12 azonosító számú Aqua tréning megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Aqua tréning elmélet	Aqua tréning gyakorlat
FELADATOK		
Kiválasztja az adott célcsoportnak megfelelő vízi foglalkozástípust	x	x
Megtervezi a vízi foglalkozás egyes részeit, összeállítja megfelelő gyakorlatokat	x	x
Biztosítja a vízi foglalkozások tárgyi feltételrendszerét		x
Hatékony, motiváló foglalkozásvezetési módszereket alkalmaz		x
Munkájában az egyéni bánásmód elvét a közegnek megfelelően, különös gonddal alkalmazza		x
Alkalmazza a vízi foglalkozásokhoz szükséges segédeszközöket és felszereléseket	x	x
Vízi gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásával fejleszti a motoros képességeket	x	x
Zenés vízi gimnasztikát tervez és vezet	x	x
Az úszás mozgásanyagát fittségi edzésprogramként alkalmazza	x	x
Vízi játékokat alkalmaz, egyes sportjátékokat vizes közegre adaptál	x	x
A tartáshibák megelőzésére és korrekciójára alkalmas vízi foglalkozásokat tervez és vezet	x	x
Vízi egészségmegőrző és rehabilitáló programokat tervez és vezet	x	x
Alkalmazza a vízi relaxációs technikákat	x	x
Személyre szabott vízi fittségi programokat tervez és vezet	x	x
A vízi gyakorlatokat a természetes állóvizek sajátosságainak megfelelően alkalmazza	x	x
Gondoskodik az uszodahasználat egészségügyi és baleset-megelőzési szabályainak betartásáról	x	x
Szakszerűen alkalmazza a vízből mentés és az elsősegélynyújtás szabályait		x
Közreműködik a vendégkör kialakításában és a foglalkozás népszerűsítésében		x
SZAKMAI ISMERETEK		
A víz és medencék általános sajátosságai	x	
A vízi foglalkozások típusai	x	x
A vízi gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere	x	x
A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása	x	x
A természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben	x	x

A természetes mozgások adaptációja mélyvizes környezetben	x	x
Erőfejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Társas gyakorlatok vízben	x	x
Motoros képességfejlesztés vízben különböző eszközökkel	x	x
Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok	x	x
Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok	x	x
Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben	x	x
Zenés aquafitness foglalkozások	x	x
Vízi játékok kis- és mélyvízben	x	x
Úszásnemek elemzése	x	
Úszás a fittségi edzésprogramokban	x	x
Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai	x	x
Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai	x	x
Gyermekefoglalkozások vízben	x	x
Időskorúak vízi mozgásprogramjai	x	x
Vízi foglalkozások tervezése	x	x
Vízi foglalkozások vezetésének módszertana	x	x
Az uszoda egészségtana	x	x
Baleset-megelőzés, vízből mentés és elsősegélynyújtás	x	x
Vízi foglalkozások szervezése és marketingje	x	
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Úszástudás		x
Motoros készség		x
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Döntésképeség	x	x
Fejlődőképesség, önfejlesztés	x	x
Szervezőképesség		x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Motiválóképesség		x
Empátia		x
Határozottság		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Kreativitás, ötletgazdagság	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x
Gyakorlatias feladatértelmezés	x	x

18. Aqua tréning elmélet tantárgy**62 óra/62 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

18.1. A tantárgy tanításának célja

Az aqua tréning elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízben alkalmazható gyakorlatok, eszközök, felszerelések széles választékát, alkalmazási területeit és formáit. A tantárgy keretein belül a tanulók megismerkednek a víz – mint sajátos edzésszerszám – egészség- és képességfejlesztő hatásaival. További cél, hogy a tanulók képessé váljanak a vízi foglalkozásokra jellemző speciális módszertani technikák alkalmazására.

18.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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.

18.3. Témakörök**18.3.1. Vízi mozgás- és foglalkozásformák**

A vízi foglalkozások rendszertana

Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja

A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök

Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben

Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben

Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

Erőfejlesztő gyakorlatok vízben

Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben

Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő gyakorlatok vízben

Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben

A tartáshibák megjelenési formái

Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok

Légzésfunkciót fejlesztő vízi gyakorlatok

Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben

Társas gyakorlatok vízben

Vízi játékok kis- és mélyvízben

A fitness úszás fogalma, sajátosságai

Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása

Zenés aquafitnessóra-típusok

Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai

Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai

Időskorúak vízi mozgásprogramjai

Gyermekek foglalkozások vízben

18.3.2. A vízi foglalkozások módszertana

A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze

A víz szervezetre gyakorolt hatása

A víz tulajdonságai

Súrlódás, viszkozitás, turbulencia
A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)
A mozgástörvények érvényesülése a vízben
A sekély víz sajátosságai
A mélyvíz sajátosságai
A kültéri medence sajátosságai
A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)
A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében
Uszodai egészségtan
Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon
A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek
Vízből mentés az uszodában
A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken
Elsősegély-nyújtási feladatok
A vízi gyakorlatok tervezésének szempontjai
A vízi foglalkozások célcsoportjai
A vízi foglalkozások szerkezeti felépítése
A vízi gimnasztikai gyakorlatok variálása és kombinálása
Gyakorlatok leírása és ábrázolása
A vízi foglalkozások vezetésének módszertana
Foglalkoztatási formák a vízi foglalkozásokon
A mélyvízi foglalkozások sajátosságai
A fitness úszás edzésmódszertana
Speciális képességfejlesztés fitness úszás módosított változataival
A vízi játékok alkalmazási lehetőségei
Foglalkozási tervek készítése
Vízi foglalkozások szervezése
Vízi foglalkozások marketingje
Eszközök beszerzése
Szakmai kompetenciák és kompetenciahatárok
Továbbképzési irányok

18.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

18.5. A tantárgy értékelésének módja

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

19. Aqua tréning gyakorlat tantárgy

124 óra/124 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

19.1. A tantárgy tanításának célja

Az aqua tréning gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a vízi mozgásformák és a képességfejlesztő eszközök hatásait, elsajátítsák a gyakorlatok helyes végrehajtási technikáit. A tanulók hatékonyan alkalmazzák a vízi játékok és a fitness úszás által nyújtott fejlesztési lehetőségeket. A tantárgy készítse fel a tanulókat a különböző gyakorlatok célirányos, szakszerű alkalmazására, nyújtson segítséget a speciális

igényekhez igazodó, személyre szabott vízi fittségi programok összeállításában, továbbá tegye képessé a tanulókat a megszerzett tudás kreatív továbbfejlesztésére.

19.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

19.3. Témakörök

19.3.1. *Vízi gimnasztika*

Természetes mozgások kisvizes környezetben
 Természetes mozgások mélyvizes környezetben
 Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
 Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Ízületi mozgékonytárgyat fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Koordinációs képességfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Mobilizációs gyakorlatok vízben
 Légzésfunkciót fejlesztő vízi gimnasztikai gyakorlatok
 Társas gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Súlyzós gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Labdás gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Az úszó cső („nudli”) alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
 A rugalmas szalagok alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
 A karika alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
 A step-pad alkalmazási lehetőségei a vízi gimnasztikában
 Pihentető, relaxációs gyakorlatok vízben
 Zenés gimnasztika kisvízben

19.3.2. *Speciális vízi foglalkozások*

Táncos gyakorlatok, koreográfiák kisvízben
 Zenés aquafitnessóra-típusok
 Az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtása
 Fittségi edzés úszással
 A tartáshibák megelőzése és korrekciója úszással
 Légzésfejlesztés úszással
 Koordinációfejlesztés úszással
 Játékos gyakorlatok vízben járás közben
 Kondicionális képességek fejlesztése vízi játékokkal
 Speciális fejlesztési feladatok vízi játékokkal (légzésfejlesztés, koordinációfejlesztés, figyelemfejlesztés)
 Egyéni, sor- és váltóversenyek kisvizes foglalkozásokon
 Fogó- és labdajátékok
 A sportjátékok adaptációja vízi foglalkozásokon
 Mélyvizes játékok
 Komplex vízi foglalkozások gyermekeknek
 Komplex vízi foglalkozások időskorúaknak
 Komplex vízi foglalkozások túlsúlyosoknak
 Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai
 Baleset-megelőzés a vízi foglalkozásokon

A vízből mentés gyakorlata

19.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Kisvízes és mélyvízes medencével rendelkező uszoda

19.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

10335 -16 azonosító számú

**Csoportos fitness órák
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10335-16 azonosító számú Csoportos fitness órák megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Csoportos fitness órák elmélet	Csoportos fitness órák gyakorlat
FELADATOK		
Népszerűsíti a működési körét érintő csoportos fitness irányzatokat	x	x
Célszerűen és biztonságosan használja a csoportos órákon alkalmazható, korszerű fitness eszközöket		x
Megtervezi az óra egyes részeit, összeállítja megfelelő gyakorlatokat	x	x
Az adott foglalkozás jellegének megfelelő stílusú és ütemszámú zenét használ		x
Ellenőrzi az adott órátípus megtartásához szükséges eszközök állapotát		x
A foglalkozás jellegének megfelelő bemelegítést és levezetést alkalmaz		x
Megteremti a zene és mozgás ritmikai összhangját		x
Összeállítja és betanítja a csoport tudásszintjének megfelelő koreográfiát	x	x
Szakszerűen és esztétikusan bemutatja a gyakorlatokat		x
Motivációs technikákat alkalmaz		x
A résztvevők igényéhez, aktuális állapotához igazodva módosítja a tervezett gyakorlatokat		x
Felismeri, és differenciáltan foglalkoztatja a terhelés szempontjából egyéni bánásmódot igénylő személyeket		x
Speciális foglalkoztatási igény esetén figyelembe veszi az egészségügyi szakszemélyzet által meghatározott javaslatokat	x	x
Célszerűen és hatékonyan megoldja az interperszonális helyzeteket		x
Felismeri és javítja a technikai és a tartáshibákat		x
Kiemelt figyelmet fordít a sérülések megelőzésére és az ízületek védelmére	x	x
Közreműködik a vendégkör kialakításában és a foglalkozások népszerűsítésében		x
Továbbképzéseken vesz részt, a tanultakat munkája során hasznosítja	x	x
SZAKMAI ISMERETEK		
Zeneelmélet és zenehasználat	x	x
Csoportos fitnessórák fajtái	x	
Csoportos fitnessórák felépítése	x	

Az óravezetés módszertana	X	X
Az alapóra felépítése és mozgásanyaga	X	X
Alakformáló órák	X	X
Testtartásjavítás és gerincgimnasztika	X	X
Rugalmas ellenállások alkalmazása a fitness programokban	X	X
Súlyzós gyakorlatok	X	X
A fitness órákon alkalmazható speciális eszközök	X	X
Csoportos köredzés a fitness órán	X	X
Csoportos funkcionális tréning és egyéb trendi órátípusok	X	X
Stretching technikák alkalmazása a fitness órákon	X	X
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	X	X
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása	X	X
Mozgásképesség		X
Ritmusérzék		X
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Fittség		X
Mozgáskoordináció		X
Fejlődőképesség, önfejlesztés	X	X
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Prezentációs készség	X	X
Motiváló készség		X
Kapcsolatfenntartó készség		X
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Kreativitás, ötletgazdagság	X	X
Körültekintés, elővigyázatosság		X
Figyelemmegosztás		X

20. Csoportos fitness órák elmélet tantárgy**31 óra/31 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

20.1. A tantárgy tanításának célja

A csoportos fitness órák elmélete tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerkedjenek a fitness szektorra jellemző órátípusokkal, azok mozgásanyagával, a csoportos óravezetés elméleti és módszertani sajátosságaival. Kiemelt cél, hogy a megszerzett ismeretek birtokában a tanulók képesek legyenek az új irányzatok lényegének meghatározására, rendszertani besorolására. A tananyag elsajátításával a tanulók legyenek képesek a vendégek egyéni igényeknek megfelelő órátípus ajánlására és a fittségi programok népszerűsítésére.

20.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

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

20.3. Témakörök

20.3.1. A csoportos órák módszertana

A csoportos fitness órák rendszertana
Az alapóra jellemzői és felépítése
Az állóképesség-fejlesztő órák jellemzői, fajtái
Alakformáló órák jellemzői és fajtái
A táncos fitness órák jellemzői és fajtái
Gerinctréning a csoportos fitness programokban
Stretching a csoportos fitness programokban
Csoportos fitness órák súlyzókkal
Csoportos fitness órák rugalmas ellenállásokkal
Csoportos fitness órák kis és nagy labdákkal
Csoportos fitness órák speciális eszközökkel
Zenés csoportos köredzés az aerobik termekben
Csoportos funkcionális tréning
Trendi óratípusok
Zeneelméleti alapismeretek (hang, ritmika)
A fitness órán alkalmazható zenék fajtái és sajátosságai
Ritmikai gyakorlatok
A csoportos fitness órák szerkezete, felépítése
Az egyes órarészek sajátosságai
Az egyes órarészek és a zenei tempó kapcsolata
Az alapóra mozgásanyaga
A helyes testtartás és légzéstechnika
A gyakorlatok összekapcsolása
A terhelési intenzitás változtatásának módszerei
Az óravezetés technikája
Szóbeli utasítások
Nonverbális utasítások: kézjelek, hangjelek, testbeszéd
Motiváció
Hibajavítás
Sérülések megelőzése
A sikeres óravezető személyisége, stílusa

20.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

20.5. A tantárgy értékelésének módja

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

21. Csoportos órák gyakorlat tantárgy

186 óra/186 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

21.1. A tantárgy tanításának célja

A csoportos fitness órák gyakorlata tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák az egyes órátípusok jellemző gyakorlatanyagát, váljanak képessé a különböző irányzatokra jellemző gyakorlatsorok, koreográfiák összeállítására és oktatására. A gyakorlati órák fejlesztik a tanulók motorikus készségeit, megfelelő alapot nyújtva a gyakorlatok helyes technikai kivitelezésére és bemutatására.

21.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

A testnevelés és sport tantárgyon belül: a torna jellegű és táncos mozgásformák, valamint az egészségkultúra-prevenció tematikai egységekhez kapcsolható, azokra építhető szakmai tartalmak.

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

21.3. Témakörök

21.3.1. Alapóra

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

21.3.2. Speciális órák

Az állóképesség-fejlesztő órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
 Az eszköz nélküli alakformáló órák mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
 Az alakformáló órák új irányzatai
 A gerinctréning mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
 A stretching óra felépítése, mozgásanyaga és módszertani sajátosságai
 Kézi súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai

Kétkezes súlyzóval végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
Rugalmas ellenállásokkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
Kislabdával végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
Óriás labdákkal végzett gyakorlatok fajtái és módszertani sajátosságai
Az eszközös órák új irányzatai
A köredzések fajtái, gyakorlatai és módszertani sajátosságai
Csoportos funkcionális tréning
Az óratípusok trendjei

21.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Aerobik foglalkozás tartására alkalmas terem

21.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

10336-12 azonosító számú

**Fitness termi kondicionálás
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10336-12 azonosító számú Fitness termi kondicionálás megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Fitness termi kondicionálás elmélet	Fitness termi kondicionálás gyakorlat
FELADATOK		
Tájékozódik a kliens egészségügyi és fittségi állapotáról		x
Megismeri a kliens testalkati sajátosságait		x
Az aktuális állapotból kiinduló, reális edzés célokat határoz meg	x	x
Az edzéstervezés során alkalmazza a sporttudomány korszerű ismereteit, edzéselveit	x	x
Meghatározza a megfelelő edzés módszereket	x	x
Ügyel a gyakorlattípusok változatosságára, megelőzi a monotónia és az unalom kialakulását		x
Bemelegítő és levezető gyakorlatokat alkalmaz		x
Irányítja a kliens edzésprogramját, figyelemmel kíséri a tervezett terhelési tényezők megvalósítását		x
Az edzésmunkának megfelelő stretching gyakorlatokat alkalmaz		x
Bemutatja a gyakorlatok szakszerű végrehajtási módját		x
Kiemelt figyelmet fordít a gyakorlatok helyes technikai végrehajtására, a sérülések és balesetek megelőzésére	x	x
Motiváló edzésvezetési módszereket alkalmaz		x
Tudatosítja kliensében a táplálékkiegészítők szedésének előnyeit és kockázatát		x
Ellenőrzi az edzéscélok megvalósulását, szükség esetén módosítja az edzéstervet		x
SZAKMAI ISMERETEK		
Testalkati tipológiák	x	
A kliens testalkatának vizsgálata	x	x
A fittségi állapot felmérése és meghatározása	x	x
Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)	x	x
Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai	x	
Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai	x	x
A kar izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken	x	x
A mellizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken	x	x

A hátizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken	X	X
Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken	X	X
A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken	X	X
Kezdő edzésterv	X	X
Középhaladó edzésterv	X	X
Haladó edzésterv	X	X
Tömegnövelő edzés	X	X
Tömegcsökkentő edzés	X	X
Formába hozás, szátkásítás	X	X
Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai	X	X
A kardiógépek fajtái	X	X
Kardio edzésprogramok tervezése és irányítása	X	X
Stretching	X	X
A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban	X	
Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben	X	X
Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása	X	X
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznnyelvi és szakmai beszédkészség	X	X
Motoros készség		X
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása		X
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Fittség		X
Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság		X
Türelmesség	X	X
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatteremtő készség		X
Interperszonális rugalmasság		X
Motiválókészség		X
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Körültekintés, elővigyázatosság		X
Ismeretek helyes alkalmazása	X	X
Figyelem megosztás		X

22. Fitness termi kondicionálás elmélet tantárgy**62 óra/62 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

22.1. A tantárgy tanításának célja

A fitness termi kondicionálás elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék az alakformálás élettani, anatómiai hátterét, a testformálásra vonatkozó edzéselveket, edzésmódszereket és edzésszükségeket. A tanulók ismerjék az egyes izmok és izomcsoportok fejlesztését célzó adekvát gyakorlatokat. A tanulók legyenek képesek célorientált edzőtermi edzésprogramok összeállítására és az edzések szakszerű felügyeletére.

22.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

22.3. Témakörök**22.3.1. A testformálás elmélete**

- A test és alakformáló módszerek fejlődése
- Az erőfejlesztés eszközei
- Testalkati tipológiák
- Testösszetétel, testzsír-arány
- Az ideális testtömeg kiszámításnak módszerei
- Elhízottság és soványság
- Arányosság, szimmetria
- Az erőfejlesztés élettani háttere
- Az edzőtermi erőfejlesztő edzés sajátosságai
- Az erőfejlesztő eszközök és gépek típusai
- A kar- és a vállizmok részletes funkcionális anatómiája
- A mellizmok részletes funkcionális anatómiája
- A hátizmok részletes funkcionális anatómiája
- Az alsó végtag izmainak részletes funkcionális anatómiája
- A hasizmok részletes funkcionális anatómiája
- Az aerob edzés szerepe a testformálásban
- Pulzuskontrollált edzések
- Az edzéscélokat támogató táplálkozás
- A táplálékkiegészítők szerepe az alakformálásban

22.3.2. Edzéstervezés, edzésvezetés

- Alapfogalmak (ellenállások, ismétlések, sorozatok, pihenőidő, alap- és izolációs gyakorlatok)
- Edzéselvek
- Edzésmódszerek (sorozattípusok)
- A kliens testalkatának vizsgálata és meghatározása
- A testalkat és az edzés összefüggései
- A fittségi állapot felmérése és meghatározása
- Az edzés jellegéhez kapcsolódó speciális bemelegítés

Az edzésvezetés módszertana (kommunikáció, etika, motiválás)
Kezdő edzések tervezése
Középhaladó edzések tervezése
Haladó edzések tervezése
Tömegnövelő edzések tervezése
Formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések tervezése
Az edzőtermi állóképesség-fejlesztő edzés sajátosságai
A kardiogépek fajtái
A stretching módszertana
Pihenés és regeneráció
A testformálás életkori specifikumai
A női testformálás sajátosságai
A segítségadás módszertana
Baleset-megelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben
Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

22.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

22.5. A tantárgy értékelésének módja

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

23. Fitness termi kondicionálás gyakorlat tantárgy

93 óra/93 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

23.1. A tantárgy tanításának célja

A fitness termi kondicionálás gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók képessé váljanak az edzőtermi gyakorlatok helyes technikai végrehajtására és a sérülések megelőzésére. A tanulók legyenek képesek a kardio programok és az erőfejlesztő edzések szakszerű felügyeletére.

23.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

23.3. Témakörök

23.3.1. Erőfejlesztés

A kar és a váll izmainak edzése saját testtel
A kar és a váll izmainak edzése szabad súlyokkal
A kar és a váll izmainak edzése gépeken
A kar és a váll izmainak nyújtása
A mellizmok edzése saját testtel
A mellizmok edzése szabad súlyokkal
A mellizmok edzése gépeken
A mellizmok nyújtása

- A hátizmok edzése saját testtel
- A hátizmok edzése szabad súlyokkal
- A hátizmok edzése gépeken
- A hátizmok nyújtása
- Az alsó végtag izmainak edzése saját testtel
- Az alsó végtag izmainak edzése szabad súlyokkal
- Az alsó végtag izmainak edzése gépeken
- Az alsó végtag izmainak nyújtása
- A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
- A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
- A hasizmok edzése saját testtel, szabad súlyokkal és gépeken
- A hasizmok nyújtása
- A kezdő edzések gyakorlata
- A középhaladó edzések gyakorlata
- A haladó edzések gyakorlata
- A tömegnövelő edzések gyakorlata
- A formába hozó, tónusfokozó, definiáló edzések gyakorlata
- A segítségadás gyakorlata

23.3.2. *Kardiotréning*

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

23.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Edzőterem

23.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

10337-16 azonosító számú

**Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 10337-16 azonosító számú Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben megnevezésű szakmai követelménymodulhoz tartozó tantárgyak és témakörök oktatása során fejlesztendő kompetenciák:

	Ügyfélszolgálat elmélet	Ügyfélszolgálat gyakorlat
FELADATOK		
Fogadja és üdvözli a létesítménybe érkező vendégeket		x
A vendég igényeinek megfelelő útbaigazítást ad		x
Tájékoztatást ad a szolgáltatásokról	x	x
Ismerteti létesítményhasználat szabályait	x	x
Segítséget nyújt a felmerülő problémák megoldásában		x
Elhárítja az egyszerűbb működési zavarokat		x
Gondoskodik a szükséges karbantartások, javítások elvégzéséről	x	x
Ellátja a létesítmény működésével kapcsolatos adminisztratív feladatokat	x	x
Információs anyagokat készít (pl. tájékoztató, órarend)		x
Szakszerűen kezel és tárol adatokat	x	x
Pénzforgalmi feladatokat lát el	x	x
Kezeli a korszerű ügyviteli és kommunikációs eszközöket	x	x
Közreműködik a szakdolgozók és a vendégek közötti kapcsolat kialakításában és fenntartásában	x	x
Értékesíti a részleg által forgalmazott termékeket	x	x
Ellátja a részlegben működő büfé üzemeltetésével kapcsolatos feladatokat	x	x
Figyelemmel kíséri a baleset-megelőzési és higiénés szabályok betartását	x	x
Szükség esetén közreműködik a szakképzett elsősegélynyújtó személy biztosításában		x
Közvetlen kapcsolatot tart az intézmény dolgozóival		x
Beszámol a létesítményvezetőnek munkájáról és tapasztalatairól		x
Gondoskodik a létesítményre vonatkozó környezetvédelmi előírások betartásáról	x	x

Ismeri és alkalmazza a vállalkozás jogkövető működése érdekében a fogyasztóvédelmi előírásokat	x	x
Részt vesz az esztétikus környezet megteremtésében	x	x
Felel a részleg rendjéért, tisztaságáért		x
Ügyel a vagyónvédelmi szabályok betartására	x	x
SZAKMAI ISMERETEK		
Interperszonális kommunikáció	x	x
Marketing kommunikáció	x	x
Adminisztrációs feladatok	x	x
Irodatechnikai eszközhasználat	x	x
Adatkezelés, adatvédelem	x	x
Pénzforgalom, pénzkezelés	x	x
Termékismeret	x	x
Termékforgalmazás	x	x
Kiszolgálás	x	x
Alkalmazott fogyasztóvédelem	x	x
Fitness szolgáltatások	x	x
Wellness szolgáltatások	x	x
Létesítményüzemeltetés, karbantartás	x	x
Alkalmazott viselkedéskultúra	x	x
Alkalmazott környezetvédelem	x	x
Biztonsági (baleset-megelőzési, közegészségügyi, tulajdonvédelmi, tűzrendészeti) előírások	x	x
Ergonómia és esztétika a létesítményben	x	x
Az asszisztensi munka jogi környezete	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Köznyelvi szöveg fogalmazása írásban	x	x
Számolási készség	x	x
Számítógép használat	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Megbízhatóság	x	x
Türelmesség	x	x
Felelősségtudat	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatteremtő készség		x
Interperszonális rugalmasság		x
Udvariasság		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Problémamegoldás, hibaelhárítás	x	x
Kontroll (ellenőrző készség)	x	x
Következtetési képesség	x	x

24. Ügyfélszolgálat elmélet tantárgy**77 óra/77 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

24.1. A tantárgy tanításának célja

Az ügyfélszolgálat elmélet tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók megismerjék a fitness és wellness létesítmények üzemeltetési szabályait, a forgalmazott termékek sajátosságait és azok szakszerű értékesítésének módszereit. A tantárgy segítséget nyújt a vendégek igényeinek feltárásához, valamint a vásárlói szükségletek megfelelő színvonalú kielégítéséhez. A tanulók képessé válnak az asszisztensi munkakör interakciós helyzeteinek hatékony megoldására.

24.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

24.3. Témakörök**24.3.1. Létesítményüzemeltetés**

- A fitness klubokra vonatkozó közegészségügyi szabályok
- A wellness létesítményekre vonatkozó közegészségügyi szabályok
- A létesítmények működésével kapcsolatos munkavédelmi előírások és szabályzatok
- A létesítmények üzemeltetésével kapcsolatos tűzvédelmi előírások, szabályzatok
- A szolárium-használat szabályai
- A fitness és wellness létesítmények házirendje
- Környezettudatos megoldások a létesítmény működtetésében
- A létesítmény mikroklimája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)
- A létesítmény esztétikája, dekorációk
- A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

24.3.2. Alkalmazott kommunikáció

- A fitness-wellness asszisztens pozitív személyiségjellemzői
- Az ügyfélkezelési szituációk (köszönés, megszólítás, bemutatkozás, érdeklődés, szabályok és feltételek ismertetése, telefonálás stb.) kulturált formái
- Megjelenés-kultúra a fitness-wellness létesítményekben (öltözködés, hajviselet, ékszerek, smink, illatok stb.)
- Az első benyomás fontossága, hatáskeltés
- Interakciós helyzetek és hatékony megoldások
- Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban
- Társalgási stílusok
- Hangerő, mosoly, humor
- A kommunikáció zavarai
- Vitakultúra
- A konfliktus értelmezése, formái, konfliktusjelek, konfliktuskezelés
- Nonverbális üzenetek értelmezése és küldése
- A vendég-elégedettség mérése és fokozása

24.3.3. Ügyvitel, értékesítés

- A fitness-wellness asszisztens munkaköri kompetenciái

A munkakörrel kapcsolatos jogi ismeretek (munkajog, felelősségi szabályok, szavatosság stb.)
A létesítmény működtetésével kapcsolatos adminisztratív feladatok (iratkezelés, nyilvántartások, elszámolások stb.)
Adatvédelmi szabályok
Pénzkezelési szabályok
Értékesítési szituációk a fitness és wellness létesítményekben
A forgalmazott termékek fajtái, típusai, lényeges minőségi jellemzői
Vásárlói típusok és magatartásformák
Vásárlási motívumok
Szükségletek feltárása
A vásárlás, mint döntési folyamat
Vásárlásösztönzés
Hatékony személyes eladási módszerek
Az értékesítési tevékenységgel szemben támasztott etikai követelmények
Az újdonság szerepe
A termékek bemutatásának, kihelyezésének, csomagolásának technikái, azok hatása a vásárlókra
Árlapok és ártáblák készítése, kihelyezése
A beszerzési, raktározási, értékesítési folyamatokhoz kapcsolódó adminisztrációs feladatok
Fitness termi büfészolgáltatás, mint a vendéglátás egy sajátos formája
Az engedélyezett élelmiszerek tárolására, készítésére vonatkozó speciális szabályok
Kínálás és kiszolgálás
Vendégpanasz kezelése
Fogyasztóvédelmi alapismeretek
A fogyasztóvédelmi törvény rendelkezései
Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók

24.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

24.5. A tantárgy értékelésének módja

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

25. Ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy

93 óra/93 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

25.1. A tantárgy tanításának célja

Az ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók a képzés során elsajátított ismereteket, jártasságokat, képességeket a fitness-wellness asszisztensi munkához hasonló, valós szituációkban, konkrét feladatok megoldásával gyakorolják, továbbá, hogy saját élményként tapasztalják meg a wellness szolgáltatások hatásait, azokról hiteles tájékoztatást tudjanak adni a vendégeknek.

25.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

25.3. Témakörök

25.3.1. *Wellness szolgáltatások*

- A wellness értelmezési keretei és fogalmi meghatározásai
- A wellness teória összetevői és alapelvei
- A wellness turizmus sajátosságai
- A hazai wellness szállodákra vonatkozó minősítési követelmények
- A wellness ipar szakemberei
- A medencék típusai
- A szaunák fajtái, típusai és hatásai
- Szauna-technika
- Masszázs-típusok
- A masszázs tárgyi feltételei
- Balneo- és hidroterápiás szolgáltatások
- A wellness részlegekben alkalmazott komplementer egészségfejlesztő módszerek
- A wellness részlegekben alkalmazott arc- és testszépészeti eljárások

25.3.2. *Az asszisztens munkaköre*

- A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése
- Szabályok betartása és betartatása
- A létesítmény termékkínálatának megismerése
- Termékek értékesítése, a vendégek kiszolgálása
- A létesítmény szolgáltatáskínálatának megismerése
- A létesítményben dolgozó szakemberek és munkaköreinek megismerése
- Vendégek tájékoztatása, információnyújtás
- Kommunikációs helyzetek gyakorlása
- A létesítmény infrastruktúrájának megismerése
- A létesítmény üzemeltetésével kapcsolatos részfeladatok megoldása
- A létesítmény adminisztrációs rendszerének megismerése
- Adminisztratív feladatok ellátása
- Számítástechnikai és irodatechnikai eszközök alkalmazása
- A létesítmény pénzkezelési szabályainak megismerése
- Pénzkezelési feladatok ellátása

25.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Fitness és wellness létesítmények

25.5. A tantárgy értékelésének módja

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

A

10338-12 azonosító számú

**Speciális óratípusok és foglalkozásformák
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

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

	Speciális órátípusok elmélet	Speciális órátípusok gyakorlat
FELADATOK		
Alkalmazza az edzéselméleti és módszertani ismereteket	x	x
Felhasználja a test és lélek összhangjára törekvő, tudatos mozgásformák történelmileg kialakult irányzatait	x	x
Alkalmazza az egyes célcsoportokra vonatkozó élettani és lélektani ismereteket	x	x
Közreműködik a csoportkohézió, a jó csoportléghőmérséklet megteremtésében		x
Szakszerűen ismerteti az egyes órafajták sajátosságait		x
Közvetlen kapcsolatot teremt a vendégekkel		x
Empatikus kommunikációt folytat		x
Értékeli a résztvevők tevékenységét		x
Felismeri a helytelen végrehajtási módokat, a hibákat kijavítja	x	x
Felhasználja a jóga mozgásanyagát a fittségi programokban	x	x
Zenés-csoportos teremkerékpár-órákat vezet	x	x
Táncos fitness órákat tart	x	x
Küzdősportos és harcművészeti elemeket ötvöző csoportos fitness órákat tart	x	x
Csoportos gyereksport-foglalkozásokat vezet	x	x
Csoportos szenior tréningeket vezet	x	x
Szakmai tanácsot ad a működési körét érintő kérdésekben		x
Különös figyelmet fordít kompetenciahatáraitra, kizárólag azon belül tevékenykedik	x	x
Rugalmasan alkalmazkodik a hazai és nemzetközi fitness trendek változásához	x	
SZAKMAI ISMERETEK		
Zenés-csoportos teremkerékpár-órák	x	x
Táncos fitnesstermi órátípusok	x	x
Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok	x	x
Pilates-módszer, pilates irányzatok	x	x
Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok	x	x
Jóga irányzatok, a jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban	x	x
Kiscsoportos jóga órák a fitness szektorban	x	x

Gyermekfoglalkozások módszertana	X	X
Gyermeksport-foglalkozások	X	X
Gyerek aerobik	X	X
A szenior foglalkozások módszertana	X	X
Csoportos szenior tréning	X	X
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Motoros készség		X
Mozgáselemzés, hibajavítás képessége	X	X
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása		X
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	X	X
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Fittség		X
Mozgáskoordináció		X
Türelmesség		X
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Motiváló készség		X
Prezentációs készség		X
Irányítási készség		X
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Figyelemmegosztás		X
Kreativitás, ötletgazdagság	X	X
Körültekintés, elővigyázatosság		X

26. Speciális órátípusok elmélet tantárgy**31 óra/31 óra***

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

26.1. A tantárgy tanításának célja

A speciális órátípusok tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák a speciális fittségi programok tervezéséhez és vezetéséhez szükséges elméleti ismereteket. A tanulók megismerik a gyermekkor és az időskor testi, lelki, szociális jellemzőit, az alternatív mozgásformák élettani és filozófiai hátterét.

26.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

26.3. Témakörök**26.3.1. Speciális fittségi programok**

A gyermekkor szakaszai

Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3–6 éves kor között)

Az óvodáskor terhelés-élettani jellemzői

Az óvodáskor fejlődés-lélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban

A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban

Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak
 Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga
 Mozdós játékok fajtái
 A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban
 Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana
 Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6–10 éves kor között)
 A kisiskoláskor terhelés-élettani jellemzői
 A kisiskoláskor fejlődés-lélektani sajátosságai
 Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban
 Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban
 A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban
 Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak
 A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga
 A kisiskolás sportfoglalkozások vezetésének módszertana
 Baleset-megelőzés a gyermeksport-foglalkozásokon
 Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél
 Élettani, lelki és szociális változások időskorban
 Az időskor terhelés-élettani specifikumai
 A zenés-csoportos teremkerékpár-órák felépítése és mozgásanyaga
 A táncos fitness termi órátípusok fajtái és sajátosságai
 Küzdősport és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órátípusok fajtái és sajátosságai
 A pilates-módszer lényege, az egyes pilates irányzatok specifikumai
 Jóga tradíció alapjai, jógaírányzatok
 A jóga mozgásanyagának felhasználása a fitness programokban portos szenior órák felépítése és mozgásanyaga

26.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

26.5. A tantárgy értékelésének módja

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

27. Speciális órátípusok gyakorlat tantárgy

124 óra/124 óra*

* 9–13. évfolyamon megszervezett képzés/13. és 14. évfolyamon megszervezett képzés

A tantárgy a főszakképesítéshez kapcsolódik.

27.1. A tantárgy tanításának célja

A speciális órátípusok gyakorlat tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók képessé váljanak a követelményrendszerben szereplő foglalkozásformák szakszerű levezetésére, az óra jellegének megfelelő mozgásformák helyes kivitelezésére, a hibák kijavítására, a motiváció fenntartására, és a fittségi program rekreációs hatásának megteremtésére.

27.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

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

27.3. Témakörök

27.3.1. *Gyermek- és szeniorfoglalkozások*

Általános bemelegítés a gimnasztika mozgásanyagával óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Koordinációs és kondicionális képességek fejlesztése szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatokkal óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel (lufi, labda, zsámoly, karika, babzsák, bordásfal, ugrókötel, pad, instabil eszközök, óriáslabda, rugalmas ellenállások stb.) óvodáskorban, kisiskoláskorban, időskorban

Motoros képességek fejlesztése játékokkal (utánzó játékok, fogójátékok, dobójátékok, sor- és váltóversenyek stb.) óvodás- és kisiskoláskorban

Tartásjavító gerinctorna az életkori sajátosságoknak megfelelően

Aerobik jellegű óra (órarész) az életkori sajátosságoknak megfelelően

Táncos mozgáselemek alkalmazása az életkor-specifikus foglalkozásokon

27.3.2. *Egyéb óratípusok*

Zenés-csoportos teremkerékpár-órák

Táncos fitness órák

Küzdősportos és harcművészeti mozgásformákra épülő fitness órák

Talajon végzett, csoportos pilates gyakorlatok

Jóga-alapelemeket tartalmazó fitness órák

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

27.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Fitness terem és tornaterem

27.5. A tantárgy értékelésének módja

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