

## Melléklet

kiemelve a SPORTEZŐ (A SPORTÁG MEGNEVEZÉSÉVEL)OKJ 54 813 02 képzés szakmai kerettantervéből

### II. Két évfolyamos oktatás közismereti képzés nélkül

1. évfolyamot követően 160 óra

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

| Szakmai követelménymodul                | Tantárgy/Témakörök              |
|---|---------------------------------|
| 10324-12<br>Edzéselmélet és gimnasztika | <b>Edzésprogramok gyakorlat</b> |
|   | Edzéslátogatás                  |
|   | Motoros képességfejlesztés      |

#### 10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika

##### Edzésprogramok gyakorlat tantárgy

###### Témakörök

###### Edzéslátogatás

Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával

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

Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése

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

Kezdő és haladó fitsségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktorkor)

Versenyegek látogatása (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorkor)

Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése

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

###### Motoros képességfejlesztés

Általános és speciális erőfejlesztés

Gyorsaság fejlesztése

Állóképesség fejlesztése

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése

Koordinációs képességek fejlesztése

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