

MESTO Csoport Kft

Képzési program

Sportoktató (testépítés-fitness sportágban) tanfolyamhoz

1.1 Képzés megnevezése	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
1.2 Programkövetelmény megnevezése	Sportoktató (testépítés-fitness sportágban)
1.3 Programkövetelmény azonosító száma	10144016
1.4 A képzés célja	A testépítés-fitness oktató képzés célja, hogy a képzés elvégzése után a szakképesítéssel rendelkező szakember célirányosan képes legyen tervezni, szervezni és irányítani a sportolók, csapatok felkészítését és együtt működni a versenyeztetéssel járó feladatokban. Képessé 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	195 óra
1.7 Maximális csoportlétszám	40 fő

2. A képzés során megszerezhető kompetenciák

A szakképesítéssel rendelkező képes:

- célirányosan tervezni, szervezni és irányítani az oktatáson résztvevők foglalkozását.
- alapszinten megtanítani a sportág mozgásanyagát, rajtjait és fordulóit.
- sportágspecifikus ismereteket nyújtani, kialakítani a sportági jártasságot, képességeket, készségeket fejleszteni.
- felismerni és gondozni a tehetséget.
- értékelni a tanulók edzéseken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzés módszerek figyelembevételével fejleszteni teljesítőképességüket és teljesítő-készségüket.
- felmérni a sportolók technikai tudását és képes javítani azokat.
- együttműködni a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában.
- együttműködni a szabadidős sportolók foglalkozásai, versenyei szervezésében, irányításában.
- tanácsaival segíteni az egészséges életmódra törekvők 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 Fogyatékkosság 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 önevelése</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 szerekkel végzett gimnasztikai gyakorlatok tervezésével, vezetésével. Megismerkedjenek a korszerű, edzőtermekben használt szerekkel (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	Testépítés-fitness sportszakmai ismeretek	Óraszám	Munkaforma	Módszer
Célja	<p>A tananyagegység tanításának célja, hogy az anatómiai-élettani, terhelésélettani, edzéselméleti és gimnasztikai alapfogalmakra alapozva a résztvevők átfogó képet kapjanak a bemelegítés, a gimnasztika, a motoros képességfejlesztés és a levezetés módszertanáról, képesek legyenek az egyes motoros képességeket fejlesztő gyakorlatok tervezésére és vezetésére, illetve azok ellenőrzésére saját sportágukban. Az előzetes ismeretekre támaszkodva legyenek képesek megtervezni és megtartani edzés-részeket, képességfejlesztő foglalkozásokat. Életkornak, nemnek, előképzettségnek megfelelő módszerekkel oktassanak sportági mozgásformákat</p> <p>A leendő sportszakemberek kellő elméleti és gyakorlati tapasztalatot szerezzenek az edzés tervezésében, szervezésében és levezetésében. Hitelesen kommunikáljanak az edzői szerepre jellemző interakciókban, támogató, nyugodt háttérrel biztosítsanak tanítványaik számára. A pedagógiai és a pszichológiai elveket betartva oldja meg feladatait.</p>	-	-	-
Tartalom (témakörök)	<p>Balesetvédelmi szabályok, a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módja. A testépítés-fitness oktatástechnikai feltételei, a fitness teremben érvényes biztonsági szabályok. A testépítő-fitness edzések során alkalmazandó edzőruházat, szakmai-, higiéniai elvárások. Az edzési sérülések okai, elkerülésük, elsősegélynyújtás. A sportág helye a sportágak rendszerében. A sportág kialakulásának története. A sportág versenyrendszere. Az edzőterem kialakításának szempontjai. Eszközök. Foglalkoztatási formák a testépítés-fitness oktatásban. Az oktatási órák tervezésének elmélete. Kondicionális képességfejlesztés és az életkor. Életkornak megfelelő kommunikációs eszközök, stratégiák. A térbeli tájékozódó képesség fejlesztésének gyakorlata. Az ízületi mozgékonyág fejlesztése. A bemelegítés módszertana. Levezetés, relaxáció. Saját sportágra jellemző motoros képességek. Sportági mozgásformák oktatása. Gépi és szabadsúlyozós edzések módszerei, fogásmódjai. Az edzés tervezése, adminisztrációja. Az edzés szervezési feladatai, elemző munka.</p>	90	Kontaktóra - hagyományos tanóra és valós idejű online óra Önálló felkészülés	Előadás, magyarázat, megbeszélés, oktató videó Irányított egyéni munka Egyéni feladatmegoldás

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. 10144016 számú, Sportoktató (testépítés-fitness sportágban) megnevezésű 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

...F.56/2020/000008.....