KÉPZÉSI PROGRAM

SZAKMAI KÉPZÉS

SPORTEDZŐ (TESTÉPÍTÉS-FITNESS SPORTÁGBAN)

(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ: 10145015)

Vonatkozó jogszabályok:

2019. évi LXXX. törvény a szakképzésről
12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet
2013. évi LXXVII. törvény
11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet

A programkövetelmény közzétételének dátuma: 2021.04.12. (https://szakkepesites.ikk.hu/)
Előminősítő szakértő neve, azonosítója: Buza Marianna, FSZ/2020/000235

KÉPZÉSI PROGRAM

Programkövetelményen alapuló szakmai képzéshez

a Felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. tv. 12.§ (1) bekezdésének megfelelően

1. Képzési program

1.1	A képzés megnevezése	Sportedző (testépítés-fitness sportágban)
1.2	Az intézmény engedélyszáma	E/2022/000004
1.3	Programkövetelmény megnevezése	Sportedző (testépítés-fitness sportágban)
1.4	A belső nyilvántartás megjelölés	SPE-TESTÉP-FIT
1.5	Programkövetelmény azonosító száma	10145015
1.6	Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerinti szint	5
1.7	A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerinti szint	5
1.8	A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerinti szint	5
1.9	A képzés célja	A képzés célja, hogy a képzést elvégző személy mindazon kompetenciával rendelkezzen, amely testépítés-fitness sportágban a sportedzői munkakör ellátásához szükséges. A Testépítés-fitness sportedző szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a sportolók rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Megtanítja a sportág technikai elemeit. Értékeli a sportolók edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzésmódszerek figyelembevételével fejleszti teljesítőképességüket és teljesítő-készségüket. Felméri sportolói állóképességét, technikai tudását, valamint edzéstervet készít, irányítja annak végrehajtását. Edzőversenyeket, edzőtáborokat szervez. Megszervezi és koordinálja a rábízott sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (sportorvos, pszichológus stb.). Részt vesz a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában. Részt vesz a szabadidős sportolók foglalkozásai,

		versenyei szervezésében, irányításában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők táplálkozásának, sportolási programjának összeállítását.
1.10.	A képzés célcsoportja	Minden olyan érettségi végzettséggel és foglalkozás-egészségügyi alkalmassági követelménnyel rendelkező személy, aki rendelkezik az országos sportági szakszövetség (Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség) ajánlásával és testépítés-fitness sportedző szakképesítést szeretne szerezni.

2. A képzési programba való bekapcsolódás feltételei

2.1.	Iskolai végzettség	érettségi végzettség
2.2	Szakmai előképzettség	nem szükséges
2.3.	Egészségügyi alkalmassági követelmény	foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat szükséges, a 33/1998. (IV.24.) NM rendelet a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről alapján
2.4	Szakmai gyakorlati területe és időtartama	Az országos sportági szakszövetség (Magyar Testépítő és Fitness Szakszövetség) ajánlása szükséges
2.5.	Egyéb feltételek	-

3. A programban való részvétel feltételei

3.1	Részvétel követésének módja	A 2013. évi LXXVII. törvény, a felnőttképzési törvény 16.§-a és a 11/2020. (II.7.) Kormányrendelet 26.§ 3)-ban előírt feltételek teljesítése szerint, kiemelten haladási napló, jelenléti ív.
3.2	Megengedett hiányzás	A résztvevő hiányzása nem haladhatja meg a képzés teljes idejének (350 óra) 20 százalékát (70 óra), azonban ezen belül a „Testépítés-fitness sportszakmai modul" tananyagegység alól hiányzás összegében sem haladhatja meg a tananyagegység óraszámának 20 százalékát (42 óra).
3.3	Egyéb feltételek	Minden résztvevővel az Fktv. (a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény) és végrehajtási rendelete (a 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet) által meghatározott tartalmú felnőttképzési szerződést kell kötni. Az esetlegesen korábban megszerzett előzetes tudás mérését a képző intézmény az Fktv. és egyéb vonatkozó jogszabály

		előírásai szerint biztosíthatja, amely a felnőttképzési szerződésben is rögzítésre kerül.

4. Tervezett képzési idő

4.1	Összes óraszám	350 óra

5. Tananyagegységek

	A képzés tananyagegységeinek megnevezése	Óraszám
5.1	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem	30
5.2	Edzéselméleti alapok	20
5.3	Sportpedagógia	10
5.4	Sportpszichológia	10
5.5	Gimnasztika	20
5.6	Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)	10
5.7	Edzéstervezés	10
5.8	Mozgásfejlesztés	10
5.9	Vezetési – szervezési ismeretek	10
5.10	Jogi, gazdasági ismeretek	10
5.11	Testépítési-fitness sportszakmai modul	210

5.1 Tananyagegység

5.1.1	A tananyagegység megnevezése	**A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem**
5.1.2	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő a tananyagegység eredményes elvégzésével képessé váljon az edzői tevékenységében élettani ismeretei alkalmazására. Továbbá alkalmassá váljon az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra.
5.1.3	A tananyagegység óraszáma	30 óra
5.1.4	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	
5.1.5	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	
	A programkövetelményben meghatározott:	

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes az emberek mozgáskultúrájának, speciális állóképességének, terhelhetőségének, erőnlétének a fejlesztésére, megőrzésére, a mozgásszervi és keringési károsodások megelőzésére, illetve rehabilitációjára.	Magas szintű tudással rendelkezik a gyakorlati edzői tevékenység ellátásához szükséges alapvető, anatómiai és élettani, sporttudományi ismeretekről.	Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít; ezeket törekszik másnak is átadni	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek sport általi rehabilitációs folyamatokat.	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információformákat.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.
Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészségtudományi ismeretek alkalmazására.	A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a sportolók egészségét.	Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életminőséget.	Felelősségteljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.
Képes az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra.	Ismeri a sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegélynyújtási alapvető szabályokat és eljárásokat.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

Alapvető, anatómiai és élettani, sporttudományi ismeretek

- Anatómiai és élettani, sporttudományi alapok
- Az emberek mozgáskultúrájának, kondicionális képességének, terhelhetőségének, erőnlétének fejlesztése, annak szervrendszeri működéstani alapjai
- A terhelés során kiemelten működő szervrendszerek alkalmazkodása a rendszeres fizikai munkavégzéshez
- A mozgásszervi és keringési károsodások megelőzése, illetve rehabilitációja
- A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztésének sportélettani alapjai, a sportolók egészségének megtartása

Az egészséges életmód tervezése
- A sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges sportegészségtani követelmények
- Az egészségükben károsodott emberek sport általi rehabilitációs folyamata
- Fogyatékosok sportja, krónikus betegek sportolási lehetőségei
- Az egészséges életmód tervezése, az egészségfejlesztés, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítása, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítása
-Sportolói táplálkozás, táplálék kiegészítése, pihenés, regeneráció, sérülések, ártalmak megelőzése

Elsősegélynyújtás
- A sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegélynyújtási alapvető szabályok és eljárások

Egészségkárosodások a sportban
- Az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerése
- Adekvát elsősegélynyújtás

5.1.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma
5.1.7	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás
5.1.8	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.2. Tananyagegység

5.2.1	A tananyagegység megnevezése	**Edzéselméleti alapok**
5.2.2	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevők képessé váljanak az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus,

		életkoroknak megfelelő alkalmazására. Cél, hogy megismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.
5.2.3	A tananyagegység óraszáma	20 óra
5.2.4	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	-
5.2.5	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	
	A programkövetelményben meghatározott:	

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes sportegyesületi és iskolai szervezett keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők megfelelő foglalkozásának vezetésére.	Átlátja a sport általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek felépítését, működését.	Értéknek tekinti az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével, nézeteit ismerősei körében terjeszti.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.	Ismeri az edzéselmélet alapfogalmait, módszertanát, fő területeit.	Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről, a terheléséletttani összefüggésekről.	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információformákat.	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.
Képes az emberek mozgáskultúrájának fejlesztésére, megőrzésére, rendellenességek megelőzésére, illetve rehabilitációjára.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

	egészségkárosító tényezőkről.	társadalmi körben terjeszti.	
Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségekről.	Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Képes a tehetségek felismerésére, legyen korrekt a tehetségüknek megfelelő sportra irányításban.	Ismeri a tehetséges sportoló jellemzőit, tisztában van a tehetséggondozás folyamatával és felelősségével.	Tantárgyi felkészültsége erősítse a tanítványok iránti felelősségérzetét.	Együttműködik a szakemberekkel, szülőkkel a sportoló fejlődése érdekében.
Képes tanítványai irányítására és segítésére a különböző edzés- és versenyhelyzetekben.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségekről.	Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.	Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

Sportolók foglalkozásának vezetése
- A sport általános folyamatai, rendszerei, valamint ezek felépítése, működése
- Sportegyesületi és iskolai szervezett keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők foglalkozásának szervezése

Edzéselmélet
- Az edzéselméleti alapfogalmai, módszertana, fő területei
- A terhelés, alkalmazkodás, fáradás összefüggései
- A személyiség képességrendszere
- Edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazása

Egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítása
- Az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működése
- Terheléséletttani összefüggések
- A helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezők
- Az emberek mozgáskultúrájának fejlesztése, megőrzése, rendellenességek megelőzése, illetve rehabilitációja

Mozgástanulás

- A sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségek
- A felkészítés alapvető területei
- A mozgástanulás folyamata

Pedagógiai, pszichológiai alapismeretek
-A sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségek
- A tanítványok irányítása és segítése a különböző edzés és versenyhelyzetekben
-A tehetséges sportoló jellemzői, felismerése
-A tehetséggondozás folyamata és felelőssége

5.2.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma
5.2.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás
5.2.8	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra

5.3. Tananyagegység

5.3.1.	A tananyagegység megnevezése	**Sportpedagógia**
5.3.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő megismerje az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszert, a szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszereket.
5.3.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.3.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	-
5.3.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	
	A programkövetelményben meghatározott:	

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást	Ismeri a testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmait, fejlesztésük	Nyitott a kapcsolatteremtésre, az együttműködésre és a kommunikációra	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki,

végzők felkészítését és versenyeztetését.	eszközrendszereit, módszereit és eljárásait.	magyar és idegen nyelven.	terjeszti is ezeket környezetében.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Ismeri a szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.	Értéknek tekinti a rekreációt, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.
Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.	Ismeri a szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszereket.	Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra irányvonalainak erősítéséhez.	Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Képes a sporttevékenység szereplőivel aktív és innovatív együttműködésre	Ismeri az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszert.	Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

A sportolók felkészítése és versenyeztetése
- A testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmai, fejlesztésük eszközrendszerei, módszerei és eljárásai
- A sportolók rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítése és versenyeztetése
- A sport funkciói
- Adottság, képesség, tehetség
- Edző -sportoló-szülő kapcsolatrendszere
- Az edzés, mint oktatási folyamat strukturális elemzése
- Tanuláselméleti modellek a sportban
- Taxonómiák
- Tehetségkiválasztás és gondozás

Konfliktuskezelés, kommunikáció
- A szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módok
- Kommunikációs stratégiák és módszerek

Pedagógiai alapismeretek
- A szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszerek
- Az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszer

5.3.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma
5.3.7	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás
5.3.8	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra

5.4. Tananyagegység

5.4.1.	A tananyagegység megnevezése	**Sportpszichológia**
5.4.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő megismerje a pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket, az egészségkultúra szemléletét.
5.4.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.4.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	
5.4.5	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	
	A programkövetelményben meghatározott:	

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Felismeri a szakterületi alapproblémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a hatékony konfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megvalósítására	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.	Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi fontosságának hangsúlyozásával.

Alkalmas a foglalkozások pontos, színvonalas tervezésére, vezetésére, ezekben a foglalkozásokon egészségmegőrzésre, egészségfejlesztésre.	Ismeri az egészségkultúra, az életminőség korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti	Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket.	A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.
Képes fejleszteni a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.	Ismeri a holisztikus értelemben vett egészség fogalmát, álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.	Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

Pszichológiai ismeretek
-A gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségek és azok alkalmazása a gyakorlatban;
- A szakterületi alapproblémák felismerése, azok tágabb kontextusba helyezésének képessége, szakmai etikai szabályok megismerése és alkalmazása;
-A sporttudományi adatfelvételi és elemző módszerek kiválasztása és helyes alkalmazása, kutatásetikai szabályok megismerése

Egészségkultúra
-Egészségkultúra kialakítása a sportoló gyermek szociális szintjére a hosszú távú sportfelkészülés során, a teljesítményfokozás és a mentális egészség kapcsolata, érzelemszabályozási stratégiák
-Az egészségkultúra, az életminőség korszerű (egészségtudatos) szemlélete, a konstruktív életvezetési kompetencia kialakításának képessége, társas kapcsolatok, csoportkohézió fejlesztésének képessége
-Egészségmegőrzés, egészségfejlesztés a mentális egészség koncepciójának megismerése és alkalmazása a foglalkozásokon, sportpszichológiai módszerek a mentális egészség fenntartásában
-A holisztikus értelemben vett egészség fogalma, álláspontja.

5.4.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma
5.4.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás
5.4.8	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra

5.5. Tananyagegység

5.5.1.	A tananyagegység megnevezése	**Gimnasztika**
5.5.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen prevenciós és rehabilitációs célzattal gimnasztikai gyakorlatokat

		tervezni a sportolók fizikai aktivitást végzők egészségi állapotának figyelembevételével.
5.5.3.	A tananyagegység óraszáma	20 óra
5.5.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	
5.5.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	
	A programkövetelményben meghatározott:	

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Alkalmas a sportági mozgásanyag elemzését követően egyszerű, izolált gimnasztikai gyakorlatokkal előkészíteni, megalapozni a mozgások megtanulásához szükséges képességeket.	Tisztában van a mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszerével.	Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik, az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít.	Önállóan gondolja végig a gimnasztika rendszerének összetevőit, az ebben rejlő lehetőségeket, és dolgozza ki azokat a testépítés-fitness sportágra vonatkozóan szakmai ajánlások alapján.
Prevenciós és rehabilitációs célzattal gimnasztikai gyakorlatokat tervez a sportolók fizikai aktivitást végzők egészségi állapotának figyelembevételével.	Átlátja a gimnasztika mozgásanyagában rejlő lehetőségeket a sérülések megelőzésében, valamint a rehabilitációban betöltött szerepében.	Mélyen elkötelezett az egészséges test fejlődéséhez szükséges minőségi mozgásanyag megtervezésében.	A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a gimnasztika jelentőségét, tudatosítja a mozgásanyag szerepét a bemelegítésben és a sérülések megelőzésében.
Alkalmas a mozgástanulás szempontjából ismert szenzitív életszakaszoknak megfelelő gimnasztikai	Ismeri a pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszerét. Ismeri a különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott	Törekszik arra, hogy a szakmai anyagokra vonatkozó szóbeli és írásbeli kommunikációja szabálykövető és szakmailag	Olyan lehetőségeket ismer a gimnasztikai mozgásanyagot illetően, amelyek egyrészt változatosak, megfelelnek a korszellemnek, és

gyakorlatok tervezésére.	eszközhasználati szabályait, ismeretanyagát	kifogásolhatatlan legyen.	amelyek biztosítják, hogy a gimnasztika alkalmazása nélkülözhetetlen a mozgástanulásban, másrészt életük bármely szakaszában elsajátítható, gyakorolható, felhasználható.
Képes az emberi test anatómiai felépítését alapul véve az ízületi mozgáslehetőségeket felhasználva gimnasztikai gyakorlatokat tervezni egyszerű és összetett formában egyaránt, különböző életkorokban alkalmazva.	Ismeri a mozgáshibák jellemzőit, azok kijavításának módszereit. Alapvető anatómiai ismeretekkel rendelkezik	Rendelkezik az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal, az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartással.	Képes a bemelegítésben és képességfejlesztésben használt egyéni, társas, valamint különböző szerek alkalmazásával gyakorlatokat tervezni, napi szinten használja a sportági felkészítés folyamatában.
Átlátja a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezeti tényezőinek változtatása általi lehetőségeket a sportági mozgások oktatásának összefüggésében.	Tisztában van a tér, idő, dinamikai tényezők elemeivel, összefüggésbe tudja hozni ezek szerepét a gazdaságos mozgásvégrehajtásban betöltött jelentőségükkel.	Megfelelő kreativitással rendelkezik a mozgásszerkezeti tényezők változtatásával létrehozott gyakorlatok összeállításához.	Tudatosan képviseli, és lehetőségéhez mérten javítja azon módszereket, amelyekkel a szakterületén dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait.
A sportági mozgáselemzést követően képes az előkészítő, és rávezető gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatás alapján megszerkeszteni, variálni	Tisztában van az izomműködés mechanizmusával, az agonista, ill. antagonista izomműködés törvényszerűségeivel.	A gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatásainak ismeretében tud változatos, minden izomcsoportra kiterjedő gyakorlatokat összeállítani.	Olyan szakmai módszertani felkészültséggel rendelkezik, amely a gyengébb testi-lelki adottságú sportolók számára is vonzóvá teszik a gimnasztikát, sikerélményekkel szolgálnak a különféle tudásszintű és korosztályú sportolóknak.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

Gimnasztikai gyakorlatok
- A mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszere
- Izolált gimnasztikai gyakorlatokkal a mozgások megtanulásához szükséges képességek megalapozása

Gimnasztikai gyakorlatok tervezése
- A gimnasztika mozgásanyagában rejlő lehetőségek
- Prevenciós és rehabilitációs célzattal gimnasztikai gyakorlatok tervezése a sportolók fizikai aktivitást végzők egészségi állapotának figyelembevételével
- A pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszere
- A különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott eszközhasználat szabályai, ismeretanyaga
- A mozgáshibák jellemzői, azok kijavításának módszerei
- Alapvető anatómiai ismeretek
- Az izomműködés mechanizmusa
- Az agonista, ill. antagonista izomműködés törvényszerűségei
- Az előkészítő, és rávezető gimnasztikai gyakorlatok, izmokra kifejtett hatás alapján való megszerkesztése, variálása
- A tér, idő, dinamikai tényezők elemei és azok jelentősége a sokoldalú mozgásvégrehajtásban
- A gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezeti tényezőinek változtatása általi lehetőségek a sportági mozgások oktatásának összefüggésében
- A zene és a szerek alkalmazása és jelentősége a gimnasztikai gyakorlat összeállításában
- A sportági specifikus gimnasztikai gyakorlatok szerkesztésének szempontrendszere
- A gimnasztikai gyakorlatok variálásának lehetőségei

5.5.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma
5.5.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás
5.5.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.6. Tananyagegység

5.6.1	A tananyagegység megnevezése	**Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)**
5.6.2	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen a saját sportjában edzéssel kapcsolatos kommunikációra, az edzés során felmerülő problémák megvitatására idegen nyelven.
5.6.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.6.4	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	8 óra
5.6.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	

A programkövetelményben meghatározott:

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes saját sportjában edzéssel kapcsolatos kommunikációra, az edzés során felmerülő problémák megvitatására idegen nyelven.	Ismeri általánosságban a sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezéseket.	Törekszik arra, hogy a szakmai tevékenységére vonatkozó idegen nyelvű szóbeli és írásbeli kommunikációja szakszerű legyen.	Szakmai tevékenységét idegen nyelven is önállóan végzi, munkája során nem szorul külső segítségre.
Magabiztosan kommunikál idegen nyelven mind szakmai mind társas kapcsolataiban.	Mély ismeretekkel rendelkezik, az általa űzött sportág idegen nyelvi szakkifejezéseiről.	Könnyen képes idegen nyelvi szakmai környezetben személyes, illetve társas beilleszkedésre.	Idegen nyelvi és kulturális környezetben is képes az adott kommunikációs elvárásokhoz alkalmazkodni.
Érti és képes véleményezni szóbeli kommunikációs helyzeteket szakterületéhez kapcsolódó illetve az általános témakörökben idegen nyelven.	Ismeri az idegen nyelvi szakmai kommunikációhoz szükséges szakmai tényanyagot.	Nyitott a szakmájához kapcsolódóan az adott sportterület új idegen nyelvi elemeinek elsajátítására.	Idegen nyelvi szakmai ismereteit folyamatosan bővíti, önálló tanulás illetve szervezett képzés keretében.
Megérti a szakterületébe tartozó, valamint általános témakörben íródott sajtóterméket, hivatalos és személyes írásbeli kommunikációt. Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven.	Ismeri az idegen nyelvi elemek sportvonatkozású kulturális hátterét.	Fontosnak tartja saját nyelvi képességeinek fejlesztését, tudatában van annak, hogy a nyelv egy folyamatosan változó rendszer, ami folyamatos tanulást kíván.	Tudatosan monitorozza szakmai tevékenységét, törekszik arra, hogy kihasználja azokat a lehetőségeket (akár a tanítványoktól való tanulás útján), amelyek hasznosak lehetnek számára.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):
- A sport témakörébe tartozó alapvető idegen nyelvi kifejezések
- A sportágcsoport idegen nyelvi szakkifejezései
- Az idegen nyelvi elemek sportvonatkozású kulturális háttere
- Az edzés és verseny során felmerülő problémák megvitatása idegen nyelven
- Egyszerűbb szakmai írásos produktumok létrehozása idegen nyelven

5.6.6	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma, e-learning munkaforma
5.6.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Interaktív feladatok, videó, hanganyag, játékok, kiscsoportos gyakorlat.

5.6.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.7. Tananyagegység

5.7.1.	A tananyagegység megnevezése	Edzéstervezés
5.7.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen az egészséges életmód tervezésére, megismerje a felkészítés alapvető területeit.
5.7.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.7.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	
5.7.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	

A programkövetelményben meghatározott

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.	Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.	Nyitott az új módszerek iránt, az élethosszig tartó, valamint az életszerű egészére kiterjedő tanulásra való törekvés személyiségjegyévé vált.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítésében, versenyeztetésében szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségekről.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.	Felismeri a szakterület alapproblémáit, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a konfliktuskezelési módszerek közötti választásra, a hatékony	Önállóan gondolja végig a testkulturális terület kérdéseit, és dolgozza ki azokat a meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján.	Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai források, ajánlások, összefüggések alapján történő alkalmazását.

	kommunikációs mód-szer megválasztására.		
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamatokat	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.	Kooperatív és kreatív együttműködés kialakítására törekszik a testkulturális területen működő szervezetekkel, érintettekkel.
Komplex szakmai feladatköröket ellátó csoportok vagy szervezetek vezetésére törekszik a testkulturális területen belül.	Ismeri a tiltott teljesítményfokozás legújabb eszközeivel és módszereivel kapcsolatos információszerzés forrásait, valamint nagyjából ismeri a szerek egészségkárosító hatását.	A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a testnevelés és sport/fizikai aktivitás, rekreáció társadalmi szerepét, fontosságát.	Minden esetben a fair play szellemében és értékeit közvetítve tevékenykedik, magatartásával mintát ad teljes környezetének.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

-Az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működése és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezők
- A sportolók felkészítésében, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségek
- Edzői kommunikációs és konfliktuskezelő módszerek
- Edzéstervek készítése különböző időszakokra és korosztályokra
- Verseny és mérkőzés megfigyelési módszerek
-Az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamata
- A tiltott teljesítményfokozás legújabb eszközeivel és módszereivel kapcsolatos információszerzés forrásai, a szerek egészségkárosító hatása

5.7.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma.
5.7.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás.
5.7.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.8. Tananyagegység

5.8.1.	A tananyagegység megnevezése	Mozgásfejlesztés
5.8.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő képes legyen a mozgástanulás és fejlesztés szempontjából ismert szenzitív életszakaszokhoz

		igazodó sportmozgásokat, gyakorlatokat kitalálni, összeállítani és tervezni.
5.8.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.8.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	-
5.8.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	

A programkövetelményben meghatározott

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Képes a biológiai életkornak megfelelő mozgás képzés megtervezésére	Ismeri a kronológiai és biológiai életkor fogalmát, jelentőségét a mozgástanulásban, mozgásfejlesztésben.	Meggyőződéssel alkalmaz változatos mozgásfejlesztési módszereket.	Bátran alkalmazza a különböző teszteket, felméréseket a mozgás fejlettségi szintek megállapításához.
Alkalmas a mozgástanulás és fejlesztés szempontjából ismert szenzitív életszakaszokhoz igazodó sportmozgásokat, gyakorlatokat kitalálni, összeállítani, tervezni	Tisztában van a szenzitív életszakaszok jelentőségével a képességfejlesztésben. Ismeri a terület specifikus jellemzőit, terminológiáját, irányait, kidolgozott határait és a rokon szakterületekhez való kapcsolódását.	Összefüggést lát az egyes életkorokban betöltött mozgásfejlesztési lehetőségek alkalmazása és a személyiségfejlődés alakulása között.	A mozgásfejlesztéshez alkalmazott tervezési munkájához kreatív módszereket alkalmaz a különféle életkorok sajátosságait figyelembe véve.
Képes átlátni, felismerni a különböző életkorokra jellemző mozgás készletek állapotát, minőségét.	Ismeri a különböző életkorokra jellemző mozgások repertoárját, tudja a rendellenességek, eltérések okainak lehetőségeit	Érzékeny a hibák felismerésére, fogékony a segítő folyamatok alkalmazására.	A hibák, rendellenességek felismerésére teszteket, felmérési anyagokat képes létrehozni, dokumentálni és rendszeresen nyomon követni ezek változásait.
Képes a mozgásfejlesztés - és a gondolkodási folyamatok összefüggésének felismerésére.	Tudása van az egyensúlyérzék, a szem-kéz koordináció, a térérzékelés, az irány és irramérzékelés, tempóérzék stb. fejlettségének jelentőségével a mozgások szervezésében	Képes a lemaradásban lévő gyermekeknél/sportolóknál az időben elkezdett mozgásterápiával a probléma felismerésére és megoldására	Folyamatosan követi tanítványi fejlődését, saját dokumentációs rendszert alkalmaz a sportfelkészítés során.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

-A kronológiai és biológiai életkor fogalma, jelentősége a mozgástanulásban, mozgásfejlesztésben

-A szenzitív életszakaszok jelentősége a képességfejlesztésben
-A terület specifikus jellemzői, terminológiája, irányai, kidolgozott határai és a rokon szakterületekhez való kapcsolódása
-A szenzitív életszakaszokhoz igazodó sportmozgások, gyakorlatok szerkesztése, összeállítása, tervezése.
-A különböző életkorokra jellemző mozgásformák repertoárja, azok hiányának következményei a későbbi mozgástanulás folyamatában
- A rendellenességek, eltérések okainak lehetőségei
- Az egyensúlyérzék, a szem-kéz koordináció, a térérzékelés
- Az érzékszervek jelentősége a mozgásfejlődésben
-Az irány és irramérzékelés, tempóérzék stb. fejlettségének jelentősége a mozgások szervezésében
- A koordinációs képességek és a hajlékonyság fejlettségi szintjének hatása a mozgásfejlődésre.

5.8.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma.
5.8.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás.
5.8.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.9. Tananyagegység

5.9.1.	A tananyagegység megnevezése	Vezetési – szervezési ismeretek
5.9.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő megértse a sport szervezeti környezetét és működését, képes legyen sportszervezői, rekreáció szervezői, vezetői és sportvezetői tevékenységek ellátására.
5.9.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.9.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	-
5.9.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	

A programkövetelményben meghatározott

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését, valamint sportszervezetben	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, szociológiai törvényszerűségeket.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

szervezési és vezetési feladatokat old meg.			
Képes sportszervezői, rekreáció szervezői, vezetői és sportvezetői tevékenységek ellátására.	Célzottan tudja az erőforrásokat felkutatni, a gazdálkodásba bevonni	Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel
Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.	Érti a sport szervezeti környezetét és működését, tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.	Célzottan törekszik az erőforrások felkutatására, bevonására és gazdálkodásra.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint):

-Az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, szociológiai törvényszerűségek
-Sportszervezői, rekreáció szervezői, vezetői és sportvezetői tevékenységek
- Jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazása
- Sportszervezetek és sportszövetségek működésével kapcsolatos ismeretek
-Sportadminisztrációs ismeretek
- A sportoló jogállásával kapcsolatos ismeretek
-A sport szervezeti és társadalmi környezete és működése

5.9.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma.
5.9.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás.
5.9.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.10. Tananyagegység

5.10.1.	A tananyagegység megnevezése	Jogi, gazdasági ismeretek
5.10.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő megismerje a sportfoglalkoztatás szabályozási környezetét, rendelkezzen a sportvállalkozás legalapvetőbb gazdasági ismereteivel.
5.10.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
5.10.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	-

5.10.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	

A programkövetelményben meghatározott

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
El tudja látni a szakterületén felmerülő aktuális feladatokat.	Rendelkezik alapismerettel a magyar jogrendszerről.	Kötelességének tartja a szakterülete szerinti releváns, kapcsolódó jogi ismerek megszerzését és alkalmazását, továbbá azok betartását.	Önállóan végig gondolja a szakterületén felmerülő kérdéseket, és kidolgozza azokra a meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján válaszait.
Célorientált, másokkal együttműködik.	Ismeri a legalapvetőbb jogi fogalmakat.	Hitelesen képviseli megszerzett tudását.	Felelősséget érez a felmerülő problémák azonnali és hatékony megoldása iránt.
Felismeri a szakterületi alapproblémákat, és a felelősségvállalás képességével kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő gazdasági és jogi ismereteket azok megoldására.	Rendelkezik ismerettel a jogszabályok megismerhetőségéről és gyakorlati alkalmazásáról.	Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket.	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.
Képes az elsajátított gazdasági és jogi ismeretek hatékony alkalmazására a gyakorlatban.	Rendelkezik a sportfoglalkoztatás (hatályos) szabályozási környezetével.	Motivál másokat feladatellátása során	Vezető szerepet tölt el szakmai szervezetekben, csoportokban.
Következtetéseket von le, és megoldási javaslatokat fogalmaz meg, javaslatokat tesz döntések meghozatalára, döntéseket hoz.	Ismeri a sport területén leggyakrabban felmerülő foglalkoztatási szerződések típusait és gyakorlati alkalmazásuk hatályos jogi kereteit.	Szükség esetén bevon másokat a döntés meghozatalába.	Segítő szerepet lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.
Képes értékelni és annak eredményeit beépíteni munkájába.	Ismeri a hazai sport (hatályos) szabályozási környezetét.	Figyelemmel kíséri a sportot érintő jogi jellegű változásokat.	Felelősséget érez a jogi környezet változása megismerése iránt.
Fejlődni és másokat is fejleszteni képes.	Rendelkezik a sportvállalkozás legalapvetőbb gazdasági ismereteivel.	Kellő nyitottsággal rendelkezik a szakmai fejlődésre. Mások fejlesztését támogatja.	Önállóan azonosítja képzési, fejlődési igényeit, önállóan és felelősséggel tervezi és szükség szerint szervezi szakmai és általános

			fejlődését, beosztottjait is segíti ebben.

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint)

-Jogi alapismeretek;
-A jogszabályok megismerhetősége és gyakorlati alkalmazása;
- A foglalkoztatás jogi aspektusai, sportfoglalkoztatás;
- A legfontosabb munkajogi szabályok ismerete és alkalmazásuk a gyakorlatban.
- Gazdasági gazdasági jogi ismeretek, vállalkozás, sportvállalkozás alapvetései.

5.10.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma.
5.10.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, magyarázat, szemléltetés, közös megbeszélés. Egyéni és csoportos gyakorlat, feladatmegoldás. Ismeretek rendszerezése.
5.10.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

5.11. Tananyagegység

5.11.1.	A tananyagegység megnevezése	Testépítés-fitness sportszakmai modul
5.11.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő megismerje a foglalkoztatási formákat a testépítés-fitness oktatásában és edzés levezetésben. Képes legyen edzések tervezésére, szakszerű levezetésére.
5.11.3.	A tananyagegység óraszáma	210 óra
5.11.4.	A kontaktórától eltérő munkaforma alkalmazása esetén, ha az a képzés óraszámába beszámítható, a beszámítható óraszám	-
5.11.5.	A tananyagegység tartalma tanulási eredmények szerint (megszerezhető kompetenciák és a képzés szakmai követelményei)	

A programkövetelményben meghatározott

Készségek, képességek	Ismeretek	Elvárt viselkedésmódok, attitűdök	Önállóság és felelősség mértéke
Betartja a munkavédelmi szabályzatot, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való	Betartja a berendezések, továbbá sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.

		részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	
Betartja az előírt feltételeket és biztonsági szabályokat.	Ismeri a testépítés-fitness oktatás technikai feltételeit, a fitness teremben érvényes biztonsági szabályokat.	A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait. Kockázatelemzést végez és megelőző tevékenységet folytat.
Teljes mértékben betartja az edzőtermi szabályokat, beleértve az öltözködési, szakmai és higiéniás elvárásokat.	Ismeri az edzőtermekben való viselkedés szabályait, jellemzőit, a testépítő és fitness edzések során alkalmazandó edzőruházatot, és a szakmai és higiéniai elvárásokat.	A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait.
A testépítés-fitness létesítmények sajátosságaiból adódó extra veszélyforrásokat felismeri, azokat megelőzi, elhárítja vagy felszámolja.	Ismeri a sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okait és a sérülések elkerülésének, kivédésének lehetőségeit, szükség szerint elsősegélynyújtást.	Folyamatosan szinten tartja tudását és gondoskodik szellemi és fizikai felkészültségéről.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján az esetlegesen előforduló sérülések esetén, figyelembe véve az egyedi körülményeket és saját képességeit.
Képes megismertetni a tanítványokkal a sportág történetét, kialakulását, a sportág hazai és nemzetközi szervezeteit. Ismeri a sportági szakszövetség működésének alapjait, és működési szabályzatát.	Naprakész információkkal rendelkezik a sportágra vonatkozóan, ismeri: A testépítés és fitness sportágak profilja, a sportágak helye a sportágak rendszerében. Testépítés és fitness sportágak kialakulása, nemzetközi és hazai története. A sportágak edzéssegédeszközeinek, edzőtermeinek és módszereinek fejlődéstörténete. A sportágak edzőtermeinek kialakítási szempontjait, edzőtermek tervezési folyamata. Eszközök és termek fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súllyal.	Elismerően mutatja be a sportág fejlődését és szól a sportág jeles képviselőinek elért eredményeiről.	A sportág szakirodalmát önállóan kutatja a hiteles adatok érdekében.

Oktatási órákat tervez.	Ismeri a foglalkoztatási formákat a testépítés-fitness oktatásában, az oktatási órák tervezésének elméletét.	Körültekintően tervezi meg az oktatási órákat, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tartva.	Kiválasztja az adott órára a legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.
Pontosan és közérthetően használja a sportszakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációknak és az életkori sajátosságoknak megfelelően.	Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával	Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sportszakmai nyelvezet használatára.	Kommunikációjában felelősen meggyőződik a megértésről
Alkalmazza a szakterületére jellemző pedagógia és pszichológia módszereit a sporttevékenység megtervezése és lebonyolítása során	Ismeri a sportolók pedagógiai és módszertani felkészítését. Tisztában van a nevelés alapelveivel, színtereivel, módszereivel és eszközeivel, ismeri a nevelés lehetőségeit és szükségességét a kompetenciájába tartozó célcsoportok szerint.	Figyelemmel kíséri az új pedagógiai és módszertani elméleteket, nyitott ezek sportterületre való integrálására, értéknek tekint a sport személyiségfejlesztő hatására, ezen értékeket a sportolók irányába hitelesen közvetíti.	Felelősséggel alkalmazza az új pedagógiai és módszertani megoldásokat a szervezeten belül
Edzést tervez testépítés-fitness sportot tanulók számára	Ismeri a terhelési mutatók fogalmát, valamint a kondicionális és koordinációs képes	Tisztában van a terhelési mutatók fogalmával, valamint a kondicionális és koordinációs képessé	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.
Edzést tervez testépítés-fitness sportolók számára	Ismeri a testépítés-fitness sportágak edzésrendszerét, az edzés jellemzőit és edzésfeladatait	Körültekintően tervezi meg az edzést, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tartva	Önállóan, a sportoló egyéni jellemzőit figyelembe véve állít össze edzéstervet
Tudja és alkalmazza a testépítés és fitness sport alapelveit, edzésmódszereit, a gyakorlatoknál a fogásmódok tudatos és célszerű kiválasztását, alkalmazását, a szabadsúlyok, a gépek, erőkifejtés	Ismeri és alkalmazza az alapelveket, a különféle gépi, szabadsúlyzós edzések módszereit, fogásmódjait. Az eszközök, padok használatának célszerűségét az izom működésének anatómiájának figyelembe vételével		

szerinti gyakorlatok kiválasztását, és alkalmazásának indoklását.			
Képes az edzések tervezésénél az edzések levezetésénél a sportági anatómia, a sportági élettan és a sportági edzéselmélet felhasználásával összeállítani és az edzéseket levezetni. A fenti tudás felhasználását folyamatosan az edzésvezetéskor alkalmazni képes. Egy-egy gyakorlat végrehajtásánál ismeri az izom működésének folyamatát, energiafelhasználását, az izomrostok működési kapcsolatait (rinkótöszövet), azok csontokhoz való kötődését, az izom erőkifejtésének módját.	Ismeri a gyakorlatok anatómiai összefüggéseit, ennek tudatában képes a gyakorlatok kivitelezésére. Ismeri az izom fokozatos és folyamatos túlterhelését, az edzés pihenés táplálkozás egységét, a túledzés felismerését, okait, és kiküszöbölését. Az edzés hatásait a szervezetre, túlkompenzáció, a hipertrófia. Az edzések különbözőségeit, és azok alakformáló hatását.		
Képes azon gyakorlatok alkalmazására, ami a testépítés-fitness sportot tanulók helyes eszközhasználatát segíti.	Ismeri a testépítés és fitness sportág edzéseszközeinek csoportosítását (eszközhasználat és ízületben történő elmozdulás szerint).	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.
Képes az izomélettan keretein belül a rosttípusok energiafelhasználását, és a harántcsíkolt izom tulajdonságainak ismerete. Tudja az	Ismeri az izmok gyakorlatokra adott válaszát, megérti a testben lejátszódó folyamatokat, és ennek tudatában alakítja az edzésvezetést.	Körültekintően tervezi meg az edzésvezetés szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Önállóan állítja össze az edzésvezetés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel

edzés immunrendszerre való hatásait, az erőkifejtés homeosztatikus hatásait, a regenerálódás, a zsírégetés, a teljesítő képesség összefüggéseit. Az izomkötőszövetin kapcsolódás terhelhetőségi mutatóit, és az ezzel összefüggő adaptáció idejét. Tudja az erőkifejtés és fáradás összefüggéseit.			
Képes a gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezésére, az izmok élettani folyamatainak az edzésre való hatásainak ismerete mellett az edzésről következtetéseket is levonni	Ismeri az izomműködés anatómiai feltételeit, a konkrét gyakorlatok hatását az ízületeket átívelő harántcsíkolt izmok fejlesztésére. Rendelkezik hatékony tudással a különféle gyakorlatok sokszínűségével, és azok izomműködésére, az izomfejlesztésre gyakorolt konkrét hatásával	Teljes mértékben tisztában van az anatómiai összefüggésekkel. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.
Magabiztosan oktatja az izomedzéshez kapcsolódó fogásmódokat, fogásszélességeket, testhelyzetek felvételének izomfejlesztésre való edzéshatásait. Oktatja az edzéshez szükséges edzéselveket, edzésmódszereket. Érti a túledzést, azok formáit, felismeri és tudja annak okait.	Ismeri az edzéselveket, és tartalmuk szerint részletesen állítja össze a sportoló edzéstervét. A túledzés okainak ismeretében elsősorban a megelőzést tartja az edzéstervezésnél szem előtt	Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért
Képes a testépítés-fitness mozgásainak, fogásainak,	Ismeri a sportág korszerű mozgásainak betanításával kapcsolatban alkalmazott	Tisztában van a testépítés-fitness oktatási módszereivel	Önállóan, a tanultakat felhasználva végzi a testépítés-fitness sportot

testhelyzetének oktatására, az esetleges hibák javítására.	oktatási módszereket és eljárásokat, a mozgástanulás fázisait, a testhelyzeteket, fogásokat, fogásszélességeket az esetleges hibák javításának módját.	Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.	tanulók felkészítését, segíti céljaik elérésében.
Bemelegítést tervez, szervez és vezet változatos körülmények között, figyelembe véve a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait.	Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.	Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel
A felismert edzésártalmak fitness alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket	Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel	Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.	Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat kiváló ellátja, gyógyítja. Elsősegélynyújtási ismeretei biztosak: a sportágra jellemző sérüléseket megelőzi, illetve hatékonyan ellátja, kezeli
Az edzést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.	Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradtság, pihenés regenerációs élettani hátterével, az életkorok biológiai és terheléséleltani sajátosságaival. Ismeri a testépítés-fitness mozgás során érvényesülő fizikai és mechanikai törvényszerűségeket.	Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.	Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért
Képes a mozgásos cselekvések – kiemelten a testépítés-fitness nemek technikáinak és képességfejlesztő gyakorlatainak – mintaszerű bemutatására, oktatására.	Ismeri az edzésterhelés, elfáradás, alkalmazkodás fogalmát, az edzésterhelés kérdéseit, a terhelés összetevőit, az elfáradás kérdéseit, az alkalmazkodás kérdéseit. törvényszerűségeit: a „Túl" edzés, túl edzettség kérdései.	Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.	Tudatában van a munkájából adódó felelősséggel a felügyeletére bízott területen lévőkért

	az edzettség és teljesítmény összetevői (képességek, készségek – ideális testalkat)		
Elősegíti a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakítását.	Tisztában van az egészséges, helyes táplálkozási szokásokkal, sportágspecifikus táplálkozással (táplálkozási piramis, test és alakformáló táplálkozás, táplálékkiegészítők szerepe alkalmazása, elhízás, fogyás, maradandó fogyás) és a folyadékpótlás fontosságával	Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését.	Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére
Integrálja és gyakorlatban alkalmazza anatómiai, valamint korszerű sport és egészségtudományi ismereteit.	Ismeri a hajlékonyság és ízületi mozgékonyság fejlesztését.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (pl.: orvos, sportorvos, masszőr, gyógytornász, dietetikus)
Hosszú, közép és rövid távú célokat fogalmaz meg, edzésprogramot és a sportfelkészítés szakaszainak megfelelő edzéstervet készít.	Ismeri a testépítés-fitness edzéselméletet, az edzéselméleti alapfogalmakat, valamint az alapfokú edzésmódszereket	Szem előtt tartja a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is	Önállóan, a résztvevők életkorának, edzettségi állapotának, megfelelően határozza meg a terhelési tényezőket.
A célcsoport, sportoló nemi, életkori sajátosságainak, aktuális fizikai állapotának megfelelő képességfejlesztési és edzésvezetési módszereket alkalmaz.	Ismeri az edzésmódszereket és edzéseszközöket a sportoló edzettségi állapotának, testtípusának, szintjének megfelelően (rövid távú edzésprogramok, súlyzós edzés programok, kardio edzésprogramok, specifikus edzésprogramok, test és alakformáló fitnessi edzésprogramok szempontjai)	Nyitott az új edzésmódszerek, edzésvezetési módszerek kipróbálására, a változatosabb és eredményesebb munkavégzés céljából	Kiválasztja az adott edzéscélra legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.
Elemzi és értékeli az edzésprogramok,	Ismeri a sportági felkészítés tervezésének és	Tudatosan törekszik arra, hogy munkájának	Az adott edzésprogramot, edzéstervet megadott

edzéstervek gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során	értékelésének lehetőségeit és módszertanát.	rendszeres értékelésével elősegítse a szakmai fejlődését.	időközönként felülvizsgálja a sportoló(k) eredményeinek, fittségi mérési eredményeinek tükrében
Technika javító gyakorlatokat állít össze az adott sportolónak, megfelelően	Ismeri a technikajavító gyakorlatokat, technika javító edzéstervezést	Szem előtt tartja az egyéni adottságokat és a technikai elemeket, azok adottságok figyelembevételével oktatja.	Önállóan végzi a rábízott sportoló(k) sportág taktikai és stratégiai fejlesztését
Edzést vezet (egyéni személyi edzésvezetés) a kompetenciájába tartozó célcsoportok.	Ismeri a funkciókörökbe tartozó izmozatok edzőgyakorlatait.	Kritikusan szemléli az edzésen végzett feladatokat, az esetleges hibák kijavítására utasítást ad.	Önállóan végzi a rábízott sportoló(k) fejlesztését.
Rendszeresen felméri sportolói edzettségi állapotát, és az eredményeket hasznosítja a további felkészítésben.	Ismeri az edzettségi állapot ellenőrzésének, és értékelésének módszereit, a motoros képességeket és fejlesztési lehetőségeit	Figyelemmel kíséri a sportoló(k) fejlődését.	Ellenőrzi a sportoló(k) edzettségi állapotát.
Éves felkészülési tervet készít. Makro, mezo, és mikrociklusokat alkalmaz	Ismeri a tervkészítés fajtáit, a versenyzők éves felkészülési tervének főbb szempontjait.	Tisztában van a felkészülési terv készítés folyamatával, szabályismeretével. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.	Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a versenyzők képességeit.
Értékeli, rögzíti, elemzi, naplót készít az edzésről, táplálkozásról, versenyről, a tapasztaltakat felhasználja további munkájában.	Ismeri az edzés és táplálkozási naplózásának és alaki követelményeit, valamint a teljesítményértékelés eszközeit, módszertanát, illetve a mozgáselemzés lehetőségeit.	Törekszik az objektív önértékelésre és teljesítményértékelésre.	Az adott edzésről, versenyről begyűjtött adatokat önállóan elemzi és felülvizsgálja a saját, valamint a sportoló(k) addigi tevékenységét.
Kapcsolatot tart a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel és a szervezet partnereivel.	Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait	Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, nyitott a közös problémamegoldásra.	Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.

Ellátja a verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat	Ismeri a sportág hazai és nemzetközi szakszövetség működését, versenyrendszerét, verseny és pontozási szabályait, valamint a sportágban megengedett és tiltott edzéseszközöket, és fair play követelményeit.	Hozzásegíti tanítványait a versenyen való sikeres szerepléshez	Más szakemberekkel együttműködve (pl. edző, sportorvos) felügyeli a sporttevékenységet

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint)

Munkavédelmi balesetvédelmi szabályok
-Balesetvédelmi szabályok és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módja
-A testépítés-fitness oktatás technikai feltételei
-A fitness teremben érvényes biztonsági szabályok
Öltözködési, szakmai és higiéniás elvárások
-Az edzőtermekben való viselkedés szabályai, jellemzői
-A testépítő és fitness edzések során alkalmazandó edzőruházat
-A szakmai és higiéniai elvárások
Edzési sérülések
-A sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okai
-A sérülések elkerülésének, kivédésének lehetőségei
- A testépítés-fitness létesítmények sajátosságaiból adódó extra veszélyforrások felismerése, azok megelőzése, elhárítása
Sportágak
-A testépítés és fitness sportágak profilja, a sportágak helye a sportágak rendszerében
- Testépítés és fitness sportágak kialakulása, nemzetközi és hazai története
- A sportágak edzéssegédeszközeinek, edzőtermeinek, és módszereinek fejlődéstörténete
- A sportágak edzőtermeinek kialakítási szempontjai, edzőtermek tervezési folyamata
- Eszközök és termek fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súllyal
Oktatási órák tervezése
-A foglalkoztatási formák a testépítés-fitness oktatásban, az oktatási órák tervezésének elmélete, gyakorlata
Sportszakmai terminológia
-Sportszakmai terminológia
-A különböző korcsoportok életkori sajátosságai, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközök, stratégia
A sportolók pedagógiai és módszertani felkészítése
-A sportolók pedagógiai és módszertani felkészítése
- A szakterületére jellemző pedagógia és pszichológia módszerei a sporttevékenység megtervezése és lebonyolítása során
-A nevelés alapelvei, színterei, módszerei és eszközei
- A nevelés lehetősége és szükségessége a kompetenciájába tartozó célcsoportok szerint
Edzés tervezése
- A terhelési mutatók fogalma
- A kondicionális és koordinációs képesség

- Edzés tervezése a testépítés-fitness sportot tanulók számára
- A testépítés-fitness sportágak edzésrendszere
- Az edzés jellemzői és edzésfeladatai
Edzésmódszerek
- A különféle gépi, szabadsúlyzós edzések módszerei, fogásmódjai
- Az eszközök, padok használatának célszerűsége az izom működésének anatómiájának figyelembe vételével
- A testépítés és fitness sport alapelvei, edzésmódszerei, a gyakorlatoknál a fogásmódok tudatos és célszerű kiválasztása, alkalmazása
- A szabadsúlyok, a gépek erőkifejtés szerinti gyakorlatok kiválasztása, és alkalmazásának indoklása
A gyakorlatok kivitelezése
- A gyakorlatok anatómiai összefüggései, ennek tudatában a gyakorlatok kivitelezése
- Az izom működésének folyamata, energiafelhasználása, az izomrostok működésének kapcsolatai (rinkótöszövet), azok csontokhoz való kötődése
- Az izom erőkifejtésének módjai
- Az izom fokozatos és folyamatos túlterhelése
- Az edzés pihenés táplálkozás egysége
- A túledzés felismerése, okai, és kiküszöbölése
- Az edzés hatásai a szervezetre
- Túlkompenzáció
- Hipertrófia
- Az edzések különbözőségei, és azok alakformáló hatása

Helyes eszközhasználat
-A testépítés és fitness sportág edzéseszközeinek csoportosítása eszközhasználat és ízületben történő elmozdulás szerint
Izomélettan
-Az izmok gyakorlatokra adott válasza
-A testben lejátszódó folyamatok tudatában az edzésvezetés alakítása
- A rosttípusok energiafelhasználásának, és a harántcsíkolt izom tulajdonságainak ismerete
-Az edzés immunrendszerre való hatásai
-Az erőkifejtés homeosztatikus hatásai
-A regenerálódás, a zsírégetés, a teljesítő képesség összefüggései
- Az izomkötőszövetin kapcsolódás terhelhetőségi mutatói, és az ezzel összefüggő adaptáció ideje
-Az erőkifejtés és fáradás összefüggései
A gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezése
-Az izomműködés anatómiai feltételei
-A konkrét gyakorlatok hatása az ízületeket átívelő harántcsíkolt izmok fejlesztésére
- A különféle gyakorlatok sokszínűsége, és azok izomműködésre, izomfejlesztésre gyakorolt konkrét hatása
- A gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezése
A testépítés-fitness mozgásainak, fogásainak, testhelyzetének oktatása
-A sportoló edzéstervének összeállítása
-Az izomedzéshez kapcsolódó fogásmódok, fogásszélességek, testhelyzetek felvételének izomfejlesztésre való edzéshatásainak oktatása

-Az edzéshez szükséges edzéselvek, edzésmódszerek oktatása
-Túledzés, azok formái, felismerése, okai
A testépítés-fitness oktatási módszere
-A sportág korszerű mozgásainak betanításával kapcsolatban alkalmazott oktatási módszerek és eljárások
-A mozgástanulás fázisai, a testhelyzetek, fogások, fogásszélességek
-Az esetleges hibák javításának módja
- A testépítés-fitness mozgásainak, fogásainak, testhelyzeteinek oktatása, az esetleges hibák javítása
Bemelegítés tervezése
-A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei
- Bemelegítés tervezése, szervezése és vezetése változatos körülmények között
-A szervezet anatómiai és élettani sajátosságai
-A sportsérülések, edzésártalmak felismerése, valamint azok megelőzésének lehetőségei
- A felismert edzésártalmak tünetei alapján a bemelegítés tartalmának módosítása, az alkalmazott módszerek és eszközök
A szervezet anatómiai és élettani sajátosságai
-Az emberi szervezet felépítése, működése
-Az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatása
- A fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere
-Az életkorok biológiai és terheléséllettani sajátosságai
-A testépítés-fitness mozgás során érvényesülő fizikai és mechanikai törvényszerűségek
A mozgásos cselekvések mintaszerű bemutatása, oktatása
-Az edzésterhelés, elfáradás, alkalmazkodás fogalma
-Az edzésterhelés kérdései, a terhelés összetevői, az elfáradás kérdései, az alkalmazkodás kérdése, törvényszerűségei; a „Túl" edzés, túl"edzettség kérdései;
-Az edzettség és teljesítmény összetevői (képességek, készségek - ideális tartalékok)
-A hajlékonyság és ízületi mozgékonyság fejlesztése
Táplálkozás
-Helyes táplálkozási szokások
-Sportágspecifikus táplálkozás (táplálkozási piramis, test és alakformáló táplálkozás, táplálékkiegészítők szerepe, alkalmazása, ellazás, fogyás, maradandó fogyás) és a folyadékpótlás fontossága
A testépítés-fitness edzéselmélete
-A testépítés-fitness edzéselmélete
-Edzéselméleti alapfogalmak
Edzésprogramok tervezésének gyakorlata
- Hosszú, közép és rövid távú célok megfogalmazása
- Edzésprogram és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzésterv készítése
- Az edzésmódszerek és edzéseszközök a sportoló edzettségi állapotának, testtípusának, szintjének megfelelően, rövid távú edzésprogramok, súlyzós edzés
programok, kardió edzésprogramok, specifikus edzésprogramok, test és alakformáló fitness edzésprogramok szempontjai
-A sportági felkészítés tervezésének és értékelésének lehetőségei és módszertana
- A technikajavító gyakorlatok, technika javító edzéstervezés
-A funkciókörökbe tartozó izomzatok edzőgyakorlatai

-Az edzettségi állapot ellenőrzésének és értékelésének módszerei, a motoros képességek és fejlesztési lehetőségük
-Éves felkészülési terv készítése
-Makro, mezo, és mikrociklusok alkalmazása
-A tervkészítés fajtái, a versenyzők éves felkészülési tervének főbb szempontjai
-A teljesítményértékelés eszközei, módszertana, illetve a mozgáselemzés lehetőségei
-A sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételei összehangolásának módjai
-A sportág hazai és nemzetközi szakszövetség működése,
versenyrendszere, verseny és játékszabályai, valamint a sportágban megengedett és tiltott edzéseszközök, és fair play követelményei
Edzésnapló készítése
- Napló készítése az edzésről, táplálkozásról, versenyről
-Az edzés és táplálkozási naplószakmai és alaki követelményei

5.11.6.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési munkaformák	Csoportos munkaforma, egyéni munkaforma, frontális munkaforma és/vagy online munkaforma. Kontaktórás egyéni munkaforma szaktanári iránymutatás alapján. Mentor által felügyelt egyéni munkaforma
5.11.7.	A tananyagegység megvalósítása során alkalmazott képzési módszerek	Előadás, közös konzultáció. Csoportos gyakorlat, feladatmegoldás. Egyéni gyakorlat, feladatmegoldás szaktanár iránymutatása alapján. Műveletek gyakorlása.
5.11.8.	A tananyagegység elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

6. A maximális csoportlétszám *(kivéve zárt rendszerű távoktatásnál)*

6.1	Maximális csoportlétszám (fő)	50 fő

7. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

7.1 **Előzetes tudásmérés**

A képzésre jelentkező kérésére előzetes tudásmérést biztosítunk.

Az előzetes tudásmérés az adott tananyagegységben megszerezhető kompetenciákra terjed ki, melyet írásbeli kérdések és/vagy gyakorlati feladatok megoldásán keresztül mérünk fel képzési részenként.

Megszerezhető minősítések: „Megfelelt" vagy „Nem felelt meg"

„Megfelelt" minősítéshez tartozó követelményszint: legalább 81%-ot elérő eredmény.

7.2 **Képzés közbeni, fejlesztő értékelés**

A fejlesztő értékelés szerepe, hogy a képzésben résztvevők fejlődését támogassa, a tanulási igényeket pontosítsa, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse.

A képzés közbeni fejlesztő értékelés módja: visszakérdezés, gyakorlati feladatmegoldás, képzésben résztvevő visszajelzése, beszélgetés.

A fejlesztő értékeléshez nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.

7.3 **Tananyagegység záró vizsga**

A tananyagegységek mindegyike megbízható és objektív teljesítményértékeléssel zárul.
A teljes képzés végén további mérésértékelés nem történik.

A számonkérés - tartalmát tekintve- az egyes tananyagegységek során elsajátított szakmai ismeretek és készségek elsajátításának, alkalmazásának ellenőrzését foglalja magába a képzési program tartalmának megfelelően összeállított feladatsorok segítségével.

A feladatsort/feladatokat a képző intézmény oktatói állítják össze, a képző intézmény hagyja jóvá, figyelembe véve a képesítő vizsga követelményeit.

A tanegységeket lezáró vizsgák minősítése: 0-60 %-ig nem felelt meg, míg 61-100 % megfelelt

A képzési tananyagegységének megnevezése	A tananyagegység záró vizsga vizsgatevékenysége	Időtartama
A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem	írásbeli	30 perc
Edzéselméleti alapok	írásbeli	30 perc
Sportpedagógia	írásbeli	30 perc
Sportpszichológia	írásbeli	30 perc
Gimnasztika	írásbeli	30 perc
Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)	írásbeli	30 perc
Edzéstervezés	írásbeli	30 perc
Mozgásfejlesztés	írásbeli	30 perc
Vezetési - szervezési ismeretek	írásbeli	30 perc
Jogi, gazdasági ismeretek	írásbeli	30 perc
Testépítés-fitness sportszakmai modul	írásbeli	60 perc

Testépítés-fitness sportszakmai modul	gyakorlat	30 perc

Testépítés-fitness sportszakmai modul tananyagegység záró gyakorlati vizsga
A sportszakmai modul gyakorlati vizsga Sportági mozgásforma oktatásából, edzés levezetéséből áll a „Testépítés-fitness sportszakmai" modul tanulási eredményei alapján, mely az alábbi részekből áll: Oktatás vagy edzés rész levezetése, elemzése, hibajavítás, helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése.
A tananyagegység záró gyakorlati sportszakmai modul vizsga időtartalma: 30 perc
20 perc a sportági mozgásforma vezetése és 10 perc a szakmai beszélgetés.
A sportszakmai modul tananyagegység záró gyakorlati vizsga minősítése:

Minősítés	Minősítési szempontok
Megfelelt	- a testépítési-fitness gyakorlati feladat megfelelő megoldása, elemzése, bemutatása - pontos hibajavítás - szaknyelv használata megfelelő - rávezető gyakorlatok megfelelő alkalmazása - edzői fellépés (irányítás), motiváló készség, időbeosztás, kifejezésmód, helyezkedés, résztvevőkkel való kommunikáció megfelelő - a visszacsatolások szakszerűek - segédeszközök használata megfelelő
Nem felelt meg	A „megfelelt minősítéshez" tartozó szempontok közül valamelyik nem teljesül.

Sikertelen tananyagegység záró írásbeli vizsga kétszer ismételhető meg.

Sikertelen tananyagegység záró gyakorlati vizsga egyszer megismételhető.

8. A képzés zárása

8.1.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás megnevezése	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
8.2.	A képzés elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A képzésben résztvevők tanúsítványt kapnak. A tanúsítvány kiadásának feltétele: • 7.3 pontban meghatározott minősítés elérése • a felnőttképzési szerződésben vállalt kötelezettségek teljesítése
8.3.	A képzés egyes tananyagegységeinek elvégzéséről szóló igazolás kiadásának feltételei	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

9. Képesítő vizsga

9.1	Képesítő vizsga	A képesítő vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés megszerzésére irányuló

		képesítő vizsgát a nemzeti akkreditálásról szóló törvény szerinti akkreditáló szerv által személytanúsító szervezetként akkreditált vizsgaközpont szervezhet. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzett képesítő bizonyítvány államilag elismert, önálló végzettségi szintet nem biztosító szakképesítést tanúsít. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a https://szakkepesites.ikk.hu/ weblapon érhetők el a programkövetelmények menüpont alatt
9.2	A képesítő vizsgára bocsátás feltétele	A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről (8. pont) a képző intézmény által a felnőttképzési adatszolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány
9.3.	Egyéb feltételek	-

10. A képzési program végrehajtásához szükséges személyi és tárgyi feltételek, valamint a képzéshez kapcsolódó egyéb speciális feltételek és ezek biztosításának módja

10.1	Személyi feltételek	Olyan oktatókat alkalmazunk, akik rendelkeznek az alábbi feltételek valamelyikével: a, felsőfokú végzettséggel, és az oktatandó tananyagegység tartalmához kapcsolódó képzési területen szerzett rész-, és/vagy szakképesítéssel/szakképzettséggel; b., középfokú iskolai végzettséggel és a sport képzési területen szerzett rész-, és/vagy szakképesítéssel; c, középfokú iskolai végzettséggel, vagy felsőfokú végzettséggel és az oktatandó tananyagegység területéhez tartozó munkakörében szerzett 5 éves szakmai tapasztalattal
10.1.1	Személyi feltételek biztosításának módja	A személyi feltételeket munkaviszony vagy egyéb foglalkoztatásra irányuló jogviszony alapján (megbízási szerződés, vállalkozási szerződés) biztosítjuk.
10.2	Tárgyi feltételek	- Kontaktórás képzési rész esetén résztvevői létszámnak megfelelő asztal, szék, az óra megvalósításához szükséges számítógép, internetkapcsolat. - Nem kontaktórás képzési rész esetén: személyi számítógép vagy laptop, internetelérés - Az aktuális testépítés-fitness trendeknek megfelelő eszközök, és olyan helyszín (ek), amelynek infrastruktúrája garantálja a képzés lebonyolításához szükséges feltételeket. - A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati tételek tartalma ezt megkívánja. - Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.

10.2.1	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A tárgyi feltételekkel való rendelkezést részben saját tulajdonú eszközökkel, részben bérleti szerződések kötésével biztosítjuk. Kontaktórás képzési rész esetén: a képzési helyszínek, oktatótermek meglétét felnőttképző tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja; a tárgyi eszközök meglétét képzésben résztvevő saját eszközeként, vagy a felnőttképző tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja. Nem kontaktórás képzési rész esetén a tárgyi eszközök meglétét a képzésben résztvevő saját eszközeként biztosítja.
10.3	Egyéb speciális feltételek	Valós idejű online jelenléti munkaforma alkalmazható a képzés során, amennyiben az intézmény vezetése erről határoz.
10.3.1	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-