

MESTO Csoport Kft

Képzési program

Sportedző (testépítés-fitness sportágban) tanfolyamhoz

1.1 Képzés megnevezése	Sportedző (testépítés-fitness sportágban)
1.2 Programkövetelmény megnevezése	Sportedző (testépítés-fitness sportágban)
1.3 Programkövetelmény azonosító száma	10145015
1.4 A képzés célja	A testépítés-fitness edző képzés célja, hogy a képzés elvégzése után a szakképesítéssel rendelkező szakember célirányosan képes legyen tervezni, szervezni és irányítani a sportolókat, csapatok felkészítését és versenyeztetését. Képesse váljon a sportág technikai elemeinek megtanítására. Tanácsaival segíteni tudja az egészséges életmódra törekvők táplálkozásának, sportolási programjának összeállítását
1.5 A képzés célcsoportja	Vállalati vezetők döntése alapján beiskolázott munkavállalók és / vagy a saját elhatározásukból fejlődni, tovább lépni akaró személyek, továbbá az állami munkaerő-piaci támogatási programokban résztvevők vagy valamilyen uniós támogatási formában részesülő személyek. A képzési program elérhető minden olyan egyén számára is, aki a belépési feltételeknek megfelel és a képzési programmal elérhető új szakmai képesítés megszerzését tűzte ki célként maga elé.
1.6 Tervezett képzési idő	325 óra
1.7 Maximális csoportlétszám	40 fő

2. A képzés során megszerzhető kompetenciák

A szakképesítéssel rendelkező képes:

- Célirányosan tervezni, szervezni és irányítani a sportolókat, csapatok rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését.
- Megtanítani a sportág technikai elemeit.
- Értékelni a sportolókat edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzés módszerek figyelembevételével fejleszteni teljesítő-képességüket és teljesítő-készségüket.
- Felmérni sportolói állóképességét, technikai tudását, valamint edzéstervet készíteni, irányítani annak végrehajtását.
- Edzőversenyeket és versenyeket, illetve edzőtáborokat szervezni.
- Megszervezni és koordinálni a rábízott sportolókat felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (sportorvos, pszichológus stb.).
- Részt venni a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában.
- Részt venni a szabadidős sportolókat foglalkozásai, versenyei szervezésében, irányításában.

Tanácsaival segíteni az egészséges életmódra törekvők táplálkozásának, sportolási programjának összeállítását.

4.1 Tananyagegység	A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	Alapvető célja az emberi szervezet felépítésének, működésének és szabályozásának bemutatása; ezen belül az egyes szervek működésében, azok összehangolásában, a szervezet szintű integrációban szerepet játszó folyamatok megtanítása. A tárgy kifejezetten alapozó jellegű, a legtöbb későbbi képzési egységhez alapismereteket szolgáltat.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	Az emberi szervezet szövetei. A mozgató szervrendszer felépítésének és működésének alapja A csont szöveti szerkezete, és élettani szerepei közötti összefüggések. A vázrendszer felépítése és működése. Az izomzat felépítése és működése A vázizom felépítése: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak. A légzés szervrendszerének felépítése és működése. A szív és a keringési rendszer felépítése, működése. A kiválasztás szervrendszerének felépítése, működése A bőr, a máj, a tüdő, a végbél és a vese szerepe a kiválasztásban. Az idegrendszer felépítése és működése Az idegsejt felépítése, típusa és funkciója. Sport és életmód. A tápcsatorna felépítése és működése A táplálkozás részfolyamatai. Az egészséges táplálkozás. Az immunológia alapjai, egészségügyi vonatkozásai Az immunitás fogalma, az immunrendszer részei, működése. Sportsérülések. Szöveti struktúrák élettani vetületei. A vázrendszer felépítése és működése. Az izomrendszer felépítése és működése Az izomeredés és a -tapadás fogalmának ismerete. Keringési rendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában A vérről alkotott szövettani ismeretek bővítése: a hemoglobin molekula vörösvértestek jellemzőit meghatározó tulajdonságai. Légzőrendszer részeinek szerepe az életműködések fenntartásában A légzés szervezet- és sejtszintű folyamatainak összefüggésbe hozása. A légcsere, a gázcsere és a sejtlégzés összefüggései. Szabályzórendszer egyes elemeinek szerepe az érző és mozgató területek működésének összehangolásában. Edzéselméleti összefoglalás, a terhelés során a szervezetben végbemenő változások. Energiaszolgáltató folyamatok a szervezetben. Terhelés hatása a mozgató szervrendszerre A mozgatórendszer részei, feladatai. Terhelés hatása a légzési szervrendszerre. Terhelés hatása a keringési rendszerre. A terhelés és a szabályozó rendszer kapcsolata A vezérlés és a szabályozás összehasonlítása. A terhelés és a táplálkozás kapcsolata. Különböző életkorok terhelésélettani sajátosságai. Naptári és biológiai életkor fogalma. Fogyatékkal élők, krónikus betegek és terhesek terhelésének sajátosságai Fogyatékoság fogalma, típusai. A teljesítményfokozás	30	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.3 Tananyagegység	Sportpedagógia	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevők alapos, széles körű elméleti tudásra épülő tapasztalatokat szerezzenek a sportolók nevelésének, felkészítésének, versenyeztetésének pedagógiai vonatkozásairól.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<p>Az oktatás-nevelés folyamata: Alapfogalmak (nevelés, oktatás, képzés, képesség, ismeret, jártasság, készség, teljesítményképes tudás). A nevelés lehetősége és szükségessége. A nevelés folyamata. A nevelés alapelvei, szinterei, módszerei és eszközei. A sportoktatás elmélete és módszertana. Az életkorok pedagógiája</p> <p>Edzői szerepek: Edzői kompetenciák. Az edzővel szemben támasztott követelmények (általános műveltség, szakmai felkészültség, pedagógiai képességek, erkölcsi követelmények). Az edző, mint szocializációs tényező. Az edző, mint vezető. Az edző önnevelése</p> <p>Az edző-sportoló kapcsolat jellemzői: A sport és az erkölcs. Az edző felelőssége a tanítványok személyiségének formálásában. Vezetési stílusok, a sikeres edző vezetési stílusa. Az edző, mint példakép. Edző-sportoló konfliktushelyzetek és megoldásuk lehetőségei</p> <p>Tehetség, tehetséggondozás: A tehetség fogalma, ismérvei. A sporttehetség ismérvei. Kiválasztás-beválás a sportban. A sporttehetség gondozása. A kiégés. A sportágválasztás formái hazánkban.</p>	10	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.5 Tananyagegység	Gimnasztika	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A gimnasztika tananyagegység tanításának célja, hogy a résztvevők elsajátítsák a különböző testhelyzeteket, mozdulatokat, mozgásokat leíró helyes szakkifejezéseket és a gyakorlatok ábrázolási módját. A résztvevők váljanak képessé általános és speciális hatású képességfejlesztő programok összeállítására, gyakorlatok vezetésére. A résztvevők megismerkedjenek a kéziszerrel és egyéb szerekekkel végzett gimnasztikai gyakorlatok tervezésével, vezetésével. Megismerkedjenek a korszerű, edzőtermekben használt szerekekkel (pl. TRX, bosu). Megtanulják hogyan módosítható az egyes gyakorlatok hatása, a terhelés szabályozása azok használatával	-	-	-
Tartalom (témakörök)	A mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszere A gimnasztika mozgásrendszere, az ebben rejlő lehetőségek a sérülések megelőzésében, a rehabilitációban betöltött szerepe. Gimnasztikai gyakorlattervezés és gyakorlatvezetés. A pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszere. Kéziszerrel- és egyéb szerrel végzett gyakorlatok. A különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai mozgásanyagban alkalmazott eszközök használatának szabályai. A mozgáshibák jellemzői, javításuknak módszerei.	20	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.7 Tananyagegység	Edzéstervezés	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	A tananyagegység célja, hogy a résztvevő képes legyen a sportág- és életkorspecifikus edzéselméleti ismereteinek gyakorlatban való alkalmazására.	-	-	-
Tartalom (témakörök)	A motoros képességfejlesztés módszertana. A mozgástanulás. Edzéstervezés, foglalkozástervezés. Motoros képességfejlesztés. Rövid, közép és hosszú távú állóképesség fejlesztése. Az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazása. Az egészséges életmód tervezése, az egészségfejlesztés, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítása. A sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségek. A sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének fontossága. Sporttudományi adatfelvételi és elemző módszerek. Konfliktuskezelés. A hatékony kommunikációs módszer megválasztására. A sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásai, módszerei, valamint az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamatai. A tiltott teljesítményfokozás legújabb eszközeivel és módszereivel kapcsolatos információszerzés forrásai.	10	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

4.9 Tananyagegység	Vezetési - szervezési ismeretek	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	<p>A tananyagegység célja, hogy a résztvevők megismerjék a sportszervezés elméleti alapjait, a hazai és a nemzetközi sportélet szervezeti struktúráját. Képet kaphatnak a szervezetek típusairól a verseny-, rekreációs sport és az intézményes testnevelés felépítéséről. Ezekre a tapasztalatokra alapozva ismereteket szereznek sportrendezvények és események szervezésének mentéről, jellegzetességeiről, módszertanáról.</p> <p>Célja a vezetési és marketing ismeretek elsajátítása, mely segíti a leendő szakembereket a sportszervezetek irányításában, tisztségviselői teendők ellátásában és menedzselésében.</p>	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<p>A magyar testnevelés és sport területei és szervezetei</p> <p>Sportesemények szervezése</p> <p>Általános vezetési ismeretek</p> <p>A sportvezetés módszertani alapjai</p> <p>Sportmarketing</p>	10	<p>Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra</p> <p>Önálló felkészülés</p>	<p>Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó</p> <p>Irányított egyéni munka</p> <p>Egyéni feladatmegoldás</p>

5. A képzésben részt vevő teljesítményét értékelő rendszer leírása

A képzés során alkalmazott mérés-értékelés menete:

A képzés megkezdése előtt a jelentkező kérésére előzetes tudásmérést végzünk.

A tananyagegységeket lezáró vizsgákra a képzés végén komplex módon kerül sor.

A záróvizsga 3 részből áll:

1. vizsgatevékenység: Írásbeli

Az írásbeli vizsgatevékenység a programkövetelmény szakmai moduljainak ismeretanyaga alapján, az oktató által összeállított komplex feladatlapon; továbbá külön feladatlapként az adott sportághoz kapcsolódó sportterületi nyelvi anyag alapján kerül összeállításra. A komplex feladatlapon a sportedző tevékenységeihez kapcsolódó fogalmakat, összefüggéseket tartalmazza. Az írásbeli feladatok a „A sportoló szervezetének felépítése és működése”, az „Edzéselméleti alapok”, a „Sportpedagógia”, a „Sportpszichológia”, a „Gimnasztika”, az „Edzéselmélet alapjai”, az „Edzéstervezés”, a „Mozgásfejlesztés”, a „Jogi, gazdasági ismeretek” alapján, a sportterületi feladatlapon a „Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció” modul, a „Testépítés-fitness sportszakmai” modul alapján kerül összeállításra.

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Az oktató által készített írásbeli feladatsor javítási-értékelési útmutatója alapján.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 51 %-át elérte.

2. vizsgatevékenység: Gyakorlat

Edzésterv összeállítása előzetesen megadott szempontok alapján, az oktató által összeállított sportágspecifikus szituációs tételsor alapján. A feladat előzetesen elkészíthető.

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Sportágspecifikus szituációs gyakorlatok megoldása, szituáció elemzése, helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során az oktató által összeállított szituációs tételsorból az oktatás során választ egyet és ez alapján készíti el a feladatot, melyet a komplex, képzést lezáró vizsga keretében ismertet.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

3. vizsgatevékenység: Gyakorlat

Sportági mozgásforma oktatása, edzés levezetése

Oktatás vagy edzés rész levezetése, elemzése (hibajavítás), helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során az oktató által összeállított tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről.

A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Szaknyelv használata, hibajavítás, rávezető gyakorlatok alkalmazása, edzői fellépés (irányítás), motiváló készség, időbeosztás, kifejezőmód, helyezkedés, résztvevőkkel való kommunikáció, visszacsatolások fényében történő korrekciók, mozgás, megjelenés, segédeszközök használata. A sportági gyakorlati feladat megoldása, elemzése, bemutatása.

A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

A tanfolyami résztvevő által meghatározott költségviselőt érintő fizetési kötelezettségek maradéktalan teljesülése után megvalósult és a résztvevő által sikeresen teljesített záróvizsgát követően a felnőttképző a képzés sikeres elvégzését igazoló Tanúsítványt állít ki.

6. A képzési program végrehajtásához szükséges feltételek

6.1 Személyi feltételek

- képzési tartalomnak megfelelő felsőfokú végzettség és szakképzettség,
- vagy a képzés tanulmányi területének megfelelő szakképesítés és legalább ötéves szakmai gyakorlat

6.2 Tárgyi feltételek

Általános tárgyi feltételek:

- A tényleges csoportlétszámnak megfelelő, felnőtt méretű tanulói asztalok és székek tábla vagy flipchart -- szükség esetén projektor vagy írásvetítő kiegészítő felszerelések: megfelelő világítás és szellőzés, ruhafogas, szemetes, stb.
- Megfelelő kiszolgáló létesítmények: Mosdó – képzési helyszínenként min. egy.
- A sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök

Speciális tárgyi feltételek (eszközök és felszerelések): -

6.3 Egyéb speciális feltételek

6.4 Személyi, tárgyi és egyéb speciális feltételek biztosításának módja

A személyi feltételek megbízási, felhasználási vagy vállalkozási szerződés keretében, a tárgyi feltételek pedig - helyszíntől függően - saját vagy bérelt tulajdonként kerülnek biztosításra.

7. Egyéb kiegészítő információk

SZAKÉRTŐI VÉLEMÉNY

A MESTO Csoport Kft. 10145015 számú, Sportedző (testépítés-fitness sportágban) megnevezésű Képzési programról az alábbi szakértői véleményt adom:

1. A képzési program megfelel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvénynek, valamint a felnőttképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 11/2020. (II. 7.), továbbá a szakképzésről szóló 2019- évi LXXX. törvénynek, valamint a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról szóló 12/2020. (II. 7.) kormányrendeletnek.
2. A képzési programban meghatározott tartalommal, feltételekkel és módon, valamint a képzéssel érintett célcsoport számára megszerezhető a képzési programban megjelölt kompetenciák.
3. A képzési program megfelel a szakképesítés programkövetelményében meghatározott előírásoknak.

Minősítés helye és dátuma: Csolnok, 2021.09.....

Szakértő aláírása

...Tóthné Hajdu Gabriella...

Szakértő neve

...Tóthné Hajdu Gabriella....

Szakértő nyilvántartási száma

...FSZ/2020/000008.....