

SPORTOKTATÓ TANANYAG EGYSÉG

322. A Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok megnevezésű 10322-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

- ☞ Kiemelt figyelmet fordít az általa irányított közösség vagy egyén egészséges személyiségfejlődésére
- ☞ Tudatosan alkalmazza a korszerű pedagógia és pszichológia elveit
- ☞ Az életkornak megfelelő oktatási módszereket választ
- ☞ Észreveszi a tehetséget és támogatja kibontakozását
- ☞ Kihhasználja a sportban rejlő fejlesztési lehetőségeket
- ☞ Az adott szituációnak megfelelő, hatékony kommunikációt folytat
- ☞ Eredményesen kezeli a csoportdinamikai folyamatokat és a felmerülő konfliktusokat
- ☞ Szükség esetén pszichológus szakember segítségét kéri a tanítványoknál, klienseknél észlelt lelki eredetű nehézségek kezelésére

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

Szakmai ismeretek:

- Alapfogalmak (személyiség, nevelés, szocializáció, tanulás, viselkedés, cselekvés)
- A nevelés alapelvei, színterei, módszerei és eszközei
- A nevelés folyamata
- Kompetenciák fejlesztése
- A nevelés lehetősége és szükségessége a sport és rekreációs szakmákban
- A sportoktatás elmélete és módszertana
- Életkorok pedagógiája
- Tehetség, sporttehetség
- A személyiség pszichológiai értelmezése
- Személyiségjellemzők és lelki egészség az egyes életszakaszokban
- Gyakori viselkedési zavarok és pszichés problémák
- A megismerő tevékenység
- Cselekvések ösztönző, szervező és végrehajtó szabályozása
- A sporttevékenység pszichológiai sajátosságai és személyiségfejlesztő hatása
- A társas interakciók folyamata és befolyásoló tényezői
- A kommunikáció szerepe és alapformái
- Befolyásolás, meggyőzés és asszertivitás a kommunikációs folyamatokban
- Csoportszerkezet, csoportdinamika, csoportvezetés
- Konfliktuskezelés
- Szakma-specifikus interakciók hatékony kezelése

Szakmai készségek:

- Köznyelvi beszédképesség
- Olvasott szöveg megértése
- Hallott szöveg megértése
- Személyes kompetenciák:
- Döntésképeség
- Türelmesség
- Érzelmi stabilitás, kiegyensúlyozottság
- Társas kompetenciák:
- Tolerancia
- Irányítási készség
- Kapcsolatteremtő készség
- Módszerkompetenciák:
- Ismeretek helyénvaló alkalmazása
- Problémaelemzés és -feltárás
- Nyitott hozzáállás

323. Az Egészségügy és elsősegélynyújtás megnevezésű 10323-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

- ☞ Az edzések és mozgásos foglalkozások tervezésekor figyelembe veszi a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait
- ☞ Tanácsokat ad tanítványainak, illetve vendégeinek a testsúlyszabályozás kérdésében
- ☞ Elősegíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megfelelő tanáccsal látja el a foglalkozásokon (edzéseken) résztvevőket
- ☞ Meggyőződéssel érvel a rendszeres testedzés és sportolás egészségre gyakorolt kedvező hatása mellett az ép és a fogyatékossgal élő emberek számára egyaránt
- ☞ A mozgásos foglalkozások és az edzések tervezésekor és vezetésekor kiemelt figyelmet fordít a sportsérülések és az edzésártalmak megelőzésére
- ☞ Felismeri az edzésártalmak tüneteit, ennek megfelelően módosítja a foglalkozások (edzések) tartalmát
- ☞ Szakszerű elsősegélyt nyújt
- ☞ Indokolt esetben egészségügyi szakemberek (sportorvos, gyógytornász stb.) segítségét kéri az edzésártalmak kivédéséhez, kezeléséhez, illetve a sérülések ellátásához
- ☞ Tudatosítja a tiltott teljesítményfokozás veszélyeit, meggyőzően érvel a fair play szabályainak betartása mellett
- ☞ Szakszerűen használja a megengedett teljesítményfokozás eszközeit
- ☞ Az életkori sajátosságoknak megfelelő fizikai terhelést alkalmaz

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

Szakmai ismeretek:

- Az emberi szervezet felépítése
- A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre
- A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre

- A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre
- A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre
- A kiválasztás szervrendszere
- Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom
- Az egészséges táplálkozás és a folyadékpótlás
- Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás
- Az edzés és az energiaforgalom
- A fogyatékoság típusai
- A testedzés és a sport, mint az egészség megőrzésének eszköze
- Sportsérülések, sportártalmak megelőzése, gerinc és ízületvédelem
- Sportsérülések, elsősegélynyújtás
- A krónikus betegek testedzése, sportolása
- A teljesítményfokozás lehetséges és tiltott eszközei, azok élettani hatásai
- Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere
- Életkorok biológiai és terhelés-élettani sajátosságai

Szakmai készségek:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Szakmai beszédképesség ▪ Olvasott szakmai szöveg megértése ▪ Hallott szakmai szöveg megértése ▪ Személyes kompetenciák: ▪ Megbízhatóság ▪ Felelősségtudat ▪ Döntésképeség | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Társas kompetenciák: ▪ Prezentációs készség ▪ Meggyőzőképesség ▪ Kapcsolatteremtő készség ▪ Módszerkompetenciák: ▪ Gyakorlatias feladatelemzés ▪ Problémamegoldás, hibaelhárítás ▪ Körültekintés, elővigyázatosság |
|---|---|

324. Az Edzéselmélet és gimnasztika megnevezésű 10324-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

- ☞ Az edzés, illetve a foglalkozás céljainak megfelelően összeállítja az edzésprogramot, illetve a gyakorlatanyagot
- ☞ A résztvevők életkorának, edzettségi (fittségi) állapotának megfelelően meghatározza a terhelési tényezőket
- ☞ Tudatosítja tanítványaiban az egyes edzésfeladatok (foglalkozásrészek) jelentőségét és szerepét a távlati célok elérésében
- ☞ A korszerű edzéselvek és -módszerek figyelembevételével célirányosan fejleszti a foglalkozásokon résztvevők motoros képességeit
- ☞ Munkája során figyelembe veszi a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is
- ☞ Elemzi és értékeli az edzésstervek (foglalkozástervek) gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során
- ☞ Az edzés (foglalkozás) feladatához igazodó, szakszerű bemelegítést és levezetést alkalmaz

- ☞ A mozgások tanítása során felhasználja a sportoktatás általános elveit és módszereit
- ☞ Változatos formában használja a gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszerét
- ☞ A gyakorlatok hatását szakszerűen elemzi
- ☞ Meghatározza az adott motoros képesség fejlesztését célzó gyakorlatokat
- ☞ Pontosan és közérthetően használja a szaknyelvet
- ☞ Szükség esetén rajzírást alkalmaz
- ☞ A körülmények együttes mérlegelését követően kiválasztja a megfelelő gyakorlatvezetési módszert
- ☞ Szakszerűen és hatékonyan irányítja a gyakorlatok végrehajtását

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

Szakmai ismeretek:

- Edzés, fittség, edzettség, teljesítőképesség, teljesítőkészség
- Edzésterhelés, elfáradás
- Az alkalmazkodás
- Edzéseszközök és a terhelés összetevői
- Edzéstervezés, edzésselvek és edzésmódszerek
- Kondicionális képességek fajtái és fejlesztésük elmélete
- Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének elmélete
- Mozgáskoordináció és mozgásszerkezet
- Mozgástanulás, mozgástanítás
- A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai
- A gimnasztika mozgás- és gyakorlatrendszere
- A gimnasztika szakleírása és a gyakorlatok ábrázolása
- Gyakorlatok tervezése, gyakorlatvariálás és kombinálás
- Gyakorlatelemzés, izomtérkép
- Az általános bemelegítés és levezetés
- Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával
- Gyakorlatvezetési módszerek

Szakmai készségek:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ▪ Szakmai beszédképesség | ▪ Társas kompetenciák: |
| ▪ Szakmai nyelv használata | ▪ Irányítási készség |
| ▪ Motoros készség | ▪ Közérthetőség |
| ▪ Sportszerek és -eszközök célirányos alkalmazása | ▪ Motiváló készség |
| ▪ Mozgáselemzés, hibajavítás | ▪ Módszerkompetenciák: |
| ▪ Személyes kompetenciák: | ▪ Módszeres munkavégzés |
| ▪ Pontosság | ▪ Körültekintés, elővigyázatosság |
| ▪ Fejlődőképesség, önfejlesztés | ▪ Kontroll (ellenőrzőképesség) |

325. A Szervezés és vállalkozás alapjai megnevezésű, 10325-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

- ☞ Felméri és értékeli a működési területén zajló piaci viszonyokat
- ☞ Szakmai tevékenységének megfelelő gazdasági formát választ és reálisan felméri a jelentkező közterheket
- ☞ Részt vesz egyesület megalapításában és működtetésében
- ☞ Betartja a tevékenységét érintő munkajogi és pénzügyi szabályokat
- ☞ A felelősségi és a kártérítési szabályok tudatában végzi tevékenységét
- ☞ Közreműködik tevékenysége pénzügyi alapjainak megteremtésében, a szponzorok és mecénások megtalálásában, megtartásában
- ☞ Figyelemmel kíséri a pályázati lehetőségeket és közreműködik a pályázatok elkészítésében
- ☞ Részt vesz rendezvények, tanfolyamok szervezésében
- ☞ Hatékonyan él az elektronikus információgyűjtés és ügyintézés lehetőségével
- ☞ Ellátja a munkáját kísérő pénzügyi és adminisztratív feladatokat

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

Szakmai ismeretek:

- A sport és a rekreációs piac általános jellemzői, keresleti, kínálati viszonyai
- A sport és a rekreációs vállalkozások fő tevékenységi területei
- Vállalkozási formák, részvétel a sport és a rekreációs üzletben
- Non-profit szervezetek működése a sportban és rekreációban
- Munkajogi szabályok gyakorlati vonatkozásai
- Szakma-specifikus szerződések
- Felelősségi és kártérítési szabályok
- Adózási szabályok gyakorlati vonatkozásai
- A sport és a rekreáció anyagi forrásai
- Szponzorálás
- Pályázatok
- Sport és rekreációs rendezvények, események szervezési modellje
- Tanfolyamszervezési feladatok
- A szakmai munkát kísérő pénzügyi feladatok
- A szakmai munkát kísérő adminisztrációs feladatok
- Az internet szerepe és lehetőségei a szakmai munkában
- Adatbanképítés és a szakmai vélemények megismerésének módszerei, szabályai

Szakmai készségek:

- Beszédkészség
- Írásbeli fogalmazókészség
- Elemi szintű számítógép-használat
- Személyes kompetenciák:
- Kockázatvállalás
- Megbízhatóság
- Szervezőkészség
- Társas kompetenciák:
- Kezdeményezőkészség
- Interperszonális rugalmasság
- Módszerkompetenciák:
- Információgyűjtés
- Numerikus gondolkodás, matematikai készség
- Tervezés

326. A Sportági alapok megnevezésű, 10326-12 azonosító számú szakmai követelménymodul tartalma:

Feladatprofil:

- ☞ Népszerűsíti sportágát a megfelelő helyszíneken és fórumokon
- ☞ Tudatos, előre megtervezett program alapján vezeti edzéseit
- ☞ Az aktuális körülményekhez igazodva, rugalmasan módosítja az edzéstervet
- ☞ A csapat (csoport) életkori sajátosságainak és a tanítványok aktuális állapotának megfelelő edzésvezetési módszereket alkalmaz
- ☞ Megtanítja a sportági mozgásanyag alaptechnikáit
- ☞ A technikai elemeket az egyéni adottságok figyelembevételével oktatja
- ☞ Megtanítja és betartatja a sportág legfontosabb szabályait
- ☞ Az edzéseken sportág-specifikus bemelegítést és levezetését alkalmaz
- ☞ Tudatosítja tanítványaiban az egyes edzésfeladatok jelentőségét és szerepét a sportteljesítményben
- ☞ Fokozott figyelmet fordít a tanítványok speciális képességeinek és készségeinek fejlesztésére
- ☞ Rendszeresen felméri sportolói edzettségi állapotát és az eredményeket hasznosítja a további felkészítésben
- ☞ Elemzi és értékeli az edzéstervek gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja a további felkészítésben
- ☞ Észreveszi a sportági tehetséget, támogatja képességei kibontakoztatását
- ☞ Edzéseken, versenyeken kiemelt figyelmet fordít a balesetek és a sérülések megelőzésére, szükség esetén szakszerű elsősegélyben részesíti tanítványait
- ☞ Szükség esetén konzultál a munkáját segítő szakemberekkel (egészségügyi szakszemélyzet, szakedző kollégák stb.)
- ☞ Gyermekcsoportok esetén folyamatos kapcsolatot tart fenn a tanítványok szüleivel
- ☞ Közreműködik a kedvező csapat (csoport) légkör megteremtésében
- ☞ Továbbképzéseken vesz részt, folyamatosan fejleszti szakmai tudását

Tulajdonságprofil:

Szakmai kompetenciák:

Szakmai ismeretek:

- Sportági profil, a sportág kialakulása, nemzetközi és hazai története
- A sportág szakemberei, a sportoktató sportági kompetenciái
- A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport jellemzői
- Sportág-specifikus bemelegítés és levezetés
- Sportági alaptéchnikák bemutatása
- Sportági alaptéchnikák oktatásmódszertana
- A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportági felkészítésének tervezése
- A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport sportág-specifikus képességfejlesztése
- A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzésvezetési sajátosságai, módszerei
- A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport edzettségi állapotának ellenőrzése és értékelése
- A sportág versenyrendszere
- A sportág verseny-, illetve játékszabályai
- A sportoktató kompetenciájába tartozó célcsoport versenyzése
- A sportági tehetség ismérvei, tehetséggondozás
- A sportágra jellemző sérülések megelőzése és felismerése

Szakmai készségek:

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| ▪ Beszédkészség | ▪ Társas kompetenciák: |
| ▪ Szakmai nyelv használata | ▪ Kapcsolatteremtő és -fenntartó |
| ▪ Motoros készség | készség |
| ▪ Eszközhasználati készség | ▪ Motiváló készség |
| ▪ Mozgáselemzés, hibajavítás | ▪ Irányítási készség |
| képessége | ▪ Módszerkompetenciák: |
| ▪ Személyes kompetenciák: | Tervezés |
| Terhelhetőség | Módszeres munkavégzés |
| Kitartás | Körültekintés, elővigyázatosság |
| Türelmesség | |