KÉPZÉSI PROGRAM

SZAKMAI KÉPZÉS

SPORTEDZŐ (TRIATLON SPORTÁGBAN)

(PROGRAMKÖVETELMÉNY AZONOSÍTÓ: 10145050)

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: 2022.04.08. (https://szakkepzes.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 (triatlon sportágban)
1.2	Az intézmény engedélyszáma	E/2022/000004
1.3	Programkövetelmény megnevezése	Sportedző (triatlon sportágban)
1.4	A belső nyilvántartási megjelölés	SPE-TRIAT
1.5	Programkövetelmény azonosító száma	10145050
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 a munkakörének ellátásához szükséges. A triatlon sportedző szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a rábízott sportolók rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Tisztában a sport szervezeti- és kapcsolatrendszerével, az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges anatómiai, élettani, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeivel. Tevékenysége során képes folyamatosan elemezni és értékelni a sportolók edzéseken és versenyeken nyújtott teljesítményét. Képes fejleszteni versenyzői teljesítőképességét és teljesítő-készségét, figyelembe véve a korszerű edzéselmélet elveket és módszereket. Felméri sportolói motoros képességeit, technikai tudását, valamint csoportos és egyénre szabott edzéstervet készít, segíti és irányítja azok végrehajtását. Sokoldalú szakemberként szervezi az edzőversenyeket és versenyeket, illetve edzőtáborokat szervez, minden korosztály számára. Biztosítja és koordinálja a sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (úszó-kerékpár, futó edzők, sportorvos, pszichológus, pszichoterapeuta stb.). Képes feladatokat vállalni a sport és egyéb pl.: szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők, sportolni vágyók edzés programjának, táplálkozásának összeállítását. Sportolóit a fair play szabályainak megfelelően neveli és elkötelezett a doppingellenes felkészítés mellett.
1.10	A képzés célcsoportja	Minden olyan érettségi végzettséggel és foglalkozás-egészségügyi alkalmassági követelménnyel, valamint sportági jártasság igazolással, versenyeredményeket tartalmazó eredménylistával (triatlon-, vagy annak valamely rész-sportágában) és egy kézzel írt motivációs önéletrajzzal rendelkező személy, aki triatlon 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	foglalkozás-egészségügyi 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 gyakorlat területe és időtartama	Sportági jártasság igazolása, versenyeredményeket tartalmazó eredménylista (triatlon-, vagy annak valamely rész-sportágában)
2.5	Egyéb feltételek	Egy kézzel írt motivációs önéletrajz.

3. A programban való részvétel feltételei

3.1	Részvétel követésének módja	A 2013.évi LXXVII. törvény, felnőttképzési törvény 16.§-a és a 11/2020. (II.7.) Kormányrendelet 26.§ 3)-ban előírt feltételek teljesítése szerint, különösen: 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 „Triatlon edző sportszakmai modul" tananyagegység alóli hiányzás önmagában 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	Triatlon edző 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 tevékenységben 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:

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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 sportbeli 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 információforrásokat.	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.

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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 sportbeli 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:

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
Képes sportegyesületi és iskolai szervezett keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők megfelelő foglalkoztatásának vezetésére.	Átlátja a sport általános folyamatait, rendszereit, valamint azok 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 helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.	Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.	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 egészségkárosító tényezőkről.	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 sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával
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, hogyan 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 tanítványait irányítani és segíteni 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 edzéselmélet 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 szakterületen 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:

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését.	Ismeri a testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszerét, módszereit és eljárásait.	Nyitott a kapcsolatteremtésre, az együttműködésre és a kommunikációra magyar és idegen nyelven.	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 szakterületen 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 szakterületen alkalmazható oktatási-nevelési módszereket.	Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.	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 eszközrendszere, 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 szakterületen alkalmazható konfliktuskezelési módok
- Kommunikációs stratégiák és módszerek

Pedagógiai alapismeretek

- A szakterületen 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:

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
Felismeri a szakterületi alapproblémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket	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
Képes a hatékony konfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására.			
Alkalmas a foglalkozások pontos, színvonalas tervezésére, vezetésére, ezeken 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 szakterületen 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 szakterület alapproblémái, 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 szemeren a hosszú távú sportfelkészítés során, a teljesítményfokozás és a mentális egészség kapcsolata, eredményszabályozási stratégiák
-Az egészségkultúra, az életminőség korszerű (egészségtudatos) szemlélete, a konstruktív életvezetés kompetencia kialakításának képessége, társas kapcsolatok, csoportközi fejlesztésnek képessége
-Egészségmegőrzés, egészségfejlesztés a mentális egészség koncepcióinak 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:

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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 triatlon 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 betegségek megelőzésében és a sérülések megelőzésében
Alkalmas a mozgástanulás szempontjából ismert szerinti életszakaszoknak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok tervezésére	Ismeri a pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszerét. Ismeri a különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott eszközhasználat szabályait, ismeretanyagát.	Törekszik arra, hogy a szakmai anyagokra vonatkozó szóbeli és írásbeli kommunikációja szabálykövető és szakmailag kifogásolhatatlan legyen.	Olyan lehetőségeket ismer a gimnasztikai mozgásanyagot illetően, amelyek egyrészt változatosak, megfelelnek a korszellemnek, és 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 összeállításában.	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 izomokra 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, sikerélménnyel 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 speciális 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:

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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 kapcsolatban.	Mély ismeretekkel rendelkezik az általa űzött sportág idegen nyelvi szakkifejezéseiről.	Könnyen képes idegen nyelvi szakmai környezetben személyes, illetve társas befilleszkedésre.	Idegen nyelvi és kulturális környezetben is képes az adott kommunikációs elvárásokhoz alkalmazkodni.
Érti és képes véleményezni szóbeli kommunikációs helyzeteket szakterülethez 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 sajtótermékeket, hivatalos és személyes írásbeli kommunikációt. Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok	Ismeri az idegen nyelvi elemek sportvonatkozásain kulturális hátterét.	Fontosnak tartja saját nyelvi képességeinek fejlesztését, tudatában van annak, hogy a nyelv egy folyamatosan változó rendszer, mis folyamatos tanulást kíván.	Tudatosan monitorozza szakmai tevékenységét, törekszik arra, hogy kihasználja azokat a lehetőségeket (akár a tanítványoktól való tanulás útján), amelyek hasznosak lehetnek számára.

létrehozására idegen nyelven.			

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

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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 életre kiterjedő tanulásra való törekvés személyiségjegyévé vált.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és	Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítésében, versenyeztetésében szükséges élettani,	Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének,

életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	biomechanikai törvényszerűségekről.	módszertani sajátosságait.	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 kommunikációs mód-szer megválasztására.	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.
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Ismeri a sportbeli 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 értékei követitve 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 felkészítéséhez, 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 folyamatai - 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

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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 szem pontjából ismert szenzitív életszakaszokhoz igazodó sportmozgásokat, gyakorlatokat kitalálni, összeállítani, tervezni.	Tisztában van a szenzitív életszakaszok jelentőségével a képességfejlesztésben. Ismeri e terület specifikus jellemzőit, terminológiáját, irányait, kidolgozott határait és a rokon szakterületekhez való kapcsolódását.	Összefüggést lát az egyes életkorokban beálló mozgásfejlesztési lehetőségek alkalmazása és a személyiségfejlődés alakulása között.	A mozgásfejlesztésben alkalmazott tervezési munkájához kreatív módszereket alkalmaz a különféle életkorok sajátosságait figyelembe véve.
Képes átlátni felismerni a különböző életkorokra jellemző	Ismeri a különböző életkorokra jellemző mozgások repertoárját, tudja a rendellenességek,	Érzékeny a hibák felismerésére, fogékony a segítő folyamatok alkalmazására.	A hibák, rendellenességek felismerésére teszteket, felmérési anyagokat képes létrehozni,

mozgás készletek állapotát, minőségét.	eltérések okainak lehetőségeit.		dokumentálás 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 irammérzékelés, 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 hiányainak 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 irammérzékelés, 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 sportszervező, rekreáció szervező, vezetői és sportvezetői tevékenységek ellátására.
6.9.3.	A tananyagegység óraszáma	10 óra
6.9.4.	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

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését, valamint sportszervezetben szervezési és vezetési feladatokat old meg.	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, szociológiai törvény-szerűségeket.	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.
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

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
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, további 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 lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.
Következtetéseket von le, és megoldási javaslatokat fogalmaz meg, javaslatokat tesz	Ismeri a sport területén leggyakrabban felmerülő foglalkoztatási szerződések típusait és gyakorlati	Szükség esetén bevon másokat a döntés meghozatalába.	Segítő szerepet lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.

döntések meghozatalára, döntéseket hoz.	alkalmazásának hatályos jogi kereteit.		
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 fejlődésére. 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 lefontosabb 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	Triatlon edző sportszakmai modul
5.11.2.	A tananyagegység célja	A tananyagegység célja, hogy a képzésben résztvevő megismerje a foglalkoztatási formákat a triatlon oktatásban és edzés levezetésében. 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

Képesség	Tudás	Attitűd	Autonómia és felelősség
Alkalmazza a szakterületére jellemző pszichológiai és pedagógiai tudományterületek legfontosabb eljárásait és módszereit.	Ismeri a nevelés lehetőségeit és szükségszerűségeit az általa edzett korosztály esetében.	Figyelemmel kíséri a legújabb pedagógiai és pszichológiai kutatások eredményeit és nyitott ezek edzéseken történő alkalmazására.	Felelősséggel, megfelelő odaadással alkalmazza a pedagógiai-, és pszichológiai módszertani megoldásokat a tanítványai fejlesztéséhez.
Megfelelő kapcsolatot képes kiépíteni versenyzőivel és annak környezetével, hogy a sportágában teljesítendő célok és tervek megfelelően elláthatóak legyenek.	Ismeretekkel rendelkezik a gyermek-szülő kapcsolatokról, azok kezelési lehetőségeiről, technikáiról.	Keresi a kapcsolatot az általa edzett gyerekek szüleivel és tanáraival a tanítványa jobb megismerése és kezelése érdekében.	Megfelelően felépített kapcsolatot ápol versenyzőivel, azok szüleivel, tanáraival a sportoló otthoni és tanulmányi körülményeinek feltérképezésére és ezek segítésére.
Képes arra, hogy triatlon szakosztályt alapítson és üzemeltessen.	Ismeri a szakosztály alapítás jogi, személyi, infrastrukturális és egyéb feltételeit.	Törekszik arra, hogy tudása legjavát adja egy szakosztály üzemeltetéséhez.	Önálló döntéseivel elősegíti az általa alapított triatlon szakosztály mindennapi működését.
Képes tanítványait felkészíteni a versenyekre.	Ismeri az alapvető edzéselméleti alapelveket és módszereket, amelyek segítségével tanítványait sérülésmentesen és az egészségük megőrzése mellett tudja fejleszteni.	Előnyben részesíti a tanítványok életkorának és felkészülési szintjének megfelelő módszereket és elveket.	Előtérbe helyezi a tanítványok fejlettségének, korának és előképzettségének megfelelő edzésingerek kiválasztását a felkészítés során.
Képes triatlon versenyeket rendezni minden	Ismeri a versenyrendezéshez szükséges tárgyi, anyagi	Törekszik arra, hogy az általa rendezett verseny egyenlő	Betartatja a versenykiírásban szereplő elveket és

életkori kategóriában.	és szociális feltételeket. Ismeri sportága legfontosabb versenyszabályait. Rendelkezik a versenyrendezés alapvető ismereteivel (versenykiírás, időrendkészítés, versenybírók biztosítása stb.).	feltételek alapján és mentén bonyolítódjon le.	feltételeket, biztosítja az egyenlő esélyek megvalósulásának az elvét.
Képes a fogyatékkal-, és integrációs nehézségekkel élők edzéseinek a vezetésére.	Ismeri a fogyatékkal élők és integrációs nehézségekkel küzdők alapvető problémáit és a triatlon edzésekbe történő bevonásának feltételeit.	Elkötelezett a fogyatékkal élők és integrációs nehézségekkel küzdők sportolásával, versenyeztetésével kapcsolatban.	Alkalmazkodni tud a fogyatékkal élők és integrációs nehézségekkel küzdők foglalkoztatásához és versenyeztetéséhez
Betartatja az alapvető higiénés, egészségügyi feltételeket az edzései során.	Ismeri a sporttal kapcsolatos alapvető higiénés és egészséges életmóddal kapcsolatos törvényszerűségeket.	Elkötelezetten alkalmazza higiénés és egészséges életmóddal kapcsolatos törvényszerűségeket.	Megfelelően kiválasztja és előteremti a sportoláshoz nélkülözhetetlen és szükséges infrastrukturális, személyi feltételeket az egészséges sportolással kapcsolatban.
Megfelelő képességekkel bír a triatlonra tehetséges gyerekek kiválasztásához és gondozásához.	Ismeri, a fiatal sportolók kiválasztásához nélkülözhetetlen élettani, pszichológiai és pedagógiai alapokat. Ismeri az általa edzett kívánt korosztály kiválasztási elveit és azok gyakorlatait, a kiválasztáshoz használt eljárásokat és módszereket.	A tehetségek kiválasztásával és gondozásával kapcsolatos ismereteit folyamatosan bővíti és fejleszti.	Önállóan képes a tehetséges gyerekek felkutatására és a triatlon felé irányítására és tehetséggondozására.

Versenyzőinek a fejlődését folyamatosan képes kontrollálni és értékelni, esetleg publikálni.	Ismeri és hatékonyan képes alkalmazni a sportágának az edzéseihez, felméréseihez nélkülözhetetlen alapvető elveit, módszereit és az azokhoz szükséges informatikai rendszereket és eszközöket.	Rendszeresen kontrollálja tanítványai fizikai állapotát és teljesítőképességét, amelyekről alapvető statisztikai-, és technikai, taktikai elemzéseket készít, és ezeket megosztja környezetével.	Megfelelő feladatokat, módszereket és felmérési körülményeket tud kiválasztani és megteremteni az általa felkészített egyének számára.
Képes a sportágának esetleges ártalmas mozgásanyagának, módszereinek, eljárásainak felismerésére és azok hatásainak kivédésére.	Ismeri sportágára leginkább jellemző ártalmakat, esetleges sportági sérülések esetén az elsősegélynyújtás fontosabb szabályait és módszereit.	Tudatosan elkerüli azokat a gyakorlatokat és módszereket, amelyek tanítványa testi épségét és egészségét veszélyeztethetik.	Képes a sportorvossal, pszichoterapeutával, sportpszichológussal megfelelő kapcsolat kiépítésére és fenntartására sportolói minél hatékonyabb felkészítése érdekében.
Képes megismertetni tanítványaival a triatlon kialakulását, történetét és módszertani történetét, az ezekhez kapcsolódó érdekesebb eseményeket és anekdotákat.	Elemeiben mutatja be a sportága kialakulásának hazai és nemzetközi történetét, a sportág edzéseszköz-rendszerét, az edzéseszközök és -módszerek történeti fejlődését.	Tudatosan és adekvátan ismerteti sportága hazai-, világversenyeken legeredményesebb versenyzőit és azok edzőit, legjellemzőbb edzői filozófiáit és edzésmódszertani nézeteit.	Triatlon történeti ismereteit az edzések során megfelelő időben, motivációs és orientációs célokkal vezérelve közli tanítványaival.
Képes az alapvető általános és speciális bemelegítő és levezető gyakorlatok anatómiai- élettani összefüggéseinek a feltárására, az izmok élettani	Ismeri az izomműködés anatómiai, élettani feltételeit, a gyakorlatok hatásmechanizmusát és fejlesztési lehetőségeit a bemelegítéskor és a levezetéseken.	Ismereteit folyamatosan képes frissíteni és megújítani a szakirodalmak és videós anyagok tanulmányozása segítségével.	Folyamatosan képes szem előtt tartani a tanulók életkorához és fejlettségi szintjéhez alakítani az általános és a speciális bemelegítő gyakorlatok arányát és ezeket tudja, az edzés fő részének a

folyamatának az edzésre történő hatásának feltárására. Valamint képes speciális gimnasztikák tervezésére, lebonyolítására, a hibák javítására.			figyelembe vételével is alakítani.
Képes a triatlon három sportága technikai hibáinak felismerésére és kijavítására.	Ismeri az úszás, kerékpározás, futás alapvető technikai végrehajtását, azok technikáinak alapvető bemutatását, javítási lehetőségeit.	Tisztában van a három rész-sportág alaptechnikájának alkalmazási lehetőségeivel és edzésével.	Rendelkezik a már felismert technikai hibák javításához olyan elméleti- gyakorlati ismeretanyaggal, amely a hibajavítást hatékonnyá teszi.
Képes sportágában alkalmazott technikák általános biomechanikai elemzésére, a technikák és egyéni irányultságok feltárására.	Ismeri a biomechanikai elemző módszereket mérési eszközöket és azok biomechanikai elemzésekhez történő alkalmazását.	Rendszeresen felméri tanítványai motoros képességeit és ezekről elemzéseket, összehasonlításokat készít.	Az antropometriai és képesség-készség, valamint a pszichikai komponensek tükrében képes alkalmazni az alapvető sportelemző rendszereket.
Képes az úszás technika-javító gyakorlatok bemutatására és oktatására.	Ismeri az úszó technika-javító feladatokat, valamint azok oktatási fokozatrendszerét. Be tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja.	Tudja, hogy az egyes úszó technika-javító gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítania, más technikákkal, képességfejlesztő gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken.	Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzettségnek leginkább megfelelő úszó technika-javító gyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit.
Képes a helyes kerékpáros hajtási és manőverezési technika bemutatására	Ismeri a helyes kerékpáros hajtási és manőverezési technika oktatási fokozatrendszerét, be	Tudja, hogy az egyes gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítania, más képességfejlesztő	Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzettségnek leginkább megfelelő

	tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja.	gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken.	technikai gyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit.
Képes a helyes futó technika bemutatására és oktatására.	Ismeri a futás technikájának oktatási fokozatrendszerét, be tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja.	Tudja, hogy az egyes futóiskolai gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítania, más képességfejlesztő gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken.	Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzettségnek leginkább megfelelő futóiskolai gyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit.
Képes az állóképesség fejlesztésének módszereit alkalmazni és elsajátíttatni a tanítványaival.	Ismeri az állóképesség fejlesztésének legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési sajátosságok figyelembe vételével.	Körültekintően állítja össze tanítványai állóképességi edzését, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.	Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkornak és előképzettségnek legmegfelelőbb állóképességi módszereket és mennyiségi jellemzőket.
Képes a gyorsaságfejlesztésének a direkt és indirekt módszereit alkalmazni és elsajátíttatni a tanítványaival.	Ismeri a gyorsaságfejlesztésének legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.	Körültekintően állítja össze tanítványai gyorsasági edzését, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.	Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkornak és előképzettségnek legmegfelelőbb gyorsasági módszereket és mennyiségi jellemzőket.
Képes az erőfejlesztésnek, a mint testsúllyal és szerekkel történő felkészítési módszereinek az alkalmazására.	Ismeri az erőfejlesztés legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.	Körültekintően állítja össze tanítványai erőfejlesztő edzését, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.	Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkornak és előképzettségnek legmegfelelőbb erőfejlesztő módszereket és mennyiségi jellemzőket.

Képes a hajlékonyság fejlesztésének a módszereit alkalmazni és elsajátíttatni a tanítványaival.	Ismeri a hajlékonyság legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.	Körültekintően állítja össze tanítványai hajlékonysági edzését, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.	Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkornak és előképzettségnek legmegfelelőbb hajlékonyságot fejlesztő módszereket és azok mennyiségi jellemzőit.
Képes edzéseken a különböző korosztályokszempontok felkészítésére, készségeik és képességeik fejlesztésére.	Ismeri a különböző korosztályok általános és speciális jellemzőit, tulajdonságait, a náluk alkalmazható fejlesztési lehetőségeket és eljárásokat.	Minden szempontot alapvetően értékel és figyelembe vesz a gyerekek koordinációs képességeinek fejlesztése területén, figyelembe véve a korosztály szenzibilis időszakait és fejlesztési lehetőségeit.	Változatos felkészítéssel, megfelelően motivált feltételekkel és színes, változatos szerekkel szervezi meg a foglalkozásokat és a versenyeket minden korosztály részére.
Képes az alapvető speciális erőfejlesztő gyakorlatok ismertetésére és bemutatására mindhárom rész-sportágban.	Ismeri az alapvető speciális erősítő gyakorlatok technikai végrehajtását azok szervezetre gyakorolt hatását és a fejlesztési lehetőségeket.	Körültekintően tervezi meg a speciális erősítő gyakorlatokat és alkalmazza őket a különböző erőfejlesztő gyakorlatok tekintetében.	Megfelelően ki tudja választani azokat a speciális erőfejlesztő gyakorlatokat, amelyek tanítványai nemének, életkorának és felkészültségének a legmegfelelőbbek.
Képes megtervezni tanítványai éves edzéstervét.	Ismeri sportága edzéstervezési alapelveit, képes önállóan megtervezni és elemezni legalább egy éves felkészülési periódus (mikró-, makró-, mezociklusait).	Körültekintően tervezi meg az edzések mozgásos és szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet legfontosabb fiziológiai és pszichológiai jellemzőit.	Képes sportágában az edzéstervek kreatív, célorientált elkészítésére, az edzéstervek „naprakésze" tételére (szükség szerinti korrekciójára, statisztikai elemzésére).

A tananyagegység tartalma (témakörök szerint)

Oktatás és edzések során használt pedagógiai és pszichológiai módszerek
- A nevelés alapelvei, módszerei, eszközei.
- Pedagógiai és pszichológiai módszertani megoldások az edzések során.
- A sportági felkészítés alapelvei.

Kapcsolatok kiépítése, kezelése

- Kapcsolatok kiépítésének, kezelésének jelentősége a gyermek jobb megismerésének és kezelésének érdekében.
- Kapcsolat kiépítése versenyzővel, annak környezetével.
- Kapcsolat kiépítése az edzett gyermekkel, szüleivel, tanáraival.
- Gyermek-szülő kapcsolata, azok kezelési lehetőségei.

Triatlon szakosztály
- Alapítás jogi, személyi, infrastrukturális és egyéb feltételei.
- Szakosztály üzemeltetése, minden napi működése.

Versenyfelkészítés
- Alapvető edzéselméleti alapelvek, módszerek.
- Edzésmódszerek a tanítványok életkorának, fejlettségének és felkészülési szintjének megfelelően.

Triatlon versenyrendezés
- Versenyrendezéshez szükséges tárgyi, anyagi és szociális feltételek.
- A sportág versenyszabályai.
- Versenyrendezés alapvető ismérvei (versenykiírás, időrendkészítés, versenybírákodás …).

Fogyatékkal- és integrációs nehézségekkel küzdők lehetőségei a triatlon sportágban
- A fogyatékkal- és integrációs nehézségekkel küzdők alapvető problémái.
- A fogyatékkal- és integrációs nehézségekkel küzdők triatlon edzésekbe történő bevonásának feltételei.
- A fogyatékkal- és integrációs nehézségekkel küzdők triatlon edzéseinek vezetése.

Higiénés, egészségügy feltételek az edzés során
- Sporttal kapcsolatos higiénés és egészséges életmóddal kapcsolatos törvényszerűségek.

A sportági tehetség ismérvei, tehetséggondozás, utánpótlásnevelés.
- Tehetség felkutatása, kiválasztása, tehetséggondozás.
- A fiatal sportolók kiválasztásához nélkülözhetetlen élettani, pszichológiai és pedagógiai alapok.
- A kiválasztás elvei, gyakorlata, eljárások és módszerek.

Versenyzők fejlődésének kontrolálása, értékelése
- Felmérések alapvető elvei, módszerei, azokhoz szükséges informatikai rendszerek és eszközök.
- Versenyzők fizikai állapotának, teljesítőképességének kontrollálása
- Statisztikai, technikai, taktikai elemzések készítése.

Edzésen előfordulható sérülések, elsősegélynyújtás
- A triatlon sportág sajátosságaiból adódó veszélyforrások felismerése, azok megelőzése, elhárítása vagy felszámolása.
- A sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okai és a sérülések elkerülésének lehetőségei.
- Az elsősegélynyújtás fontosabb szabályai, módszerei.

Sportág története, nemzetközi és hazai kialakulása
- A triatlon nemzetközi-, és hazai története, kialakulása, a triatlon hazai és nemzetközi szervezetei, versenyrendszerei.
- A triatlon sportág legfontosabb nemzetközi-, és hazai történeti eseményei, szereplői.
- A versenyek lebonyolításának rendszerei, versenyszabályok.
- A sport edzéseszköz-rendszere és módszerek történeti fejlődése.

Bemelegítés tervezése

- A bemelegítés alapelvei, folyamata és részegységei.
- Bemelegítés tervezése, szervezése és vezetése változatos körülmények között.
- A szervezet anatómiai és élettani sajátosságai.
- A sport-sérülések, edzéstartalmak felismerése, valamint azok megelőzésének lehetőségei.
- A felismert edzéstartalmak tünetei alapján a bemelegítés tartalmának módosítása, az alkalmazott módszerek és eszközök.

A triatlon oktatás technikai feltételei
- Az úszás, kerékpározás, futás alapvető technikai végrehajtása.
- Az úszás, kerékpározás, futás technikáinak alapvető bemutatása.
- Az úszás, kerékpározás, futás technikai hibáinak felismerése és kijavítása.

Pszicho-motoros képességek és készségek rendszere, azok fejlesztése
- A sportághoz szükséges gimnasztikai gyakorlatok, azok összeállítása, alkalmazása és eszközök használata.
- Pszicho-motoros képességek felmérése, elemzések, összehasonlítások készítése.
- Biomechanikai elemző módszerek, mérési eszközök, és azok alkalmazása.

Úszás technikák oktatása, alapelvek, módszerek
- Az úszás technika-javító gyakorlatok bemutatása, oktatása.
- Az úszás technika-javító feladatok, azok oktatási fokozatrendszerei.
- Hibák felismerése és javítása.

Kerékpáros hajtási és manőverezési technikák oktatása, alapelvek, módszerek
- A kerékpáros hajtási és manőverezési technika-javító gyakorlatok bemutatása, oktatása.
- A kerékpáros hajtási technikák, azok oktatási fokozatrendszerei.
- Hibák felismerése és javítása.

A futó technika oktatása, alapelvek, módszerek
- A futó technika-javító gyakorlatok bemutatása, oktatása.
- A futó technika, azok oktatási fokozatrendszere.
- Hibák felismerése és javítása.

Az állóképesség fejlesztése
- Az állóképesség fejlesztésének módszerei, az egyes életkori és felkészülési sajátosságok figyelembe vételével.
- Állóképességi edzések összeállítása, tekintettel a nemre, korosztályra, életkorra és előképzettségre.
- Állóképességi edzések összeállítása, tekintettel az edzéseken résztvevők élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát az emberi szervezetre nézve.

Gyorsaságfejlesztés
- A gyorsaságfejlesztés legfontosabb eljárásai.
- A gyorsaságfejlesztés direkt és indirekt módszerei az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.
- Gyorsasági edzések összeállítása, tekintettel az edzéseken résztvevők élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát az emberi szervezetre nézve.

Erőfejlesztés
- Az erőfejlesztés legfontosabb eljárásai.
- Az erőfejlesztés módszerei az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.
- Erőfejlesztő edzések összeállítása, tekintettel az edzéseken résztvevők élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát az emberi szervezetre nézve.

Hajlékonyság
- A hajlékonyság fejlesztésének legfontosabb eljárásai.
- A hajlékonyság fejlesztésének módszerei az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.
- Erőfejlesztő edzések összeállítása, tekintettel az edzéseken résztvevők élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát az emberi szervezetre nézve.

Koordinációs és kondicionális gyakorlatok, tervezése a sportági edzéseken
- Készségek és képességek fejlesztési lehetőségei és eljárásai.
A koordináció és mozgásszerkezet összefüggése és fejlesztése, tekintettel az életkori sajátosságokra (ügyesség) és a képzettségre.
- Koordinációs gyakorlatok tervezése, levezetése.
- A mozgásvégrehajtás javítása, a hibajavítás fajtái.
- Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.
- Általános és speciális sportági képességek fejlesztése.
- Kondicionális képességek fajtái, a teljesítmény fokozás ismerete.
- Terhelési mutatók fogalma.

Speciális erőfejlesztés
- Speciális erőfejlesztő gyakorlatok.
- Alapvető speciális erősítő gyakorlatok, technikai végrehajtása.
- Alapvető speciális erősítő gyakorlatok technikai végrehajtásának szervezetre gyakorolt hatása.
- Fejlesztési lehetőségek.

Edzésprogramok tervezésének gyakorlata
- Hosszú, közép és rövid távú célok megfogalmazása.
- Edzésprogram és a sportfelkészülés szakaszainak megfelelő edzésterv készítése.
- Az edzésmódszerek és edzéseszközök a sportoló edzettségi állapotának, szintjének megfelelően.
- A sportági felkészítés tervezésének és értékelésének lehetőségei és módszertana.
- A technikajavító gyakorlatok, technika javító edzéstervezés.
- Makro, mezo és mikrociklusok alkalmazása.
- A tervkészítés fajtái, a versenyzők éves felkészülési tervének főbb szempontjai.
- A teljesítményértékelés eszközei, módszertana, illetve a mozgáselemzés lehetőségei.

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.
5.11.9.	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	**Elméletes tudásmérés** A képzésre jelentkező kétféle elméletes tudásszintet biztosítunk. Az előzetes tudásmérés az adott tananyagegységben megszerezhető kompetenciákra terjedő, melyet írásbeli kérdések és/vagy gyakorlati feladatok megoldásán keresztül mérünk fel képzés megkezdése előtt. Megszerezhető minősítések: „Megfelelő" vagy „Nem felelt meg" „Megfelelő" 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 tapasztalat pozitívban, az oktatók tanulásszervezési feladatait segítse. A képzés közbeni fejlesztő értékelés módjai: visszakérdezés, gyakorlati feladatmegoldás, képzésben résztvevő visszajelzése, beszélgetés. A fejlesztő-értékelésben nem tartozik minősítés, a tanulási és tanítási folyamatokat szolgálja.
7.3	**Tananyagegység záró vizsga** A tananyagegységek mindegyike megbízható és objektív teljesítményértékeléssel zárul A sikeres képzés végzés további mérésszervezésben nem történik. A mérésmódszer - tartalmát tekintve az egyes tananyagegységek során elsajátítható 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 képzési vizsga követelményeit. A tanegységeket lezáró vizsgák minősítése: 0-60 %-ig nem felelt meg, meg 61-100 % megfelelő

A képzés tananyagegységeinek megnevezése	A tananyagegység záró vizsgára vizsgatevékenysége	Időtartama
A sportoló szervezetének felépítése és működése, humanbiológia	írásbeli	30 perc
Edzéselméleti alapok	írásbeli	30 perc
Sportpedagógia	írásbeli	30 perc
Sportpszichológia	írásbeli	30 perc

Gimnasztika	írásbeli	30 perc
Sportfai kapcsolatos alapon nyugvó kompetenciákció (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
Triathlon edző sportszakmai modul	írásbeli	60 perc
Triathlon edző sportszakmai modul	gyakorlat	30 perc

Triathlon edző sportszakmai modul gyakorlati vizsga
A sportszakmai modul gyakorlati vizsga Sportági mozgásforma-oktatásból, edzés tervezésből áll a „Triathlon edző sportszakmai" modul tanulási eredményei alapján, mely az alábbi részekre áll:
Oktatási vagy edzés részi bevezetése, elemzése, bemutatása, helyszínválasztás, helyszínvizsgálatok, munkálási javaslat készítése.
A gyakorlati sportszakmai modul vizsga időtartama: 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
Megfelelő	- a triatlon gyakorlati feladat megfelelő megoldása, elemzése, bemutatása - pontos bibliográfia - szakanyelv használata megfelelő - rétegzett gyakorlatok megfelelő alkalmazása - edzés felépítés (irányítás), motiváló készség, időbeosztás, kifogástalanul helyszínválasz, résztvevőkkel való kommunikáció megfelelő - a visszacsatolások szakszerűek - segédeszközök használata megfelelő
Nem felelt meg	A „megfelelő 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 záróra

8.1.	A képzés elvégzésétől szóló igazolás megnevezése	TANÚSÍTVÁNY 2013. évi LXXVII. törvény 13/B. § 11/2020. (II. 7.) Korm. rendelet 22. § (1)
8.2.	A képzés elvégzésének szóló igazolás kiadásának feltétele	A képzésben részvevők tanúsítványt kapnak. A tanúsítvány kiadásának feltétele: • 7.3 pontban meghatározott minősítés elérése • a felmérési-díjának szurkolódásban vállalt kötelezettségek teljesítése.
8.3.	A képzés nyomán tananyagegységenként elvégzésről szóló igazolás kiadásának feltétele	A tananyagegységről külön tanúsítvány nem kerül kiállításra. A képzés elvégzéséről szóló tanúsítvány a képzés sikeres elvégzését követően kerül kiadásra.

9. Képzési vizsga

9.1	Képzési vizsga	A képzési vizsgát nem a képző intézmény szervezi és bonyolítja. A szakmai képzésben kapcsolódóan megszerzettek szakképesítés megszerzésére irányuló képzési vizsgát a nemzeti akkreditációról szóló törvény szerinti akkreditáló szerv által szervezhető/tanúsító szervezetként akkreditált vizsgaközpont szervezhet. A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzett képzési bizonyítány állásnélkülisége esetén, önálló vállalkozásra nem biztosít szakképesítést tanúsít. A képzési vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képzési vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása a https://szakkepesites.ikk.hu/ weblapon érhetők el a programok/vizsgatevékenységek menüpont alatt.
9.2.	A képzési vizsgára bocsátás feltétele	A szakmai képzés kötelezettségeinek teljesítésével (8. pont) a képző intézmény által a felmérésképzés adatszolgáltatási rendszerben kiállított tanúsítvány
9.3.	Egyéb feltételek	-

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

10.1.	Személyi feltételek	Olyan oktatókat alkalmaznunk, akik rendelkeznek az alábbi feltételek valamelyikével: a. felsőfokú végzettséggel, és az oktatandó tananyagegység tartalmához kapcsolódó képzési területen szerzett régi- és/vagy szakképzettséggel szakképzettséggel. b. középfokú iskolai végzettséggel és a sport képzési területen szerzett régi- és/vagy szakképzettséggel. c. középfokú iskolai végzettséggel, vagy felsőfokú végzettséggel és az oktatandó tananyagegység területében tartósan munkakörben szerzett 5 évet 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 résztvevők bírtokának megfelelő mobil, szélt, az óra megvezetéséhez szükséges számítógép, internetkapcsolat. - Nem kontaktórás képzési rész esetén személyi számítógép vagy laptop, internetkapcsolat. - Az aktuális trathlon rendszletek megfelelő eszközök, és olyan helyszín, amelynek infrastruktúrája garantálja a képzés lebonyolításához szükséges feltételeket. - A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati tanítók tartalma azt megkívánja - Elsősegélynyújtáshoz szükséges eszközök.
10.2.1.	Tárgyi feltételek biztosításának módja	A tárgyi feltételekkel való rendelkezést részben saját tulajdonú eszközökkel, részben bérleti szerződéssel, kölcsönzéssel biztosítjuk. Kontaktórás képzési rész esetén a képzési helyszínek, oktatóternek megfelelő feltételű tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja, a tárgyi eszközök, megfelelő kapcsolódó résztvevő saját eszközökszerű vagy a felsőoktatásban tulajdonjog, használati jog vagy bérleti jogviszony alapján biztosítja. Nem kontaktórás képzési rész esetén a tárgyi eszközök megfelelő a képzésben résztvevő saját eszközökszerű biztosítja.
10.3.	Egyéb speciális feltételek	Valós idejű online jelenléti munkaforma alkalmazása a képzés során, amennyiben az intézmény vezetése erről határoz.
10.3.1.	Egyéb speciális feltételek biztosításának módja	-