

## Melléklet

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 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 fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktorként)

Versenyezők látogatása (sportedző)

Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorként)

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.)