

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(z)

XXXVII. SPORT

ágazathoz tartozó

54 813 01

FITNESS-WELLNESS INSTRUKTOR

SZAKKÉPESÍTÉSHEZ

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
- a(z) 54 813 01 számú, Fitness-wellness instruktorki megnevezésű szakképesítés szakmai és vizsgakövetelményeit tartalmazó rendelet

alapján készült.

II. A szakképesítés alapadatai

A szakképesítés azonosító száma: 54 813 01

Szakképesítés megnevezése: Fitness-wellness instruktorki

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 CXCV. 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.

Szakköznevelési képzés esetén a heti és éves szakmai óraszámok:

évfolyam	heti óraszám	éves óraszám
9. évfolyam	11 óra/hét	396 óra/év
10. évfolyam	12 óra/hét	432 óra/év
Ögy.		140 óra
11. évfolyam	10 óra/hét	360 óra/év
Ögy.		140 óra
12. évfolyam	10 óra/hét	310 óra/év
5/13. évfolyam	31 óra/hét	961 óra/év
Összesen:		2739 óra

Amennyiben a kerettantervek kiadásának és jóváhagyásának rendjéről szóló rendeletben a szakköznevelések 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 szakköznevelés 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 óraszása évfolyamonként

		9.		10.			11.			12.		5/13.		1/13.			2/14.	
		heti óraszám		heti óraszám		ögy	heti óraszám		ögy	heti óraszám		heti óraszám		heti óraszám		ögy	heti óraszám	
		e	gy	e	gy		e	gy		e	gy	e	gy	e	gy		e	gy
A fő szakképesítésre vonatkozóan:	Összesen	7	4	6	6	140	1	9	140	6	4	11	20	15,5	13	160	11	20
	Összesen	11,0		12			10			10		31,0		28,5			31,0	
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.											0,5					0,5	
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.											2					2	
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	4												4				
	Egészségtan			2										2				
	Terhelésélettan			2										2				
	Elsősegélynyújtás gyakorlat						3								3			
	Funkcionális anatómia									2				2				
12051-16 Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek									2								
10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika	Edzéselmélet	2		1						1				4				
	Edzésprogramok gyakorlat		2		2		1			1					6			
	Gimnasztika	1								1				2				
	Gimnasztika gyakorlat		2		1		1								4			

12053-16 Fizioterápia I.	Fizioterápia						1											
	Fizioterápia I. gyakorlat							2			1							
12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs	Masszázs			1														
	Svédmasszázs gyakorlat				3			2			2							
10334-12 Aqua tréning	Aqua tréning										2						2	
	Aqua tréning gyakorlat											4						4
10335-16 Csoportos fitness órák	Csoportos fitness órák										1						1	
	Csoportos fitness órák gyakorlat											6						6
10336-12 Fitness termi kondicionálás	Fitness termi kondicionálás										2						2	
	Fitness termi kondicionálás gyakorlat											3						3
10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness- wellness létesítményekben	Ügyfélszolgálat										3						3	
	Ügyfélszolgálat gyakorlat											3						3
10338-12 Speciális órátípusok és foglalkozásformák	Speciális órátípusok										0,5						0,5	
	Speciális órátípusok gyakorlat											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 összes óraszám	Érettségi vizsga keretében megszerezhető szakképe- sítéshez kapcsolódó óraszám	Fő szakképesítéshez kapcsolódó összes óraszám	5/13.		A szakképzés összes óraszám	1/13.			2/14.		A szakképzés összes óraszám
		e	gy	e	gy	ögy	e	gy	ögy	e	gy				e	gy		ögy	e	gy			
A fő szakképe- sítésre vonatkozó:	Összesen	252	144	180	108	140	0	180	140	124	31	1019	479	1019	348	613	1980	556	463	160	348	613	1980
	Összesen	396		288			180			155					961			1019			961		
	Elméleti óraszámok (arány ögy-vel)	öt évfolyamos képzés egészében: 904 óra (40%)													904 óra (42,2%)								
	Gyakorlati óraszámok (arány ögy-vel)	öt évfolyamos képzés egészében: 1076 óra (60%)													1076 óra (57,8%)								
11499-12 Foglalkoztatás II.	Foglalkoztatás II.	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	15	0	15	0	0		15	0	15
	Munkajogi alapismeretek											0		4		4	0	0		4	0	4	
	Munkaviszony létesítése											0		4		4	0	0		4	0	4	
	Álláskeresés											0		4		4	0	0		4	0	4	
	Munkanélküliség											0		3		3	0	0		3	0	3	
11498-12 Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	Foglalkoztatás I.	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	0	0		8	0	8	
	Nyelvtani rendszerezés 2											0		8		8	0	0		8	0	8	
	Nyelvi képességfejlesztés											0		24		24	0	0		24	0	24	
	Munkavállalói szókincs											0		22		22	0	0		22	0	22	
10323-12 Egészségügy és elsősegély	Anatómiai-élettani ismeretek	144	0	0	0		0	0		0	0	144	0	144	0	0	144	144	0		0	0	144
	Szervek, szervrendszerek	72										72				72	72	0		0	0	72	
	Szervrendszerek működése	72										72				72	72	0		0	0	72	

	Egészségtan	0	0	72	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72
	Sport és életmód			36								36					36	36	0		0	0	36
	Sportártalmak, sportsérülések megelőzése			18								18					18	18	0		0	0	18
	Táplálkozás			18								18					18	18	0		0	0	18
	Terhelésélettan	0	0	72	0		0	0		0	0	72	0	72	0	0	72	72	0		0	0	72
	Terhelés hatása a szervrendszerekre			36								36					36	36	0		0	0	36
	Speciális terhelésélettani sajátosságok			18								18					18	18	0		0	0	18
	Teljesítményfokozás			18								18					18	18	0		0	0	18
	Elsősegélynyújtás gyakorlat	0	0	0	0		0	108		0	0	108	0	108	0	0	108	0	108		0	0	108
	Elsősegélynyújtás módszerei							108				108					108	0	108		0	0	108
	Funkcionális anatómia	0	0	0	0		0	0		62	0	62	0	62	0	0	62	62	0		0	0	62
	A mozgás szervrendszere									31		31					31	31	0		0	0	31
	A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai									31		31					31	31	0		0	0	31
12051-16 Masszázs elméleti alapjai I.	Klinikumi alapismeretek	0	0	0	0		0	0		62	0	62	62	0	0	0	62	0	0		0	0	0
	Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok									31		31					31	0	0		0	0	0
	Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok									31		31					31	0	0		0	0	0
10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika	Edzéselmélet	72	0	36	0		0	0		31	0	139	0	139	0	0	139	139	0		0	0	139
	Edzéselméleti alapok	72										72					72	72	0		0	0	72
	Motoros képességek			36								36					36	36	0		0	0	36
	Edzés módszertan									31		31					31	31	0		0	0	31
	Edzésprogramok gyakorlat	0	72	0	72		0	36		0	31	211	0	211	0	0	211	0	211		0	0	211
	Edzés látogatás		72		72							144					144	0	144		0	0	144

	Motoros képességfejlesztés						36			31	67					67	0	67		0	0	67		
	Gimnasztika	36	0	0	0		0	0		31	0	67	0	67	0	0	67	67	0		0	0	67	
	A gimnasztika mozgásrendszere	36										36							36	36	0		0	0
	Gyakorlatelemzés és -tervezés									31		31					31	31	0		0	0	31	
	Gimnasztika gyakorlat	0	72	0	36		0	36		0	0	144	0	144	0	0	144	0	144		0	0	144	
	Szabadgyakorlatok		72									72						72	0	72		0	0	72
	Eszközös gyakorlatok				36			36				72						72	0	72		0	0	72
12053-16 Fizioterápia I.	Fizioterápia	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		0	0	0
	Fizioterápia I. gyakorlat	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		0	0	0
	Egyéb fizioterápiás kezelések										31	31						31	0	0		0	0	0
12055-16 Regeneráló balneoterápiás masszázs	Masszázs	0	0	36	0		0	0		0	0	36	36	0	0	0	36	0	0		0	0	0	
	Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták			36								36						36	0	0		0	0	0
	Svédmasszázs gyakorlat	0	0	0	108		0	72		0	62	242	242	0	0	0	242	0	0		0	0	0	
	A svédmasszázs fogásai				36							36						36	0	0		0	0	0
	Testtájak kezelése				72			72				144						144	0	0		0	0	0
	Ön-, gépi és szárazkefe masszázs										62	62						62	0	0		0	0	0
10334-12 Aqua tréning	Aqua tréning	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	0	0		31	0
	A vízi foglalkozások módszertana											0			31		31	0	0		31	0	31	
	Aqua tréning gyakorlat	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	124	124	0	0		0	124	124	
	Vízi gimnasztika											0					62	62	0	0		0	62	62

	Speciális vízi foglalkozások										0					62	62	0	0		0	62	62		
10335-16 Csoportos fitness órák	Csoportos fitness órák	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	0	0		31	0	31
	Csoportos fitness órák gyakorlat	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	186	186	0	0		0	186	186		
	Alapóra											0					62	62	0	0		0	62	62	
	Speciális órák											0					124	124	0	0		0	124	124	
10336-12 Fitness termi kondicionálás	Fitness termi kondicionálás	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	0	0		31	0	31
	Edzéstervezés, edzésvezetés											0					31		31	0	0		31	0	31
	Fitness termi kondicionálás gyakorlat	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	93	93	0	0		0	93	93		
	Erőfejlesztés											0					62	62	0	0		0	62	62	
	Kardiotréning											0					31	31	0	0		0	31	31	
10337-16 Ügyfélszolgálat a fitness-wellness létesítményekben	Ügyfélszolgálat	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	93	0	93	0	0		93	0	93		
	Létesítményüzemeltetés											0					31		31	0	0		31	0	31
	Alkalmazott kommunikáció											0					31		31	0	0		31	0	31
	Ügyvitel, értékesítés											0					31		31	0	0		31	0	31
	Ügyfélszolgálat gyakorlat	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	93	93	0	0		0	93	93		
	Wellness szolgáltatások											0					31	31	0	0		0	31	31	
	Az asszisztens munkaköre											0					62	62	0	0		0	62	62	
10338-12 Speciális órátípusok és foglalkozásformák	Speciális órátípusok	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	23	0	23	0	0		23	0	23		
	Speciális fittségi programok											0					23		23	0	0		23	0	23
	Speciális órátípusok gyakorlat	0	0	0	0		0	0		0	0	0	0	0	0	117	117	0	0		0	117	117		
	Gyermek és szenior foglalkozások											0					53	53	0	0		0	53	53	
	Egyéb órátípusok											0					64	64	0	0		0	64	64	

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 munkaerőpiaci technikákat	x
Feltérképezi a karrierlehetőségeket	x
Vállalkozást hoz létre és működtet	x
Motivációs levelet és önéletrajzt 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 (álláskereső) 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 beszédkésztség	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

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****4 óra/4 óra**

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, pihenőidők, szabadság.

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

Speciális jogviszonyok: egyszerűsített foglalkoztatás: fajtái: atipikus munkavégzési formák az új munka törvénykönyve szerint (táv munka, bedolgozói munkaviszony, munkaerő-kölcsönzés, rugalmas munkaidőben történő foglalkoztatás, egyszerűsített foglalkoztatás (mezőgazdasági, turisztikai idegymunka és alkalmi munka), önfoglalkoztatás, östermelői jogviszony, háztartási munka, iskolaszövetkezet keretében végzett diákmunka, önkéntes munka.

1.3.2. Munkaviszony létesítése**4 óra/4 óra**

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 természetbeli), nyugdíj és munkaviszony.

1.3.3. Álláskeresés**4 óra/4 óra**

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.

Álláskereső módszerek: újsághirdetés, internetes álláskereső oldalak, személyes kapcsolatok, kapcsolati hálózat fontossága, EURES (Európai Foglalkoztatási Szolgálat az Európai Unióban történő álláskeresőben), 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*

3 óra/3 óra

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 Szervezet (NFSZ) felépítése, Nemzeti Munkaügyi Hivatal, munkaügyi központ, kirendeltség feladatai.

Az álláskereső részére nyújtott támogatások („aktív eszközök”): önfoglalkoztatás támogatása, foglalkoztatást elősegítő támogatások (képzések, beralapú 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 elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

1.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat	x			
2.	megbeszélés		x		
3.	vita		x		
4.	szemléltetés			x	
5.	szerepjáték		x		
6.	házi feladat			x	

1.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Olvasott szöveg önálló feldolgozása	x			
1.2.	Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása	x			
1.3.	Olvasott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.4.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.5.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása	x			
1.6.	Információk önálló rendszerezése	x			
1.7.	Információk feladattal vezetett rendszerezése	x			
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Leírás készítése		x		
2.2.	Válaszolás írásban mondat szintű kérdésekre		x		
2.3.	Tesztfeladat megoldása		x		

1.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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:	
bemutakozik (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

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 mondat szerkesztési 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****8 óra/8 óra**

A 8 órás nyelvtani rendszerezés alatt a tanulók a legalapvetőbb igeidőket átismélik, illetve begyakorolják azokat, hogy munkavállaláshoz kapcsolódóan, hogy 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 magbízottság csak az igeidők helyes használata révén fog megvalósulni.

2.3.2. Nyelvtani rendszerezés 2**8 óra/8 óra**

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 szabadidő 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 mondat szerkesztési 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

24 óra/24 óra

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

A 24 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 szavai, 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, kifejezése) 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

Ezen a témakörön keresztül valósul meg a fonetikai dekódolási képességfejlesztés is, amely során a cél nyelv legfontosabb fonetikai szabályaival ismerkedik meg a nyelvtanuló.

2.3.4. Munkavállalói szókincs

23 óra/23 óra

A 24 órás szakmai nyelvi készségfejlesztés csak a 40 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 részben digitális tananyag által támogatott formában zajlik.

2.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

A tananyag kb. fele digitális tartalmú oktatási anyag, így speciálisak mind a módszerek, mind pedig a tanulói tevékenységformák.

2.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	kiselőadás			x	
3.	megbeszélés			x	
4.	vita			x	
5.	szemléltetés			x	
6.	projekt		x		
7.	kooperatív tanulás		x		
8.	szerepjáték		x		
9.	házi feladat	x			
10.	digitális alapú feladatmegoldás	x			

2.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Olvasott szöveg önálló feldolgozása	x			
1.2.	Olvasott szöveg feladattal vezetett feldolgozása	x			
1.3.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel			x	
1.4.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása	x		x	
1.5.	Információk önálló rendszerezése	x			
1.6.	Információk feladattal vezetett rendszerezése	x			
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Levélikrás	x			
2.2.	Válaszolás írásban mondat szintű kérdésekre	x			
2.3.	Szöveges előadás egyéni felkészüléssel	x			
3.	Komplex információk körében				

3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Feladattal vezetett kiscsoportos szövegfeldolgozás			x	
4.2.	Információk rendszerezése mozaikfeladattal	x			
4.3.	Csoportos helyzetgyakorlat			x	

2.6. A tantárgy értékelésének módja

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

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

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

	Anatómiai-élettani ismeretek	Egészségtan	Terheléstudomány	Elsősegélynyújtás 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) résztvevőket		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 teljesítményfokozás veszélyeit, meggyőzően érvel a fair play szabályainak betartása mellett			x		
Szakszerűen használja a megengedett teljesítményfokozás eszközeit			x		
Az életkori sajátosságoknak megfelelő fizikai terhelést alkalmaz			x		
SZAKMAI ISMERETEK					
Az emberi szervezet felépítése	x	x	x	x	x
A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre	x		x		x
A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre	x		x		
A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre	x		x		
A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre	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 teljesítménycsökkenés lehetséges és tiltott eszközei, azok élettani hatásai			x		
Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere			x		
Életkorok biológiai és terhelésélettani 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
Döntésképesség	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

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 szervezet szintű 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. Szervek, szervrendszerek****72 óra/72 óra**

Az emberi szervezet felépítése

A mozgató szervrendszer

A szív és a keringési rendszer

A légzés szervrendszere

A szabályozó szervrendszer

A kiválasztás szervrendszere

Az emésztőrendszer

Az idegrendszer

3.3.2. Szervrendszerek működése**72 óra/72 óra**

A mozgató szervrendszer működése

A szív és a keringési rendszer működése

A légzés szervrendszere működése

A szabályozó szervrendszer működése

A kiválasztás szervrendszere működése

Az emésztőrendszer működése

Az idegrendszer működése

3.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

3.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**3.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	

4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

3.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

3.6. A tantárgy értékelésének módja

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

4. Egészségtan tantárgy

72 óra/72 óra*

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

4.1. A tantárgy tanításának célja

Az egészségtan célja, hogy olyan korszerű ismeretekkel ruházza fel a hallgatókat, melyek segítik őket az egészség védelmében. Alapvető fontosságú az életmód, a sport és az egészségi állapot közti összefüggés felismerése, a sportoló önmagával szembeni felelősségérzet kialakulása és az a tény, hogy az egészség megőrzése nagyban függ az egyén választásaitól és kapcsolatainak minőségétől.

4.2. 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.

4.3. Témakörök

4.3.1. Sport és az életmód

36 óra/36 óra

Alapfogalmak, definíciók

A testedzés, sport, egészségmegőrzés kapcsolata

A sport és a környezetvédelem összefüggései
 A sport, mint a minőségi élet összetevője
 Fitness-wellness alapismeretei
 A sportrekreáció egészségtani vonatkozásai
 A sport szerepe a stresszoldásban

4.3.2. *Sportártalmak, sportsérülések megelőzése*

18 óra/18 óra

Sportártalmak típusai
 Sportsérülések típusai
 A sportártalmak, sportsérülések megelőzésének módszerei
 Rehabilitáció a sportban

4.3.3. *Táplálkozás*

18 óra/18 óra

Egészséges táplálkozás
 A folyadékpótlás fontossága
 Testösszetétel, testalkat
 Elhízás és testsúlyszabályozás
 Az edzés és az energiaforgalom

4.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

4.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

4.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

4.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		

1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Leírás készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

4.6. A tantárgy értékelésének módja

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

5. Terhelésélettan tantárgy

72 óra/72 óra*

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

5.1. A tantárgy tanításának célja

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

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. *Terhelés hatása a szervrendszerekre*

36 óra/36 óra

Az edzés hatása a mozgató szervrendszerre
 Az edzés hatása a szív és a keringési rendszerre
 Az edzés hatása a légzés szervrendszerére
 Az edzés hatása a szabályozó szervrendszerre
 Az edzés hatása a kiválasztás szervrendszerére
 Az edzés hatása az emésztőrendszerre
 Az edzés hatása az idegrendszerre

5.3.2. *Speciális terhelésélettani sajátosságok*

18 óra/18 óra

A fogyatékosság típusai, ismérvek
 A fogyatékos emberek sportoltatása
 Krónikus betegek testedzése, sportolása
 A terhesség alatti sportolás sajátosságai
 A különböző életkorok biológiai - terhelésélettani sajátosságai

5.3.3. *Teljesítménynyújtás*

18 óra/18 óra

A teljesítménynyújtás elvei

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei
A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei
A teljesítményfokozás tiltott módszerei, eszközei (dopping)
Az antidopping program fontosabb elemei
Fair play

5.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

5.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

5.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

5.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Leírás készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

5.6. A tantárgy értékelésének módja

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

6. Elsősegélynyújtás gyakorlat tantárgy**108 óra/108 óra***

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

6.1. 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.

6.2. 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.

6.3. Témakörök**6.3.1. Témakör 1****108 óra/108 óra**

Alapfogalmak, definíciók

A sérült vizsgálata

Csont és ízületi sérülések és ellátásuk

Néhány jellegzetes sérülés és ellátása (pl. agyrázkódás, orrvérzés stb.)

Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása

Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése

A lélegeztetés

A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás

Az újraélesztés

Vizsgálati protokoll rosszullét esetén

A sebek fajtái

Vérzések típusai és ellátásuk

Sokk és az ellátása

Vízből mentés

6.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

6.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**6.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		

6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

6.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differentiálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Leírás készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			
3.2.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1	Műveletek gyakorlása			x	

6.6. A tantárgy értékelésének módja

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

7. Funkcionális anatómia tantárgy

62 óra/62 óra*

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

7.1. A tantárgy tanításának célja

A tantárgy tanításának célja, hogy a hallgató megismerje az emberi test anatómiáját és működését fizikai aktivitás, sporttevékenység végzése közben, komplex megközelítésben. Magába foglalja a mozgástani alapismereteket, a mozgásrendszer funkcionális vizsgálatának és a mozgások funkcionális elemzésének ismeretköreit.

7.2. 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.

7.3. Témakörök

7.3.1. *A mozgás szervrendszere*

31 óra/31 óra

A mozgás szervrendszerének passzív részének általános jellemzői (csontvázrendszer)

A csontok feladata, alkotói

A csontok fejlődése, csontosodás

A csontok járulékos részei

A csontok összeköttetései

A mozgás szervrendszerének aktív részének általános jellemzői (izomrendszer)

Az izomrendszer felosztása

Az izmok működése

Az izmok segítő szervei

Izomélettani ismeretek

Az izomműködés energiaszabályozása

7.3.2. *A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai*

31 óra/31 óra

A mozgásszabályozás anatómiai szerveződése

A különböző edzésfajták hatása a mozgató szervrendszerre

A motoros fejlődés

A komplex mozgások tanulása és rögzülése

A mozgás és erőkifejtés

A terhelésélettani vizsgálatok típusai, szerepe

7.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

7.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

7.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

7.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

7.6. A tantárgy értékelésének módja

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

A

11833-16 azonosító számú

**Masszázs elméleti alapjai I.
megnevezésű**

szakmai követelménymodul

tantárgyai, témakörei

A 11833-16 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

8. Klinikumi alapismeretek tantárgy**62 óra****8.1. A tantárgy tanításának célja**

A regeneráló balneoterápiás masszőr 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-első ellátás során alkalmazandó teendőket.

8.2. 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.

8.3. Témakörök**8.3.1. Reumatológiai, ortopédiai és traumatológiai alapok****31 óra**

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

8.3.2. Belgyógyászati, neurológiai és bőrgyógyászati alapok**31 óra**

Kóros jelensége felismerése
- allergiás reakciók
- légzési rendellenesség
 légzésszám változás
 kóros légzéstípusok
 nehézlégzés
- szív- 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

8.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

8.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

8.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

8.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			

2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

8.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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 résztvevők 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 edzéstervek (foglalkozástervek) 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, teljesítőképesség, teljesítőkészség	x			
Edzésterhelés, elfáradás	x	x		

Az alkalmazkodás	x			
Edzéseszközök és a terhelés összetevői	x	x	x	
Edzéstervezés, edzéselvek és edzés módszerek	x			
Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete	x		x	
Az ízületi mozgékonyosság 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 beszédkészség	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

9. Edzéselmélet tantárgy**139 óra/139 óra***

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

9.1. 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.

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. Edzéselméleti alapok****72 óra/72 óra**

Testkultúra, mozgás, fizikai aktivitás

Sport, fitness, rekreáció

Edzés, edzésrendszer

Edzésmódszerek

Edzéstípusok, edzéscélok

Edzéseszközök

Az edzés szerkezete

Teljesítmény: teljesítőképesség, teljesítőkészség

Stressz-elmélet és edzésterhelés

Külső és belső terhelés

A terhelés összetevői: intenzitás, ingersűrűség, gyakoriság, terjedelem, időtartam, bonyolultság

Az elfáradás

Az elfáradás szakaszai, típusai

Elfáradási tünetek

A terhelés optimalizálása

Alkalmazkodás

Homeosztázis, túlkompenzáció

Edzettség, fittség

9.3.2. Motoros képességek**36 óra/36 óra**

A kondicionális képesség fogalma

Az erő és fajtái

Az állóképesség és fajtái

Pulzustan

A gyorsaság és fajtái

Ízületi mozgékonyaság, lazaság, hajlékonyság

Képességek komplexitása

Az intenzitás és a kondicionális képességek fejlesztésének összefüggései

A koordináció fogalma

Kinesztézis (mozgásérzékelés)

Egyensúlyozási képesség
Ritmusérzék (ritmusképesség)
Reagálási képesség
Téri tájékozódási képesség
Összekapcsolódási képesség
Differenciáló képesség
Az ügyesség, mint a képességek komplex manifesztációja

9.3.3. Edzésmódszertan

31 óra/31 óra

Edzéselvek
A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai
Az edzettségi állapot összetettsége, mérhetősége
Az izomerő felmérését szolgáló eljárások
Az izomerő fejlesztésének módszertana
Testalkatok, testösszetétel és a testformálás lehetőségei
Az állóképesség felmérését szolgáló eljárások
Az állóképesség fejlesztésének módszertana
A gyorsaság felmérését szolgáló eljárások
A gyorsaság fejlesztésének módszertana
Az ízületi mozgékonyaság felmérését szolgáló eljárások
Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének módszertana
Mozgásszerkezet
Szabályzó és vezérlő rendszerek
Zárt és nyílt képességek
Mozgásügyesség, mozgáskészség
A motoros mozgástanulás fázisai
Mozgástanítás alapvető módszertani elvei
A terhelés ellenőrzése, az edzés szabályozása
A rekreációs edzéstervezés sajátosságai
A teljesítményértékelés lehetőségei
Edzésdokumentáció
Forma, sportforma
A sportformát befolyásoló tényezők
Formaidőzítés
Túlterhelés
A túledzettség okai és tünetei
A biztonságos testedzés irányelvei
Gerinc és ízületvédelem
Kiválasztás a sportban

9.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

9.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

9.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

9.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	

9.6. A tantárgy értékelésének módja

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

10. Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

211 óra/211 óra*

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

10.1. 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.

10.2. 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.

10.3. Témakörök

10.3.1. Edzéslátogatás

144 óra/144 óra

Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával
 Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása
 Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése
 Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző)
 Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktor)
 Versenyek látogatása (sportedző)
 Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktor)
 Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése
 (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

10.3.2. Motoros képességfejlesztés

67 óra/67 óra

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 helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése
 Gyorsasági állóképesség fejlesztése
 Rövid távú állóképesség fejlesztése
 Közép távú állóképesség fejlesztése
 Hosszú távú állóképesség fejlesztése
 Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel
 Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel
 Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel
 Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése aktív izommozgással
 Az ízületi mozgékonyaság 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.)

10.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

A választott szakképesítés jellegének megfelelő sportlétesítmény

10.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

10.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

10.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		

5	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
6.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
6.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

10.6. A tantárgy értékelésének módja

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

11. Gimnasztika tantárgy

67 óra/67 óra*

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

11.1. 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

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. A gimnasztika mozgásrendszere

36 óra/36 óra

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

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei

A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői

Állások

Térdelések

Ülések

Kéz és lábtámaszok

Fekvések

Egyéb támaszok

Függések

Kartartások

Fogásmódok

A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai
 A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása
 A fej és a nyak mozgásai
 Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai
 Lábmozgások, a lábfej mozgásai
 Törzsmozgások
 A gyakorlatok szaknyelven történő leírása
 Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése
 A bemelegítés gyakorlatanyaga
 A gyakorlatok ábrázolása

11.3.2. Gyakorlatelemzés és -tervezés

31 óra/31 óra

Az erő kifejtési módok rendszere
 Egyszerűsített izomtérkép (az izomcsoportok fő mozgásai)
 Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem, stb.)
 Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó, stb.)
 Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)
 Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával
 Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése
 Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával
 Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával
 Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával
 Izolációs gyakorlatok
 Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok
 Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel
 Gyakorlatvezetési módszerek
 A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei

11.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

11.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

11.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

11.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
6.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
6.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

11.6. A tantárgy értékelésének módja

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

12. Gimnasztika gyakorlat tantárgy

144 óra/144 óra*

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

12.1. A tantárgy tanításának célja

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

12.2. 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.

12.3. Témakörök

12.3.1. Szabadgyakorlatok

72 óra/72 óra

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A bemutatott kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása

Nyakgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Kar és vállgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Lábgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Törzsgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Összetett gyakorlatok, a gyakorlatok 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

Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása

Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása

Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített), gyakorlása

12.3.2. Eszközös gyakorlatok

72 óra/72 óra

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

Ugrókötél gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Egyéb sportszer (pl. TRX) gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

12.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tornaterem

12.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**12.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

12.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	

5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
6.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
6.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

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	Fizioterápia I. 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 vízsugármasszázs, szájjuhany, 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
Meleg hatású kezeléseket végez	x	x
- paraffinpakolást végez	x	x
- hőlégkamra 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
- gyógyvizes ivókúra 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 víz hőmérséklet 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, hőlégkamra, 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

13. Fizioterápia tantárgy

36 óra/... óra*

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

13.1. 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 gyógymódok széleskörű alkalmazásáról.

13.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

13.3. Témakörök

13.3.1. Fizoterápiás módszerek

36 óra/... óra

Termoterápia:

Meleg és hideghatások

Meleg hatású kezelés

Hőlégekamra

Gőzkamra

Szauna (felöntések, a szaunamester feladatai és a különféle szaunák ismertetése)

Hideghatású kezelések (kryoterápia, kryogél)

Rövid hűtés

Hidroterápia

A hidroterápia története (Hippokratész, Priessnitz, Kneipp stb.)

Élettani hatásai

A hidroterápia fajtái, javallatai és ellenjavallatai (relatív)

A víz használatának fizikai hatásai (hőmérséklet, felhajtóerő, hidrosztatikai nyomás, áramlás)

Vízhőmérsékletek és biológiai hatásuk (különféle ingerek)

Enyhe ingerek (indifferens fürdő, borogatás, lemosás, részpakolás, langyos fél fürdő)

Közepes ingerek (langyos, meleg fürdő, nagyobb kiterjedésű pakolások)

Erős ingerek (hideg fürdő, forró fürdő, váltott hőfokú fürdő, gőzkamra, hőlégekamra, szauna merülő fürdővel)

Borogatások – pakolások

Lemosások – leöntések

Fürdőkezelések

Kneipp kezelések

Zuhanykezelések

Skótzuhany (váltott hőfokú fürdő)

Víz alatti vízszög masszáz (átforgatásos, pótlásos, különféle kezelőfejek, hatásuk és a dózálás ismerete)

Szájfürdő (fogíny szögfürdő)

Örvényfürdő

CO₂ gázfürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsavhó (Veress féle ködkamra) kezelés

Súlyfürdő (hungarikum!!)

Dr. Moll Károly és Dr. Papp Károly súlyfürdő kezelése

Balneokezelések:

Fürdőtörténet – fürdőkultúrák

Magyarország gyógyvizei, budapesti és fontosabb vidéki fürdők vizeinek összetétele, az emberi szervezetre gyakorolt hatása

Termálvíz – ásványvíz – gyógyvíz fogalma – gyógyvízzé nyilvánítás - geotermikus grádiens
 Makro – mikroelemek
 Gyógyvizek hatásai
 Fürdőkezelések fajtái, fürdőreakció, fürdőfáradtság
 Indikációk, kontraindikációk
 Gyógyszeres fürdők (konyhasós, kénes, kamillás, csersavas, mustár és fenyőfürdő)
 Ivókúrák
 Gyógyiszapkezelések
 Iszapok fajtái, tulajdonságai
 Fizikai, kémiai, biológiai hatások
 Iszapkezelések (pakolás, mitigált és hidegiszap kezelés, vödöriszap, résziszap) kivitelezése
 Különleges iszapkezelések - parafangó
 Iszapkezelés javallata – ellenjavallata
 Hévízi gyógyiszapkezelések (hungarikum!!)
 Mechanokezelések:
 Száraz tractió, gerincnyújtó gravitációs pad (denevér ágy, Glisson trakció ismerete)
 Betegségek indikációi és kontraindikációi kezelése során

13.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

13.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

13.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

13.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			

1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	

13.6. A tantárgy értékelésének módja

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

14. Fizioterápia I. gyakorlat tantárgy

103 óra/103 óra*

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

14.1. A tantárgy tanításának célja

A fizioterápia elméleti alapjaira támaszkodva a tanulók ismerjék meg és gyakorolják be a hidro-, balneoterápiás kezeléseket.

14.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

14.3. Témakörök

14.3.1. Hidro- és termoterápiás kezelések

72 óra/72 óra

Hidroterápiás kezelések:

Borogatások (hideg, meleg, felmelegedő {Prissnitz})

Lemosások, pakolások (teljes test, háromnegyedes, fél valamint törzs {száraz, nedves})

Kneipp kezelések (taposó)A témakör részletes kifejtése

Zuhany kezelések:

Zuhany kalitka, skótzuhany (váltott hőfokú), szájuhany, örvényfürdő

Víz alatti vízszugármasszázs kezelés

Fürdő kezelések:

Részfürdő, félfürdő, ülőfürdő, hideg, váltott hőfokú, meleg és forró fürdő

Termo kezelések:

Gőzkamra, hőlégkamra, különféle szaunák és szauna felöntések

Kryogéles kezelések

14.3.2. Egyéb fizioterápiás kezelések

31 óra/31 óra

Balneoterápiás kezelések:

Fürdőkúra kezelést végez (gyógyvizes gyógymedence és gyógyvizes kádfürdő kezelés)A témakör részletes kifejtése

Szénsavgáz fürdő (mofetta), szénsavfürdő, szénsav hó (Kapunvár)

Iszapkezelések:

Gyógyiszap kezelések (pakolás, vödör, iszapkompressz, résziszap, mitigált és hideg iszap kezelések), parafangó kezelések

Trakciós kezelések:

Lyrás és kalodás súlyfürdő függesztések, egy-, két- és három pontos függesztések, előírásnak megfelelő helyre súlyok felhelyezése

Száraz trakciós készülékek (Glissonos súlyhúzásos ágy) használata

14.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Gyógyfürdő, gyógykórház, gyógyszálló

14.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

14.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

14.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoportbontás	osztálykeret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			

3.2.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.3.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.4.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
5.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
5.1.	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
5.2.	Szolgáltatási napló vezetése	x			
5.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
5.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

14.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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	Svédmasszázs gyakorlata
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 vízsugár masszázs)	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 (wellnes) masszázskételeket végez (hammam masszázs, cellulit masszázs fóliázással, méz és csokoládémasszázs, szárazkefe masszázs {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 masszázs 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 masszázs előkészítése és technikai kivitelezése, kéz edzőgyakorlatok	x	x
A masszázs 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), masszázsszerek használata	x	x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Állóképesség	x	x
Önállóság	x	x
Kéz ügyesség	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Kapcsolatfenntartó készség	x	x
Segítő készség	x	x
Udvariasság	x	x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Ismeretek helyénvaló alkalmazása	x	x
Helyzetfelismerés	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság	x	x

15. Masszázs tantárgy**36 óra/****15.1. A tantárgy tanításának célja**

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

15.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak**15.3. Témakörök****15.3.1. Svédmasszázs és egyéb masszázsfajták****36 óra**

Svédmasszázs:

A masszázis története

A masszázis fogalma, felosztása, célja és helye a komplex fizioterápiában

A masszázis feltételei

Masszázs általános szabályai

A svéd masszázis élettani hatásai

Klasszikus svéd masszázis fogásrendszere, a fogások sorrendje és hatásmechanizmusuk

Közvetítő anyagok és hatásaik (talkum, szappan, krémek, olajok, méz, csokikrém, különféle aroma anyagok használata)

Svédmasszázs fogásaival kivitelezett frissítő és relaxációs kezelések közötti különbségek

Tájékozódás kezelés előtt, svéd masszázst megelőző vizsgálat

Indikációk, kontraindikációk, javallatok-ellenjavallatok

Kiegészítő masszázsfogások (intermittálás, mellkasfelrázás)

Testtájak szerinti masszázskézelések

Hygienia: személyi (kézfertőtlenítés) és technikai (eszközfertőtlenítés)

Aromaterápia

Egyéb masszázsfajták:

Önmasszázs

Vibrációs masszázis (gépi)

Száraz kefemasszázs (frottír törölköző)

Víz alatti vízszugár masszázis

Zuhanymasszázs

15.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

15.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**15.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	

2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

15.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1	Esetleírás készítése	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3	Utólagos szóbeli beszámoló			x	

15.6. A tantárgy értékelésének módja

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

16. Svédmasszázs gyakorlat tantárgy

242 óra

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

16.1. A tantárgy tanításának célja

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

16.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

16.3. Témakörök

16.3.1. A svédmasszázs fogásai

36 óra

Simítások: kétkezes hosszanti, kétkezes haránt, váltott kezes hosszanti, körkörös, nyolcas, követőkezes nyolcas, nehezített kezes nyolcas

Dörzsölések: vasaló, gyalu, tenyergyökös, 3-4 ujjas, 1 ujjas

Fésű, karom, fűrés

Gyúrás: egykezes kiemelt (olló), kétkezes hosszanti kiemelt, félkörös gyúrás, redőtolás, redőtolás ellenállással, vongálás, plesselés, haránt, mángorlás, szítálás, felrázás

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

Ütögetés: Paskolás, ujjbegyes, vágás, hanyintott öklözés

16.3.2. *Testtájak kezelése*

144 óra/

Hát, nyak-vállöv, felső végtag, mellkas, lumbogluteális, alsó végtag

16.3.3. *Ön-, gépi és szárazkefe masszáz*

62 óra

16.3.4. *Önmasszázs:*

A paciens saját magát kezeli bizonyos esetekben, pl. fejfájásnál homlok és halánték dörzsölése

Végtagfájdalmak esetén az érintett végtag dörzsölése, esetleg izom felrázása, a nyak és trapéz izmok dörzsölése, kismértékű gyúrásai

Gépi masszáz:

A kezelő kezének kímélésével, vibrációs elven működő, kézi vezetésű gépi masszáz

Szárazkefe masszáz:

A kezelés kivitelezése vékonyszálú perlon kefével. Cél a bőr hiperémia kiváltása (helyettesíthető a kefe durvább frottír törölközővel)

16.4. *A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)*

masszázs-ágyas gyakorló terem

16.5. *A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)*

16.5.1. *A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)*

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	projekt		x		
6.	szimuláció		x		
7.	házi feladat			x	

16.5.2. *A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)*

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				

1.1	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1	Esetleírás készítése	x			
3.2	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
5.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
5.1	Részvétel az ügyfélfogadáson, esetmegfigyelés	x			
5.2	Szolgáltatási napló vezetése	x			
5.3.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
5.4.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

16.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) 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	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 fitsségi 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 fitsségi 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 mélyvízes környezetben	x	x
Erőfejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben	x	x
Ízületi mozgékonytápot 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 fitneszi edzésprogramokban	x	x
Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai	x	x
Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai	x	x
Gyermekfoglalkozások vízben	x	x
Időskorúak vízi mozgásprogramjai	x	x
Vízi foglalkozások tervezése	x	x
Vízi foglalkozások vezetésének módszertana	x	x
Az uszoda egészségtana	x	x
Balesetmegelőzés, vízből mentés és elsősegélynyújtás	x	x
Vízi foglalkozások szervezése és marketingje	x	
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznnyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Úszástudás		x
Motoros készség		x
Sportszerek és sporteszközök célirányos alkalmazása		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Döntésképeség	x	x
Fejlődőképeség, önfeljesztés	x	x
Szervezőképeség		x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Motiválóképesség		x
Empátia		x
Határozottság		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Kreativitás, ötletgazdagság	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x
Gyakorlatias feladatértelmezés	x	x

17. Aqua tréning tantárgy**62 óra/62 óra***

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

17.1. A tantárgy tanításának célja

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

17.2. 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.

17.3. Témakörök**17.3.1. Vízi mozgás- és foglalkozásformák****31 óra/31 óra**

A vízi foglalkozások rendszertana

Gimnasztika, mint a vízi foglalkozások alapja

A vízben használt képességfejlesztő és segédeszközök

Természetes mozgások adaptációja kisvízes környezetben

Természetes mozgások adaptációja mélyvízes környezetben

Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok

Erőfejlesztő gyakorlatok vízben

Állóképességet fejlesztő gyakorlatok vízben

Ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok vízben

Koordinációs képességfejlesztő gyakorlatok vízben

A tartáshibák megjelenési formái

Tartáshibák megelőzését és korrekcióját célzó vízi gyakorlatok

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 aquafitness óratípusok

Kórosan elhízottak vízi mozgásprogramjai

Megváltozott fizikai képességű egyének vízi mozgásprogramjai

Időskorúak vízi mozgásprogramjai

Gyermekfoglalkozások vízben

17.3.2. A vízi foglalkozások módszertana**31 óra/31 óra**

A víz, mint a vízi foglalkozások eszköze

A víz szervezetre gyakorolt hatása

A víz tulajdonságai

Súrlódás, viszkozitás, turbulencia

A hőmérséklet jelentősége (víz, levegő)

A mozgástörvények érvényesülése a vízben
 A sekély víz sajátosságai
 A mélyvíz sajátosságai
 A kültéri medence sajátosságai
 A medence sajátosságai (mélysége, lejtése, alja)
 A medence tulajdonságainak jelentősége a vízi foglalkozások tervezésében
 Uszodai egészségügy
 Jellemző balesetek, sérülések a vízi foglalkozásokon
 A balesetek megelőzésére vonatkozó szabályok, módszerek
 Vízből mentés az uszodában
 A vízből mentés sajátosságai nyílt vizeken
 Elsősegélynyújtási 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

17.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

17.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

17.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

17.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoporthatás	osztálykeret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással	x			
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

17.6. A tantárgy értékelésének módja

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

18. Aqua tréning gyakorlat tantárgy

124 óra/124 óra*

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

18.1. A tantárgy tanításának célja

Az aquatréning 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 fitnesz programok összeállításában, továbbá tegye képessé a tanulókat a megszerzett tudás kreatív továbbfejlesztésére.

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.

18.3. Témakörök

18.3.1. *Vízi gimnasztika*

62 óra/62 óra

Természetes mozgások kisvizes környezetben
 Természetes mozgások mélyvizes környezetben
 Vízben végrehajtható szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok
 Erőfejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Állóképességet fejlesztő gimnasztikai gyakorlatok vízben
 Ízületi mozgékonytájságot 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
 Súlyzó 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

18.3.2. *Speciális vízi foglalkozások*

62 óra/62 óra

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

18.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Kisvízes és mélyvízes medencével rendelkező uszoda

18.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

18.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

18.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

18.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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	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 használja	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		
Köznnyelvi és szakmai beszédképesség	x	x
Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása	x	x
Mozgásképesség		x
Ritmusérzék		x
SZEMÉLYES KOMPETENCIÁK		
Fittség		x
Mozgáskoordináció		x
Fejlődőképeség, önfeljesztés	x	x
TÁRSAS KOMPETENCIÁK		
Prezentációs készség	x	x
Motiváló készség		x
Kapcsolatfenntartó készség		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Kreativitás, ötletgazdagság	x	x
Körültekintés, elővigyázatosság		x
Figyelemmegosztás		x

19. Csoportos fitness órák tantárgy**31 óra/31 óra***

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

19.1. 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.

19.2. 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.

19.3. Témakörök**19.3.1. A csoportos órák módszertana****31 óra/31 óra**

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 órátípusok
 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
 Non verbális cueing: kézjelek, hangjelek, testbeszéd
 Motiváció
 Hibajavítás

Sérülések megelőzése

A sikeres óravezető személyisége, stílusa

19.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

19.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**19.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

19.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differentiálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				

5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
------	---	---	--	--	--

19.6. A tantárgy értékelésének módja

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

20. Csoportos órák gyakorlat tantárgy

186 óra/186 óra*

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

20.1. A tantárgy tanításának célja

A csoportos fitness órák gyakorlata tantárgy tanításának célja, hogy a tanulók elsajátítsák az egyes óratípusok 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.

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. Alapóra

62 óra/62 óra

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

20.3.2. Speciális órák**124 óra/124 óra**

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
 Trendi óratípusok

20.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Aerobik terem

20.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**20.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

20.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	

2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

20.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény. 54. § (2) 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	Fitness termi kondicionálás gyakorlat
FELADATOK		
Tájékoztodik 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, edzésselveit	x	x
Meghatározza a megfelelő edzésmódszereket	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, szálkásítás	x	x
Az edzőtermi állóképességfejlesztő edzés sajátosságai	x	x
A kardiogépek fajtái	x	x
Kardio edzésprogramok tervezése és irányítása	x	x
Stretching	x	x
A táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban	x	
Balesetmegelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben	x	x
Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása	x	x
SZAKMAI KÉSZSÉGEK		
Köznyelvi és szakmai beszédképesség	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
Motiváló készség		x
MÓDSZERKOMPETENCIÁK		
Körültekintés, elővigyázatosság		x
Ismeretek helyes alkalmazása	x	x
Figyelem megosztás		x

21. Fitness termi kondicionálás tantárgy**62 óra/62 óra***

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

21.1. 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 edzésszközöket. A tanulók ismerjék az egyes izmok és izomcsoportok fejlesztését célzó adekvát gyakorlatokat. A tanulók legyenek képesek célorientált edzőtermi edzésprogramok összeállítására és az edzések szakszerű felügyeletére.

21.2. 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.

21.3. Témakörök**21.3.1. A testformálás elmélete****31 óra/31 óra**

A test és alakformáló módszerek fejlődése
 Az erőfejlesztés eszközei
 Testalkati tipológiák
 Testösszetétel, test-zsír 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 táplálék-kiegészítők szerepe az alakformálásban

21.3.2. Edzéstervezés, edzésvezetés**31 óra/31 óra**

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 állóképességfejlesztő edzés sajátosságai
 A kardiogépek fajtái
 A stretching módszertana
 Pihenés és regeneráció
 A testformálás életkori specifikumai
 A női testformálás sajátosságai
 A segítségadás módszertana
 Balesetmegelőzési és higiénés szabályok az edzőteremben
 Jellemző edzőtermi sérülések és azok első ellátása

21.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

21.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

21.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	vita			x	
4.	szemléltetés			x	
5.	házi feladat	x			

21.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			

2.3.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

21.6. A tantárgy értékelésének módja

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

22. Fitness termi kondicionálás gyakorlat tantárgy

93 óra/93 óra*

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

22.1. 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.

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. Erőfejlesztés

62 óra/62 óra

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

22.3.2. **Kardiotréning**

31 óra/31 óra

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

22.4. **A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)**

Edzőterem

22.5. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**

22.5.1. **A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

22.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoporthatás	osztálykeret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Esetleírás készítése	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

22.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) 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	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 balesetmegelőzési 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 vagyonvédelmi 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 (balesetmegelőzési, 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

23. Ügyfélszolgálat tantárgy**93 óra/93 óra***

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

23.1. 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.

23.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

23.3. Témakörök**23.3.1. Létesítményüzemeltetés****31 óra/31 óra**

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 mikroklímája (levegő, zaj, hőmérséklet, fény, tisztaság stb.)

A létesítmény esztétikája, dekorációk

A fitness és wellness létesítményekre jellemző marketing tevékenység

23.3.2. Alkalmazott kommunikáció**31 óra/31 óra**

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

23.3.3. Ügyvitel, értékesítés**31 óra/31 óra**

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 kereskedelmi törvény fogyasztóvédelmi rendelkezései

Szavatosságra és jótállásra vonatkozó tudnivalók

23.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

23.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

23.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

23.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)	Alkalmazandó eszközök és felszerelések
---------	--------------------------	---	--

		egyéni	csoport- bontás	osztály- keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.2.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.3.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.4.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok helyszíni ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

23.6. A tantárgy értékelésének módja

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

24. Ügyfélszolgálat gyakorlat tantárgy

93 óra/93 óra*

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

24.1. 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.

24.2. Kapcsolódó közismereti, szakmai tartalmak

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

24.3. Témakörök

24.3.1. Wellness szolgáltatások

31 óra/31 óra

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

24.3.2. Az asszisztens munkaköre

62 óra/62 óra

A létesítmény működési rendjének (a vendégekre és a dolgozókra vonatkozó szabályoknak) megismerése
 Szabályok betartása és betarttatása
 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

24.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Fitness és wellness létesítmények

24.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

24.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

24.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

24.6. A tantárgy értékelésének módja

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény. 54. § (2) 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	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 csoportlétkör 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 fitneszi 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		
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

Gyermek sportfoglalkozások	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

25. Speciális órátípusok tantárgy**23 óra/23 óra***

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

25.1. 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.

25.2. 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.

25.3. Témakörök**25.3.1. Speciális fittségi programok****23 óra/23 óra**

A gyermekkor szakaszai

Szervrendszerek fejlődése óvodáskorban (3-6 éves kor között)

Az óvodáskor terheléselettani jellemzői

Az óvodáskor fejlődéslélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése óvodáskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás óvodáskorban

A sportfoglalkozások fajtái óvodáskorban

Sportfoglalkozások szervezése óvodásoknak

Az óvodások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

Mozgásos játékok fajtái

A gimnasztika mozgásrendszerének alkalmazása az óvodáskorban

Az óvodás sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Szervrendszerek fejlődése kisiskoláskorban (6-10 éves kor között)

A kisiskoláskor terheléselettani jellemzői

A kisiskoláskor fejlődéslélektani sajátosságai

Motoros képességek fejlesztése kisiskoláskorban

Mozgástanulás, mozgástanítás kisiskoláskorban

A sportfoglalkozások fajtái kisiskoláskorban

Sportfoglalkozások szervezése kisiskolásoknak

A kisiskolások sportfoglalkozásainak felépítése, gyakorlatanyaga

A kisiskolások sportfoglalkozások vezetésének módszertana

Balesetmegelőzés a gyermeksport foglalkozásokon

Elsősegélynyújtás a gyermekbaleseteknél

Élettani, lelki és szociális változások időskorban

Az időskor terheléselettani specifikumai

A cso A zenés-csoportos teremkerékpár órák felépítése és mozgásanyaga

A táncos fitnesstermi 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

25.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Tanterem

25.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)**25.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)**

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

25.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feldolgozása jegyzeteléssel	x			
1.2.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása		x		
1.3.	Információk feladattal vezetett rendszerezése			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Írásos elemzések készítése	x			
2.2.	Tesztfeladat megoldása	x			
2.3.	Tapasztalatok helyszíni ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
3.2.	Jegyzetkészítés eseményről kérdéssor alapján	x			
3.3.	Utólagos szóbeli beszámoló			x	
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			

25.6. A tantárgy értékelésének módja

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

26. Speciális órátípusok gyakorlat tantárgy**117 óra/117 óra***

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

26.1. 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.

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. Gyermek és szenior foglalkozások****53 óra/53 óra**

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

26.3.2. Egyéb órátípusok**64 óra/64 óra**

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

26.4. A képzés javasolt helyszíne (ajánlás)

Fitness terem és tornaterem

26.5. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek, tanulói tevékenységformák (ajánlás)

26.5.1. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható sajátos módszerek (ajánlás)

Sorszám	Alkalmazott oktatási módszer neve	A tanulói tevékenység szervezeti kerete			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport	osztály	
1.	magyarázat			x	
2.	megbeszélés			x	
3.	szemléltetés			x	
4.	projekt		x		
5.	szimuláció		x		
6.	házi feladat	x			

26.5.2. A tantárgy elsajátítása során alkalmazható tanulói tevékenységformák (ajánlás)

Sorszám	Tanulói tevékenységforma	Tanulói tevékenység szervezési kerete (differenciálási módok)			Alkalmazandó eszközök és felszerelések
		egyéni	csoport-bontás	osztály-keret	
1.	Információ feldolgozó tevékenységek				
1.1.	Hallott szöveg feladattal vezetett feldolgozása			x	
2.	Ismeretalkalmazási gyakorló tevékenységek, feladatok				
2.1.	Tapasztalatok utólagos ismertetése szóban			x	
3.	Komplex információk körében				
3.1.	Elemzés készítése tapasztalatokról	x			
4.	Csoportos munkaformák körében				
4.1.	Kiscsoportos szakmai munkavégzés irányítással		x		
4.2.	Csoportos helyzetgyakorlat		x		
4.3.	Csoportos versenyjáték		x		
5.	Gyakorlati munkavégzés körében				
5.1.	Műveletek gyakorlása			x	
5.2.	Munkamegfigyelés adott szempontok alapján	x			
6.	Szolgáltatási tevékenységek körében				
6.1.	Önálló szakmai munkavégzés felügyelet mellett	x			
6.2.	Önálló szakmai munkavégzés közvetlen irányítással	x			

26.6. A tantárgy értékelésének módja

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

ÖSSZEFÜGGŐ SZAKMAI GYAKORLAT

I. Öt évfolyamos oktatás közismereti képzéssel

10. évfolyamot követően 140 óra

11. évfolyamot követően 140 óra

Az összefüggő nyári gyakorlat egészére vonatkozik a meghatározott óraszám, amelynek keretében az összes felsorolt elemet kötelezően oktatni kell az óraszámok részletezése nélkül, a tanulók egyéni kompetenciafejlesztése érdekében.

A 10. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzslátogatások:

Részvétel saját mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával.

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

Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése.

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.

Más mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

A 11. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Motoros képességfejlesztés:

Általános és speciális erőfejlesztés.

Gyorsaság fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése.

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

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

II. Két évfolyamos oktatás közismereti képzés nélkül

1. évfolyamot követően 160 óra

Az 1. évfolyamot követő szakmai gyakorlat szakmai tartalma:

Edzslátogatások:

Részvétel saját mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával.

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

Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése.

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.

Más mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.

(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

Motoros képességfejlesztés:

Általános és speciális erőfejlesztés.

Gyorsaság fejlesztése.

Állóképesség fejlesztése.

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése.

Koordinációs képességek fejlesztése.

(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik a szakmai tartalom részletes kifejtése.