

## 10145067 számú Sportedző (erőemelés sportágban) megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó programkövetelmény-javaslat

### 1 A programkövetelmény, illetve az ennek alapján szervezhető szakmai képzés

- 1.1 Megnevezése: Sportedző (erőemelés sportágban)
- 1.2 Ágazat megnevezése: Sport
- 1.3 Besorolása a képzési területek egységes osztályozási rendszere (KEOR) szerinti kód alapján: 1014

### 2 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés

- 2.1 Megnevezése: Sportedző (erőemelés sportágban)
- 2.2 Szintjének besorolása
  - 2.2.1 Az Európai Képesítési Keretrendszer (EKKR) szerint: 5
  - 2.2.2 A Magyar Képesítési Keretrendszer (MKKR) szerint: 5
  - 2.2.3 A Digitális Kompetencia Keretrendszer szerint: 5

### 3 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése<sup>1</sup>:

- 3.1 A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerezhető szakképesítés jogszabályban meghatározott képesítési követelmény munkakör betöltéséhez vagy tevékenység folytatásához.  
A képesítési követelményt előíró jogszabály: a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről szóló 157/2004. (V. 18.) Korm. rendelet

### 4 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:

Az erőemelés sportedző szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja az oktatáson résztvevő kezdő-, középhaladó- és haladó sportolók foglalkozásait, rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Tisztában van a sportág hazai és nemzetközi történetével. Ismeri a sportág teljes mozgásanyagát, alapvető és speciális technikai elemeit. Ismeri az erőemelés versenyszabályait. Sportágspecifikus ismereteket nyújt, kialakítja a sportági jártasságot, képességeket, készségeket fejleszt. Felismeri és gondozza a tehetséget. Tudásával segíti a fiatal

<sup>1</sup> A megfelelő elem kiválasztandó.

junior versenyzők stratégiai és taktikai fejlődését. Értékeli a versenyzők edzéseken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzés módszerek figyelembevételével fejleszti teljesítőképességüket és teljesítő-készségüket. Felméri a versenyzők technikai tudását és képes javítani azokat. Részt vesz mind a szabadidős tevékenységet, mind a junior versenyzők edzéseit szervező egység/intézmény munkájában. Sokoldalú szakemberként szervezi és irányítja a 23 éven aluli junior sportolók és felnőtt amatőr sportolók erőemelő foglalkozásait, versenyeit. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők sportolási programjának összeállítását.

**5 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítéshez szükséges képzési tartalom szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatti állása:**

5.1 Szabadalmi vagy szerzői jogi oltalom alatt áll:

5.1.1 Az oltalom típusának megjelölése: -

5.1.2 Nyilvántartó hatóság: -

5.1.3 Azonosító vagy nyilvántartásba vételi száma: -

**6 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés megkezdéséhez szükséges bemeneti feltételek:**

6.1 Iskolai előképzettség<sup>2</sup>: érettségi végzettség

6.2 Szakmai előképzettség: -

6.3 Egészségügyi alkalmassági követelmény: foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat

6.4 Szakmai gyakorlat területe és időtartama:

Az országos sportági szakszövetség részéről (Magyar Erőemelő Szövetség) – a honlapján közzétett - szakmai szempontok szerinti szakmai ajánlás, valamint versenyzői múlt és sportági jártasság igazolása szükséges.

**7 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzés elvégzéséhez szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám (Amennyiben a programkövetelmény modulszerű felépítésű, a minimális óraszám a modulonként meghatározott minimális, a maximális óraszám a modulonként meghatározott maximális óraszámok összege):**

7.1 Minimális óraszám: 320

7.2 Maximális óraszám: 455

**8 A szakmai követelmények leírása:**

8.1 Nem modulszerű felépítés esetén: -

---

<sup>2</sup> A megfelelő elem kiválasztandó.

## 8.2 Modulszerű felépítés esetén<sup>3</sup>

### 8.2.1 Programkövetelmény-modul neve: **A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem**

8.2.1.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 1

8.2.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.1.2.1 Minimális óraszám: 30

8.2.1.2.2 Maximális óraszám: 40

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>   | <b>Attitűd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>  |
|--|--|--|---|
| Képes az emberek mozgáskultúrájának, speciális állóképességének, terhelhetőségének, erőnlétének a fejlesztésére, megőrzésére, a mozgásszervi és keringési károsodások megelőzésére, illetve rehabilitációjára. | Magas szintű tudással rendelkezik a gyakorlati edzői tevékenység ellátásához szükséges alapvető, anatómiai és élettani, sporttudományi ismeretekről.   | Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít; ezeket törekszik másnak is átadni. | A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.                               |
| Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. | Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejlesztésének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek sport általi rehabilitációs folyamatokat. | Törekszik az élet-hosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.   | Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait. |
| Képes az edzői tevékenységében sporttudományi, egészség tudományi  | A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a   | Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életmínőséget.  | Felelősségteljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.  |

<sup>3</sup> Legalább két modul esetén modulonként szükséges meghatározni a tanulási eredményeket! A sablont a modulok számának függvényében további táblázatokkal ki lehet egészíteni a modulra vonatkozó információk megjelenítésével.

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| ismeretek alkalmazására.  | sportolók egészségét.  |  |   |
| Képes az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra. | Ismeri a sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegély-nyújtási alapvető szabályokat és eljárásokat. | Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. | Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg. |

## 8.2.2 Programkövetelmény-modul neve: **Edzéselméleti alapok**

8.2.2.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 2

8.2.2.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.2.2.1 Minimális óraszám: 20

8.2.2.2.2 Maximális óraszám: 30

| Képesség  | Tudás   | Attitűd  | Autonómia és felelősség   |
|---|---|--|---|
| Képes sportegyesületi és iskolai szervezett keretek között a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők megfelelő foglalkozásának vezetésére. | Átlátja a sport általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek felépítését, működését. | Értéknek tekinti az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.                      | A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében. |
| Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.   | Ismeri az edzéselmélet alapfogalmait, módszertanát, fő területeit.                        | Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét.                |
| Képes az egészséges életmód tervezésére,  | Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi                                       | Törekszik az élet-hosszig tartó és az  | Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| az egészségfejlesztésre valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.            | szervezet alapvető testi, lelki működéséről, a terhelésélettani összefüggésekről.  | élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információforrásokat.   | működő szervezetekkel.   |
| Képes az emberek mozgáskultúrájának fejlesztésére, megőrzésére, rendellenességek megelőzésére, illetve rehabilitációjára. | Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.                   | Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.                       |
| Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.  | Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges élet-tani, biomechanikai törvényszerűségekről.                | Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.   | Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg. |
| Képes a tehetségek felismerésére, legyen korrekt a tehetségüknek megfelelő sportra irányításban.                          | Ismeri a tehetséges sportoló jellemzőit, tisztában van a tehetséggondozás folyamatával és felelősségével.  | Tantárgyi felkészültsége erősítse a tanítványok iránti felelősségérzetét.  | Együttműködik a szakemberekkel, szülőkkel a sportoló fejlődése érdekében.  |
| Képes tanítványait irányítani és segíteni a különböző edzés- és versenyhelyzetekben.                                      | Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségekről. | Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.   | Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.   |

### 8.2.3 Programkövetelmény-modul neve: **Sportpedagógia**

#### 8.2.3.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 3

8.2.3.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.3.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.3.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>  | <b>Attitűd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|--|---|---|--|
| El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyeztetését.   | Ismeri a testkultúra és az egészségkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszereit, módszereit és eljárásait. | Nyitott a kapcsolatteremtésre, az együttműködésre és a kommunikációra magyar és idegen nyelven.   | A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.  |
| Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. | Ismeri a szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.          | Értéknek tekinti a rekreációt, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti. | Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.   |
| Képes a sportszervezetknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.  | Ismeri a szakterületén alkalmazható oktatási-nevelési módszereket.  | Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.   | Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg. |
| Képes a sporttevékenység szereplőivel aktív és innovatív együttműködésre.  | Ismeri az egyes sportági korosztályokban alkalmazható pedagógiai eszközrendszert.                                   | Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szű-  | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személységét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi sze-   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | kebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. | repének, fontosságának hangsúlyozásával. |
|--|--|---|--|

## 8.2.4 Programkövetelmény-modul neve: **Sportpszichológia**

8.2.4.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 4

8.2.4.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.4.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.4.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>   | <b>Tudás</b>   | <b>Attitűd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|---|--|---|--|
| Felismeri a szakterületi alapproblémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a hatékonykonfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására. | Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezőtudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket. | Tiszteletben tartja bármely életkori emberi méltóságot és jogokat munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.                                     | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport/rekreáció társadalmi fontosságának hangsúlyozásával. |
| Alkalmas a foglalkozások pontos, színvonalas tervezésére, vezetésére, ezeken a foglalkozásokon egészségmegőrzésre, egészségfejlesztésre.  | Ismeri az egészségkultúra, az életminőség korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.              | Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket. | A testi-lelki egészségről koherens egyéni álláspontot alakít ki, terjeszti is ezeket környezetében.  |
| Képes a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.   | Ismeri a holisztikus értelemben vett egészség fogalmát, álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.                                      | Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.  | Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.                |

## 8.2.5 Programkövetelmény-modul neve: **Gimnasztika**

8.2.5.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 5

8.2.5.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.5.2.1 Minimális óraszám: 20

8.2.5.2.2 Maximális óraszám: 30

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>   | <b>Attitúd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|--|--|---|--|
| Alkalmas a sportági mozgásanyag elemzését követően egyszerű, izolált gimnasztikai gyakorlatokkal előkészíteni, megalapozni a mozgások megtanulásához szükséges képességeket. | Tisztában van a mozgástanulásban jelentős szereppel bíró pszichomotoros képességek rendszerével.   | Az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal rendelkezik; az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartást tanúsít. | Önállóan gondolja végig a gimnasztika rendszerének összetevőit, az ebben rejlő lehetőségeket, és dolgozza ki azokat a sportágára vonatkozóan szakmai ajánlások alapján.  |
| Prevenációs és rehabilitációs céllal gimnasztikai gyakorlatokat tervez a sportolók/fizikai aktivitást végzők egészségi állapotának figyelembevételével.                      | Átlátja a gimnasztika mozgás-anyagában rejlő lehetőségeket a sérülések megelőzésében, valamint a rehabilitációban betöltött szerepében.          | Mélyen elkötelezett az egészséges test fejlődéséhez szükséges minőségi mozgásanyag megtervezésében.   | A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a gimnasztika jelentőségét, tudatosítja a mozgásanyag szerepét a bemelegítésben és a sérülések megelőzésében. |
| Alkalmas a mozgástanulás szempontjából ismert szenzitív életszakaszoknak megfelelő gimnasztikai gyakorlatok tervezésére.   | Ismeri a pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszerét.<br><br>Ismeri a különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai | Törekszik arra, hogy a szakmai anyagokra vonatkozó szóbeli és írásbeli kommunikációja szabálykövető és szakmailag kifogásolhatatlan legyen.   | Olyan lehetőségeket ismer a gimnasztikai mozgásanyagot illetően, amelyek egyrészt változatosak, megfelelnek a korsembernek, és amelyek bizonyítják, hogy a gimnasztika alkalmazása nélkü-  |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | mozgásanyagban alkalmazott eszközhasználat szabályait, ismeretanyagát.   |   | lözhetetlen a mozgástanulásban, másrészt életük bármely szakaszában elsajátítható, gyakorolható, felhasználható.  |
| Képes az emberi test anatómiai felépítését alapul véve az ízületi mozgáslehetőségeket felhasználva gimnasztikai gyakorlatokat tervezni egyszerű és összetett formában egyaránt, különböző életkorokban alkalmazva. | Ismeri a mozgáshibák jellemzőit, azok kijavításának módszereit. Alapvető anatómiai ismeretekkel rendelkezik.   | Rendelkezik az egészséges életmódra, a fizikai erőnlét fejlesztésére ösztönző szemléletmóddal, az ember és környezete harmonikus egyensúlyára figyelmet fordító felelősségteljes magatartással. | Képes a bemelegítésben és képességfejlesztésben használt egyéni-, társas-, valamint különböző szerek alkalmazásával gyakorlatokat tervezni, napi szinten használja a sportági felkészítés folyamatában.                                       |
| Átlátja a gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezeti tényezőinek változtatása általi lehetőségeket a sportági mozgások oktatásának összefüggésében  | Tisztában van a tér-, idő-, dinamikai tényezők elemeivel, összefüggésbe tudja hozni ezek szerepét a gazdaságos mozgásvégrehajtásban betöltött jelentőségükkel. | Megfelelő kreativitással rendelkezik a mozgásszerkezeti tényezők változtatásával létrehozott gyakorlatok összeállításához.  | Tudatosan képviseli, és lehetőségéhez mértén javítja azon módszereket, amelyekkel a szakterületén dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait. |
| A sportági mozgáselemzést követően képes az előkészítő-, és rávezető gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatás alapján megszerkeszteni, variálni.   | Tisztában van az izomműködés mechanizmusával, az agonista-, ill. antagonistá izomműködés törvényszerűségeivel.   | A gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatásainak ismeretében tud változatos, minden izomcsoportra kiterjedő gyakorlatokat összeállítani.   | Olyan szakmai módszertani felkészültséggel rendelkezik, amely a gyengébb testi-lelki adottságú sportolók számára is vonzóvá teszi a gimnasztikát, sikerélménnyel szolgálnak a különféle tudásszintű és korosztályú sportolóknak.              |

**8.2.6 Programkövetelmény-modul neve: Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció (angol, német)**

8.2.6.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 6

8.2.6.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.6.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.6.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>   | <b>Tudás</b>  | <b>Attitúd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|---|---|---|--|
| Képes saját sportjában edzéssel kapcsolatos kommunikációra, megtartására; az edzés során felmerülő problémák megvitatására idegen nyelven.  | Ismeri általánosságban a sport témakörébe tartozó idegen nyelvi kifejezéseket.          | Törekszik arra, hogy a szakmai tevékenységére vonatkozó idegen nyelvű szóbeli és írásbeli kommunikációja szakszerű legyen.                                    | Szakmai tevékenységét idegen nyelven is önállóan végzi, munkája során nem szorul külső segítségre.   |
| Magabiztosan kommunikál idegen nyelven mind szakmai mind társas kapcsolataiban.   | Mély ismeretekkel rendelkezik az általa üzött sportág idegen nyelvi szakkifejezéseiről. | Könnyen képes idegen nyelvi szakmai környezetben személyes, illetve társas beilleszkedésre.   | Idegen nyelvi és kulturális környezetben is képes az adott kommunikációs elvárásokhoz alkalmazkodni.   |
| Érti és képes véleményezni szóbeli kommunikációs helyzeteket szakterületéhez kapcsolódó illetve az általános témakörökben idegen nyelven.   | Ismeri az idegen nyelvi szakmai kommunikációhoz szükséges szakmai tényanyagot.          | Nyitott a szakmájához kapcsolódóan az adott sportterület új idegen nyelvi elemeinek elsajátítására.   | Idegen nyelvi szakmai ismereteit folyamatosan bővíti, önálló tanulás illetve szervezett képzés keretében.  |
| Megérti a szakterületébe tartozó, valamint általános témakörben íródott sajtótermékeket, hivatalos és személyes írásbeli kommunikációt.<br>Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven. | Ismeri az idegen nyelvi elemek sportvonatkozású kulturális háttérét.                    | Fontosnak tartja saját nyelvi képességeinek fejlesztését, tudatában van annak, hogy a nyelv egy folyamatosan változó rendszer, ami folyamatos tanulást kíván. | Tudatosan monitorozza szakmai tevékenységét, törekszik arra, hogy kihasználja azokat a lehetőségeket (akár a tanítványoktól való tanulás útján), amelyek hasznosak lehetnek számára. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

## 8.2.7 Programkövetelmény-modul neve: **Edzéstervezés**

8.2.7.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 7

8.2.7.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.7.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.7.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>  | <b>Attitűd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>  |
|--|---|--|---|
| Képes az edzéselméleti ismeretek sportágspecifikus, életkoroknak megfelelő alkalmazására.  | Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőkről.  | Nyitott az új médiumok iránt, az élet-hosszig tartó, valamint az élet egészére kiterjedő tanulásra való törekvés személyiségjegyévé vált.    | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.  |
| Képes az egészséges életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. | Magas szintű elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyztetéséhez szükséges élettani, biomechanikai törvényszerűségekről.   | Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.            | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, az egészségfejlesztés társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával. |
| Ismerje a felkészítés alapvető területeit, a mozgástanulás folyamatát.   | Felismeri a szakterületi alap-problémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a konfliktuskezelési módszerek közötti választásra, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására. | Önállóan gondolja végig a testkulturális terület kérdéseit, és dolgozza ki azokat a meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján. | Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai források, ajánlások, összefüggések alapján történő alkalmazását.                                 |
| Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.   | Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait,  | Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.   | Kooperatív és kreatív együttműködés kialakítására törekszik a testkulturális területen működő szervezetekkel, érintettekkel.  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamatokat.  |   |   |
| Komplex szakmai feladatköröket ellátó csoportok vagy szervezetek vezetésére törekszik a testkulturális területen belül. | Ismeri a tiltott teljesítményfokozás legújabb eszközeivel és módszereivel kapcsolatos információszerezés forrásait, valamint nagyjából ismeri a szerek egészségkárosító hatását. | A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszt a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a testnevelés és sport/fizikai aktivitás, rekreáció társadalmi szerepét, fontosságát. | Minden esetben a fair play szellemében és értékeit közvetítve tevékenykedik, magatartásával mintát ad teljes környezetének. |

### 8.2.8 Programkövetelmény-modul neve: **Mozgásfejlesztés**

8.2.8.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 8

8.2.8.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.8.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.8.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>   | <b>Tudás</b>  | <b>Attitűd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|---|---|---|--|
| Képes a biológiai életkornak megfelelő mozgás képzés megtervezésére.  | Ismeri a kronológiai és biológiai életkor fogalmát, jelentőségét a mozgástanulásban, mozgásfejlesztésben.   | Meggyőződéssel alkalmaz változatos mozgásfejlesztési módszereket.   | Bátran alkalmazza a különböző teszteket, felméréseket a mozgás fejlettségi szintek megállapításához.                                     |
| Alkalmas a mozgástanulás és, -fejlesztés szempontjából ismert szenzitív életszakaszokhoz igazodó sportmozgásokat, gyakorlatokat kitalálni, összeállítani, tervezni. | Tisztában van a szenzitív életszakaszok jelentőségével a képességfejlesztésben. Ismeri e terület specifikus jellemzőit, terminológiáját, irányait, kidolgozott határait és a rokon szakterületekhez való kapcsolódását. | Összefüggést lát az egyes életkorokban betöltött mozgásfejlesztési lehetőségek alkalmazása és a személyiségfejlődés alakulása között. | A mozgásfejlesztéshez alkalmazott tervezési munkájához kreatív módszereket alkalmaz a különféle életkorok sajátosságait figyelembe véve. |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Képes átlátni felismerni a különböző életkorokra jellemző mozgás készletek állapotát, minőségét. | Ismeri a különböző életkorokra jellemző mozgások repertoárját, tudja a rendelle-<br>nességek, eltérések okainak lehetőségeit.   | Érzékeny a hibák felismerésére, fogékony a segítő folyamatok alkalmazására.  | A hibák, rendelle-<br>nességek felismerésére teszket, felmérési anyagokat képes létrehozni, dokumentálni és rendszeresen nyomon követni ezek változásait. |
| Képes a mozgásfejlesztés – és a gondolkodási folyamatok összefüggésének felismerésére.           | Tudása van az egyen-<br>súlyérzék, a szem-<br>kéz koordináció, a térérzékelés, az irány-és iramérzékelés, tempóérzék stb. fejlettségének jelentőségével a mozgások szervezésében. | Képes a lemaradásban lévő gyermekeknél/sportolóknál az időben elkezdett mozgásterápiával a probléma felismerésére és megoldására | Folyamatosan követi tanítványi fejlődését, saját dokumentációs rendszert alkalmaz a sportfelkészítés során.   |

### 8.2.9 Programkövetelmény-modul neve: **Vezetési – szervezési ismeretek**

8.2.9.1 Programkövetelmény-modul sorszama: 9

8.2.9.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszama:

8.2.9.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.9.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>   | <b>Attitúd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|--|--|--|--|
| El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és versenyztetését, valamint sportszervezetben szervezési és vezetési feladatokat old meg. | Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, szociológiai törvényszerűségeket. | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.           | Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének. |
| Képes sportszervezői, rekreáció szervezői, vezetői és sportvezetői tevékenységek ellátására.   | Célzottan tudja az erőforrásokat felkutatni, a gazdálkodásba bevonni.  | Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapján | Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.                 |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  | vető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.                            |   |
| Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására. | Érti a sport szervezeti környezetét és működését; tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit. | Célzottan törekszik az erőforrások felkutatására, bevonására és gazdálkodásra. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával. |

### 8.2.10 Programkövetelmény-modul neve: **Jogi, gazdasági ismeretek**

8.2.10.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 10

8.2.10.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszámja:

8.2.10.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.10.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>  | <b>Attitűd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|--|---|---|--|
| El tudja látni a szakterületén felmerülő aktuális feladatokat.   | Rendelkezik alapismerettel a magyar jogrendszerrel.                                     | Kötelességének tartja a szakterület szerinti releváns, kapcsolódó jogi ismeretek megszerzését és alkalmazását, továbbá azok betartását. | Önállóan végig gondolja a szakterületén felmerülő kérdéseket, és kidolgozza azokra - a meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján -válaszait. |
| Célorientált, másokkal együttműködik.  | Ismeri a legalapvetőbb jogi fogalmakat.   | Hitelesen képviseli megszerzett tudását.  | Felelősséget érez a felmerülő problémák azonnali és hatékony megoldása iránt.  |
| Felismeri a szakterületi alap-problémákat, és a felelősségvállalás képességével kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő gazdasági | Rendelkezik ismerettel a jogszabályok megismerhetőségéről és gyakorlati alkalmazásáról. | Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása sze-                    | Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.                          |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| és jogi ismereteket azok megoldására.   |  | rint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket.                     |  |
| Képes az elsajátított gazdasági és jogi ismeretek hatékony alkalmazására a gyakorlatban.                                    | Rendelkezik a sportfoglalkoztatás (hatályos) szabályozási környezetével.   | Motivál másokat feladatellátása során.   | Vezető szerepet lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.   |
| Következtetéseket von le, és megoldási javaslatokat fogalmaz meg, javaslatokat tesz döntések meghozatalára, döntéseket hoz. | Ismeri a sport területén leggyakrabban felmerülő foglalkoztatási szerződések típusait és gyakorlati alkalmazásuk hatályos jogi kereteit. | Szükség esetén bevon másokat a döntés meghozatalába.                                 | Segítő szerepet lát el szakmai szervezetekben, csoportokban.   |
| Képes értékelni és annak eredményeit beépíteni munkájába.   | Ismeri a hazai sport (hatályos) szabályozási környezetét.  | Figyelemmel kíséri a sportot érintő jogi jellegű változásokat.                       | Felelősséget érez a jogi környezet változása megismerése iránt.  |
| Fejlődni és másokat is fejleszteni képes.   | Rendelkezik a sportvállalkozás legalapvetőbb gazdasági ismereteivel.   | Kellő nyitottsággal rendelkezik a szakmai fejlődésére. Mások fejlesztését támogatja. | Önállóan azonosítja képzési, fejlődési igényeit, önállóan és felelősséggel tervezi és szükség szerint szervezi szakmai és általános fejlődését, beosztottjait is segíti ebben. |

### 8.2.11 Programkövetelmény-modul neve: **Erőemelés edző sportszakmai modul**

8.2.11.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 11

8.2.11.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:

8.2.11.2.1 Minimális óraszám: 180

8.2.11.2.2 Maximális óraszám: 250

| <b>Képesség</b>                       | <b>Tudás</b>                        | <b>Attitűd</b>  | <b>Autonómia és felelősség</b>                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| Betartja a munkavédelmi szabályzatot, | Ismeri a balesetvédelmi szabályokat | Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a | Betartatja a berendezések, továbbá sport-szerek és |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.  | és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.   | munkájához kapcsoló eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való részvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására | sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.   |
| Betartja az előírt feltételeket és biztonsági szabályokat.  | Ismeri az erőemelés oktatás technikai feltételeit, az erőemelő teremben érvényes biztonsági szabályokat.  | A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.                                       | Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait. Kockázatelemzést végez és megelőző tevékenységet folytat.                                     |
| Teljes mértékben betartja az edzőtermi szabályokat, beleértve az öltözködési, szakmai és higiénias elvárásokat.   | Ismeri az edzőteremben való viselkedés szabályait, jellemzőit, az erőemelő edzések során alkalmazandó edzőruházatot, és a szakmai és higiéniai elvárásokat.   | A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.                                       | Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait.   |
| Az erőemelésre alkalmas létesítmények sajátosságaiból adódó extra veszélyforrásokat felismeri, azokat megelőzi, elhárítja vagy felszámolja.   | Ismeri a sportágban az edzések során előforduló edzési sérülések okait és a sérülések elkerülésének, kivédésének lehetőségeit, szükség szerinti elsősegélynyújtást.   | Folyamatosan szinten tartja tudását és gondoskodik szellemi és fizikai felkészültségéről.   | Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján az esetlegesen előforduló sérülések esetén, figyelembe véve az egyedi körülményeket és saját képességeit. |
| Képes megismertetni a tanítványokkal a sportág történetét, kialakulását, a sportág hazai és nemzetközi szervezeteit. Ismeri a sportági szak-szövetség működésének alapjait, és működési szabályzatát. | Naprakész információkkal rendelkezik a sportágra vonatkozóan, ismeri:<br>- Az erőemelő sportágak (erőemelés, fekvenyomás) profilja, a sportágak helye a sportágak rendszerében.<br>- Erőemelő sportágak kialakulása, nemzetközi és hazai története. | Elismerően mutatja be a sportág fejlődését és szól a sportág jeles képviselőinek elért eredményeiről.                                   | A sportág szakirodalmát önállóan kutatja a hiteles adatok érdekében.   |



|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- A sportágak edzés-segédeszközeinek, edző-termeinek és módszereinek fejlődéstörténete.</li> <li>- A sportágak edző-termeinek kialakítási szempontjait, edzőtermek tervezési folyamata.</li> <li>- Eszközök és termek fejlődéstörténete: géppel és (vagy) súlyzóval.</li> <li>- Az erőemelés sportágak hazai és nemzetközi versenyrendszere; és versenyszabályzata.</li> </ul> |   |  |
| Oktatási órákat tervez.  | Ismeri a foglalkoztatási formákat az erőemelés oktatásban, az oktatási órák tervezésének elméletét.   | Körültekintően tervezi meg az oktatási órákat, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tartva.   | Kiválasztja az adott órára a legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.                      |
| Pontosan és közérthető-en használja a sport-szakmai terminológiát, hatékonyan kommunikál a célcsoporttal a kommunikációs szituációnak és az életkori sajátosságoknak megfelelően | Ismeri a sportszakmai terminológiát, tisztában van a különböző korcsoportok életkori sajátosságaival, és a korcsoportokhoz kapcsolható kommunikációs eszközökkel, stratégiával.   | Törekszik a pontos, érthető kommunikációra, a megfelelő sport-szakmai nyelvezet használatára.   | Kommunikációjában felelősen meggyőződik a megértésről.                                     |
| Alkalmazza a szakterületére jellemző pedagógia és pszichológia módszereit a sporttevékenység megtervezése és lebonyolítása során.  | Ismeri a sportolók pedagógiai és módszertani felkészítését. Tisztában van a nevelés alapelveivel, színtereivel, módszereivel és eszközeivel, ismeri a nevelés lehetőségét és szükségességét a kompetenciájába tartozó célcsoportok szerint.   | Figyelemmel kíséri az új pedagógiai és módszertani elméleteket, nyitott ezek sportterületre való integrálására, értéként tekint a sport személyiségfejlesztő hatásaira, ezen értékeket a sportolók irányába hitelesen közvetíti | Felelősséggel alkalmazza az új pedagógiai és módszertani megoldásokat a szervezeten belül. |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Edzést tervez erőemelő sportot tanulók számára.  | Ismeri a terhelési mutatók fogalmát, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztési kérdéseit.  | Tisztában van a terhelési mutatók fogalmával, valamint a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti. | Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit. |
| Edzést tervez erőemelő sportolók számára.  | Ismeri az erőemelő sportágak edzésrendszerét, az edzés jellemzőit és edzésfeladatait.  | Körültekintően tervezi meg az edzést, a foglalkozások szakmai tartalmát szem előtt tartva.  | Önállóan, a sportoló egyéni jellemzőit figyelembe véve állít össze edzéstervet. |
| Tudja és alkalmazza az erőemelő sport alapelveit, edzés módszereit, a gyakorlatoknál a fogásmódok tudatos és célszerű kiválasztását, alkalmazását, a szabad-súlyok, a gépek erőki-fejtés szerinti gyakorlatok kiválasztását, és alkalmazásának indoklását.   | Az oktató tudás szinten ismeri és alkalmazza az alapelveket, a különféle gépi, szabad-súlyzós edzések módszereit, fogásmódjait. Az eszközök, padok, súlyzók használatának célszerűségét az izom működésének anatómiájának figyelembevételével.   |   |   |
| Képes az edzések tervezésénél az edzések levezetésénél a sportági anatómia, a sportági élettan és a sportági edzéselmélet felhasználásával összeállítani és az edzéseket levezetni.<br>A fenti tudás felhasználását folyamatosan az edzésvezetéskor alkalmazni képes.<br>Egy-egy gyakorlat végrehajtásánál ismeri az izom működésének folyamatát, energiafelhasználását, az izom-rostok működését kapcsolatban (in-kötőszövet), azok csontokhoz való | Ismeri a gyakorlatok anatómiai összefüggéseit, ennek tudatában képes a gyakorlatok kivitelezésére.<br>Ismeri az izom fokozatos és folyamatos túlterhelését, az edzés-pihenés-táplálkozás egységét, a túledzés felismerését, okait, és kiküszöbölését.<br>Az edzés hatásait a szervezetre, túlkompensáció, a hipertrofiát. Az edzések különbözőségeit, és azok alakformáló hatását! |   |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| kötődését, az izom erő-kifejtésének módjait.   |  |   |   |
| Képes azon gyakorlatok alkalmazására, ami az erőemelő sportot tanulók helyes eszköz-használatát segíti.  | Ismeri az erőemelő sportág edzéseszközeinek csoportosítása (eszközhasználat és ízületben történő elmozdulás szerint).  | Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.   | Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.   |
| Képes az izoméletten keretein belül a rostípusok energiafelhasználásának, és a harántcsíkolt izom tulajdonságainak ismeretére. Tudja az edzés immunrendszere való hatásait, az erőkifejtés homeosztatis hatását, a regenerálódás, a zsírégetés, a teljesítő képesség összefüggéseit. Az izom-kötőszövet-ín kapcsolódás terhelhetőségi mutatóit, és az ezzel összefüggő adaptáció idejét. Tudja az erőkifejtés és fáradás összefüggéseit. | Ismeri az izmok gyakorlatokra adott választ, megérti a testben lejátszódó folyamatokat, és annak tudatában alakítja az edzés-vezetést.   | Körültekintően tervezi meg az edzésvezetés szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit. | Önállóan állítja össze az edzésvezetés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel. |
| Képes a gyakorlatok végrehajtásának anatómiai összefüggéseinek rendszerezésére, az izmok élettani, folyamatainak az edzésre való hatásainak ismerete mellett az edzésről következőket is levonni.  | Ismeri az izomműködés anatómiai feltevéseit. Rendelkezik hatékony tudással a különféle gyakorlatok sokszínűségével, és azok izomműködésére, az izomfejlesztésére gyakorolt konkrét hatásaival. | Teljes mértékben tisztában van az anatómiai összefüggésekkel. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.                             | Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a tanuló képességeit.   |
| Magabiztosan oktatja a guggolás, fekvőnyomás és felhúzás, valamint a kiegészítő gyakorlatok izomedzéshez kap-  | Ismeri az edzéselveket, és tartalmuk szerint részletesen állítja össze a sportoló edzéstervét.   | Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az                              | Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért.                                      |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>csolódó fogásmódokat, fogásszélességeket, test-helyzetek felvételeként izomfejlesztésre való edzeshatásait.</p> <p>Oktatja az edzéshez szükséges edzéselveket, edzés módszereket.</p> <p>Érti a túledzést, azok formáit, felismeri és tudja annak okait.</p> | <p>A túledzés okainak ismeretében elsősorban a megelőzést tartja az edzés tervezésnél szem előtt.</p>  | <p>emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>   |   |
| <p>Képes az erőemelés mozgásainak, fogásainak, testhelyzeteinek oktatására, az esetleges hibák javítására.</p>  | <p>Ismeri a sportág korszerű mozgásainak betanításával kapcsolatban alkalmazott oktatási módszereket és eljárásokat, a mozgástanulás fázisait, a testhelyzeteket, fogásokat, fogásszélességeket az esetleges hibák javításának módját.</p> | <p>Tisztában van az erőemelés oktatási módszereivel.</p> <p>Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti.</p>   | <p>Önállóan, a tanulatokat felhasználva végzi az erőemelő sportot tanulók felkészítését, segít céljaik elérésében.</p>  |
| <p>Bemelegítést tervez, szervez és vezet változatos körülmények között, figyelembe véve a szervezet anatómiai és élettani sajátosságait.</p>  | <p>Ismeri a bemelegítés alapelveit, folyamatát és részegységeit.</p>   | <p>Körültekintően tervezi meg a bemelegítést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p> | <p>Önállóan állítja össze a bemelegítés szakmai tartalmát és vezeti a gyakorlatot a célnak megfelelő gyakorlatvezetési módszerrel.</p>  |
| <p>A felismert edzésártalmak tüneteinek alapján megfelelően módosítja a bemelegítés tartalmát, az alkalmazott módszereket és eszközöket.</p>  | <p>Ismeri és felismeri a sportsérüléseket, edzésártalmakat, valamint tisztában van azok megelőzésének lehetőségeivel.</p>  | <p>Törekszik a sérülésmentes feladatvégzés elősegítésére a bemelegítés során.</p>   | <p>Szükség esetén egészségügyi szakemberek segítségével az edzésártalmakat ki-védi, ellátja, gyógyítja.</p> <p>Elsősegély-nyújtási ismeretei biztosak; a sportágra jellemző sérüléseket megelőzi, illetve hatékonyan ellátja, kezeli.</p> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p>Az edzést a szervezet anatómiai és élettani sajátosságaival összhangban tervezi meg.</p>   | <p>Ismeri az emberi szervezet felépítését, működését, tisztában van az edzés mozgató rendszerre gyakorolt hatásával, a fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani hátterével, az életkor-ok biológiai és terheléselettani sajátosságaival.<br/>Ismeri az erőemelési mozgás során érvényesülő fizikai és mechanikai törvényszerűségeket.</p> | <p>Körültekintően tervezi meg az edzést és mozgásos foglalkozások szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet működésének törvényszerűségeit.</p>        | <p>Felelősséget vállal a körültekintő, az egyéni sajátosságokat is figyelembe vevő tervezésért.</p>                                |
| <p>Képes a mozgásos cselekvések – kiemelten az erőemelési fogásnemeinek technikáinak és képességfejlesztő gyakorlatainak – mintaszerű bemutatására, oktatására.</p> | <p>Ismeri az edzéstervezés, elfáradás, alkalmazkodás fogalmát, az edzés-terhelés kérdéseit, a terhelés összetevőit, az elfáradás kérdéseit; az alkalmazkodás kérdéseit, törvényszerűségeit; a „Túl” edzés, túledzettség kérdéseit; az edzettség és teljesítmény összetevőit (képességek, készségek – ideális testalkat).</p>                       | <p>Törekszik a pontos feladatvégzés elősegítésére a kívánt gyakorlat elérésének érdekében.</p>  | <p>Tudatában van a munkájából adódó felelősségével a felügyeletére bízott területen lévőkért.</p>                                  |
| <p>Elősegíti a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakítását.</p>   | <p>Tisztában van az egészséges, helyes táplálkozási szokásokkal, sportágspecifikus táplálkozással (táplálkozási piramis, test- és alakformáló táplálkozás, táplálék-kiegészítők szerepe, alkalmazása, elhízás, fogyás) és a folyadékpótlás fontosságával.</p>  | <p>Elkötelezett az egészséges életmód szemléletének terjesztésében, személyes példamutatásával segíti a helyes táplálkozási szokások kialakítását, megerősítését.</p> | <p>Önállóan fogalmaz meg személyre szabott javaslatot a sportoló helyes táplálkozási szokásainak kialakításának elősegítésére.</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Integrálja és gyakorlatban alkalmazza anatómiai, valamint korszerű sport- és egészségtudományi ismereteit.  | Ismeri a hajlékonyság és ízületi mozgékonyág fejlesztését.   | Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.   | Sportszakmai kérdésekben együttműködést kezdeményez és tart fenn szakterülete más szereplőivel (pl.: orvos, sportorvos, masszőr, gyógytornász, dietetikus). |
| Hosszú-, közép- és rövid távú célokat fogalmaz meg, edzésprogramot és a sportfelkészülés szakaszának megfelelő edzés-tervet készít.                     | Ismeri az erőemelés edzéselméletét, az edzéselméleti alapfogalmakat, valamint az alapfokú edzés-módszereket.   | Szem előtt tartja a fejleszthetőség szenzitív időszakait, ugyanakkor törekszik a képességek harmonikus fejlesztésére is.     | Önállóan, a résztvevők életkorának, edzettségi állapotának megfelelően határozza meg a terhelési tényezőket.  |
| A célcsoport, sportolónemi, életkori sajátosságainak, aktuális fizikai állapotának megfelelő képességfejlesztési és edzésvezetési módszereket alkalmaz. | Ismeri az edzés-módszereket és edzéseszközöket a sportoló edzettségi állapotának, testtípusának, szintjének megfelelően (rövid távú edzésprogramok, súlyzós edzésprogramok, specifikus edzésprogramok szempontjai) | Nyitott az új edzés-módszerek, edzésvezetési módszerek kipróbálására, a változatosabb és eredményesebb munkavégzés céljából. | Kiválasztja az adott edzés célra legmegfelelőbb módszertani megoldásokat.   |
| Elemzi és értékeli az edzésprogramok, edzés-tervek gyakorlati megvalósítását, a tapasztalatokat hasznosítja további munkája során.                      | Ismeri a sportági felkészítés tervezésének és értékelésének lehetőségeit és módszertanát.  | Tudatosan törekszik arra, hogy munkájának rendszeres értékelésével elősegítse a szakmai fejlődését.                          | Az adott edzésprogramot, edzés-tervet megadott időközönként felülvizsgálja a sportoló(k) eredményeinek tükrében.  |
| Technika javító gyakorlatokat állít össze az adott sportolónak megfelelően.   | Ismeri a technikajavító gyakorlatokat, technika javító edzés-tervezést.  | Szem előtt tartja az egyéni adottságokat és a technikai elemeket ezen adottságok figyelembevételével oktatja.                | Önállóan végzi a rábízott sportoló(k) sportági technika fejlesztését.   |
| Edzést vezet (egyéni, edzésvezetés) a kompetenciájába tartozó célcsoportnak.  | Ismeri a funkciókörökbe tartozó izomzatok edzőgyakorlatait.  | Kritikusan szemléli az edzésen végzett feladatokat, az esetleges hibák kijavítására útmutatás ad.                            | Önállóan végzi a rábízott sportoló(k) fejlesztését.   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Rendszeresen felméri sportolói edzettségi állapotát, és az eredményeket hasznosítja a további felkészítésben.                                 | Ismeri az edzettségi állapot ellenőrzésének és értékelésének módszereit, a motoros képességeket és fejlesztési lehetőségeket.  | Figyelemmel kíséri a sportoló(k) fejlődését.  | Ellenőrzi a sportoló(k) edzettségi állapotát.   |
| Éves felkészülési tervet készít.<br>Makro-, mezo-, és mikrociklusokat alkalmaz  | Ismeri a tervkészítés fajtáit, a versenyzők éves felkészülési tevének főbb szempontjait.   | Tisztában van a felkészülési terv készítés folyamatával, szabályismereteivel. Ismereteit folyamatosan bővíti, frissíti. | Önálló döntéseket hoz a tanultak alapján, figyelembe véve a versenyzők képességeit.   |
| Értékeli, rögzíti, elemzi, naplót készít az edzésről, táplálkozásról, versenyről, a tapasztaltakat felhasználja további munkájában.           | Ismeri az edzés- és táplálkozási naplószakmai és alaki követelményeit, valamint a teljesítményértékelés eszközeit, módszertanát, illetve a mozgáselemzés lehetőségeit.                           | Törekszik az objektív önértékelésre és teljesítményértékelésre.   | Az adott edzésről, versenyről begyűjtött adatokat önállóan elemzi és felülvizsgálja a saját, valamint a sportoló(k) addigi tevékenységét. |
| Kapcsolatot tart a sport-tevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában együttműködő szakemberekkel és a szervezet partnereivel. | Ismeri a sportszakmai munka személyi és tárgyi feltételeinek összehangolásának módjait.  | Keresi az együttműködés lehetőségét a munkatársaival, a szervezet partnereivel, nyitott a közös problémamegoldásra.     | Segíti a sporttevékenység tervezésében, szervezésében és lebonyolításában részt vevő szakemberek együttműködését.                         |
| Ellátja a verseny előtti, alatti és utáni edzői feladatokat.  | Ismeri a sportág hazai és nemzetközi szak-szövetség működését, versenyrendszerét, versenyszabályait, valamint a sportágban megengedett és tiltott edzés-eszközzeit, és fair play követelményeit. | Hozzásegíti tanítványait a versenyen való sikeres szerepléshez.   | Más szakemberekkel együttműködve (pl. edző, sportorvos) felügyeli a sporttevékenységet.   |

### 8.3 A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban: igen/nem<sup>4</sup>

<sup>4</sup> A megfelelő válasz aláhúzendó.

**9 A programkövetelmény alapján szervezhető szakmai képzéssel megszerezhető szakképesítés társadalmi-gazdasági hasznosíthatóságának bemutatása (munkaerő-piaci relevanciája):**

A szakképesítés célja olyan szakemberek képzése, akik a sport területén alkalmazható tudással, megfelelő gyakorlati tapasztalattal kimagasló emberi és szakmai teljesítményre képesek. Olyan sportágazati humán erőforrás fejlesztésére, tudás és szakértelem átadására összpontosít, amely kulcsszerepet kap a nemzet egészséges testi és lelki fejlődésében. Közreműködve ezzel nemcsak a magyar sport társadalmi, gazdasági és kulturális jövőképe, hanem a mindenkori társadalom életmódjának, életminőségének, egészségtudatos szemléletének alakításában.

**10 A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása:**

10.1 A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

A szakmai képzés követelményeinek teljesítéséről, a képző intézmény által kiállított tanúsítvány.

Egyéb feltételek:

10.2 Írásbeli vizsga

10.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: írásbeli vizsgatevékenység

10.2.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Az írásbeli vizsgatevékenység a programkövetelmény szakmai moduljainak ismeretanyaga alapján, a vizsgaszervező által összeállított komplex feladatlapon; továbbá külön feladatlapként az adott sportághoz kapcsolódó sportterületi nyelvi anyag alapján kerül összeállításra. A komplex feladatlap a sportedző tevékenységeihez kapcsolódó fogalmakat, összefüggéseket tartalmazza. Az írásbeli feladatok a „A sportoló szervezetének felépítése és működése, balesetvédelem”, az „Edzéselméleti alapok”, a „Sportpedagógia”, a „Sportpszichológia”, a „Gimnasztika”, a „Vezetésszervezési ismeretek”, az „Edzéstervezés”, a „Mozgásfejlesztés”, a „Jogi, gazdasági ismeretek” alapján, a sportterületi feladatlap a „Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció” modul, az „Erőemelés edző sportszakmai” modul alapján kerül összeállításra.

10.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

10.2.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 30 %

10.2.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: A vizsgaközpont által készített írásbeli feladatsor javítási-értékelési útmutatója alapján. A kérdéssor adatbázisának tartalmát teljes egészében évente kell újítani a vizsgaközpontoknak. Tesztjellegű: igaz-hamis állítások, egyszeres és többszörös felelet-választás, fogalompárosítás. Interaktív, számítógép alkalmazását igénylő teszt.

10.2.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte. Aki az írásbeli teszt-ort nem teljesíti minimum 61 %-ra, az nem léphet tovább a projektfeladatra.



### 10.3 Projektfeladat (Gyakorlat)

10.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Sportágspecifikus szituációs feladatok megoldása

10.3.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Edzésterv összeállítása előzetesen megadott szempontok alapján, az országos sportági szakszövetség által összeállított sportágspecifikus szituációs tételsor alapján.

10.3.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: Felkészülési idő 15 perc, válaszadási idő 15 perc.

10.3.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 20 %

10.3.5 A vizsgatevékenység értékelésének szempontjai: Sportágspecifikus szituációs gyakorlatok megoldása, szituáció elemzése, helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során az országos sportági szakszövetség által összeállított szituációs tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről. A szakmai gyakorlati feladat megoldás, elemzés, bemutatás.

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

### 10.4 Sportági mozgásforma oktatása (Gyakorlat)

11.4.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Sportági mozgásforma oktatása, edzés levezetése (előzetes tételsor alapján)

10.4.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Oktatás vagy edzés rész levezetése, elemzése (hibajavítás), helyzetgyakorlatok, megoldási javaslat készítése. A vizsgázó a gyakorlati vizsgatevékenység során a tételsorból véletlenszerűen választ egyet és ez alapján ad számot felkészültségéről. A gyakorlati feladatokat az „Erőemelés edző sportszakmai” modul szakmai ismeretei alapján az országos sportági szakszövetség állítja össze.

10.4.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: Felkészülési idő 5 perc, válaszadási idő 25 perc. 30 perc

10.4.4 A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 50 %

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

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

A képesítő vizsga értékelése az egyes vizsgatevékenységek fentiekben kifejtett súlyozott százalékos arányainak megfelelően történik.

Sikertelen a képesítő vizsga, ha annak bármelyik vizsgatevékenysége vonatkozásában a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át nem érte el.

Javítóvizsga esetén csak a sikertelen minősítésű, illetve pótlóvizsga esetén csak az igazoltan nem teljesített vizsgatevékenység ismétlése szükséges.

#### **10.5 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:**

A Sportedző (erőemelés sportágban) megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló képesítő vizsga kizárólag olyan akkreditált vizsgaközpont keretei között szervezhető, amely a sporttudomány képzési területen képzést folytató felsőoktatási intézmény mellett működik. A vizsgabizottság ellenőrzési feladatokat ellátó tagja, valamint a mérési és az értékelési feladatokat ellátó tagjai a hatályos jogszabályok rendelkezései szerint kerülnek kijelölésre. A vizsgabizottság minimum egy tagja erőemelés sportágban legalább 5 éves szakmai gyakorlattal és/vagy edzői szakképesítéssel vagy szakképzettséggel kell rendelkezzen és e tag vonatkozásában a sportág országos sportági szakszövetsége általi jóváhagyása szükséges.

#### **10.6 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges tárgyi feltételek:**

Az írásbeli vizsgatevékenységhez szükséges infokommunikációs eszközök és informatikai személyzet. Olyan helyszín, amelynek infrastruktúrája garantálja a vizsgához szükséges feltételeket, és biztosítja a nyugodt vizsgázás és vizsgáztatás feltételeit. A gyakorlati vizsgatevékenységek tekintetében: a sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök és feltételek biztosítása. A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati tételek tartalma ezt megkívánja.

#### **10.7 A vizsgatevékenységek alóli felmentések speciális esetei, módja, és feltételei: -**

#### **10.8 A képesítő vizsgán használható segédeszközökre és egyéb dokumentumokra vonatkozó részletes szabályok:**

A vizsgázó a vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz feltétlenül szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe. Sportágspecifikusan a saját speciális sporteszköz használata megengedett.

#### **10.9 A vizsgatevékenységek megszervezésére, azok vizsgaidőpontjaira, a vizsgaidőszakokra vonatkozó sajátos feltételek:**

A gyakorlati vizsgatevékenységek időpontját a vizsgaszervező a szakmai vizsga gyakorlatának sportágspecifikus jellemzőire és körülményeire tekintettel határozza meg. A gyakorlati vizsgatevékenységek és az írásbeli vizsgatevékenység egymáshoz viszonyított időpontja tekintetében a sportágspecifikus gyakorlathoz szükséges körülmények figyelembevételével szükséges eljárni.

Az egyes vizsgatevékenységek teljesítéséről a vizsgafelügyelő és a vizsgabizottság tagjai által hitelesített jegyzőkönyvet kell készíteni.

### **11. A szakmai képzés megszervezéséhez kapcsolódó különös, egyedi, speciális feltételek**

Olyan helyszín, amelynek infrastruktúrája garantálja a képzés lebonyolításához szükséges feltételeket. A sportágnak megfelelő létesítmények, eszközök és feltételek biztosítása. A tárgyi feltételek köre bővíthető, ha a gyakorlati tételek tartalma ezt megkívánja.