

## TÁJÉKOZTATÓ

**A képzés megnevezése: Sportedző (Testépítés-fitness)**

**OKJ száma: 54 813 02**

**Nyilvántartásba vételi száma: E-000081/2014/A117**

**Szintje: emeltszintű szakképesítés**



### **A képzés megkezdésének feltételei:**

- Iskolai előképzettség: érettségi végzettség
- Egészségügyi alkalmassági követelmények: szükségesek

**A képzés elvégzésével megszerezhető dokumentum: OKJ-s bizonyítvány**

**Formája, típusa: Csoportos képzés**

**A tanfolyam képzési ideje: 800 óra (320 óra elmélet, 480 óra gyakorlat. Az elmélet/gyakorlat aránya: 40-60%)**

**A képzés ütemezése: 2 nap/hét (péntek délután, szombat délelőtt)**

**A képzés időtartama: 10 hónap**

**A képzés helyszíne: Miskolc**

**A képzés tanfolyami költsége: 240 000 Ft**

**OKJ vizsga díja: 40 000 Ft**

**Összesen: 280 000 Ft**

### **A szakképesítés munkaterületének rövid leírása:**

Célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a sportolók, csapatok rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Megtanítja a sportág technikai, taktikai és játérendszer-ismereteit, játék- és versenyszabályait. Értékeli a sportolók edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzésmódszerek figyelembevételével fejleszti teljesítőképességüket és teljesítőkészségüket. Felméri sportolói állóképességét, technikai tudását, valamint edzéstervet készít, irányítja annak végrehajtását. Edzőmérkőzéseket és -versenyeket, illetve edzőtáborokat szervez. Megszervezi és koordinálja a rábízott sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (sportorvos, pszichológus stb.). Részt vesz a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában.

A szakképesítéssel rendelkező képes:

- a választott sportág mozgásformáit szakszerűen bemutatni, elemezni, eredményesen oktatni
- a sportági mozgástechnikák végrehajtásakor előforduló hibákat felismerni, javítani
- a sportolók képességeit és erőnlétét szakszerűen felmérni, értékelni
- az életkori sajátosságok, valamint az egyéni adottságok figyelembevételével tanítványai sportág-specifikus felkészítését, versenyzését megtervezni és irányítani
- a sportolók teljesítményét értékelni, a versenyzők kiválasztását elvégezni
- a tehetséggondozás korszerű elveit és módszereit alkalmazni
- különböző ciklusú edzésterveket készíteni
- a munkájában résztvevő segédedzők tevékenységét irányítani
- sporteseményeket, mérkőzéseket, versenyeket, táborokat szervezni
- a munkakörével együtt járó szervezési, pénzügyi, adminisztratív és marketing feladatokat ellátni
- az egészséges életmódot népszerűsíteni, a rendszeres testedzés és sportolás jelentőségét kiemelni az egészség megalapozásában, megszilárdításában
- sportágában szabadidős tevékenységeket szervezni, vezetni
- a tevékenységgel kapcsolatos ártalmakat felismerni, megelőzni a lehetőségekhez képest
- szükség esetén szakszerű segítséget- és elsősegélyt nyújtani
- más testkulturális és egészségügyi szakemberekkel együttműködni

**Szakmai követelménymodulok és a modulzáró vizsgák formája:**

azonosító száma	megnevezése	a modulzáró vizsga vizsgatevékenysége
11498-12	Foglalkoztatás I. (érettségire épülő képzések esetén)	írásbeli
11499-12	Foglalkoztatás II.	írásbeli
10322-12	Pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs alapok	írásbeli
10323-12	Egészségügy és elsősegélynyújtás	gyakorlati
10324-12	Edzéselmélet és gimnasztika	gyakorlati
10325-12	Szervezés és vállalkozás alapjai	írásbeli
10326-12	Sportági alapok	írásbeli

**A szakmai vizsgára bocsátás feltétele:**

- A hiányzás ne haladja meg a megengedett mértéket (az összóraszám 20%-a)
- Az iskolarendszeren kívüli szakképzésben az előírt valamennyi modulzáró vizsga legalább 51% os, eredményes letétele.

**A komplex szakmai vizsga vizsgatevékenységei:****Gyakorlati vizsgatevékenység**

A) A vizsgafeladat megnevezése: Sportági mozgásforma oktatása

A vizsgafeladat ismertetése: A gyakorlati vizsgán a vizsgázó egy megadott technikai elem (mozgásforma, gyakorlatsor stb.) oktatását mutatja be sportolók vagy a többi vizsgázó közreműködésével. A vizsga során kitér az elemre vonatkozó leggyakrabban előforduló hibákra, valamint azok javítására. Vizsga közben használhatja a végrehajtáshoz szükséges eszközöket, egyéb segítséget nem vehet igénybe.

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc

A vizsgafeladat aránya: 50%

B)1 A vizsgafeladat megnevezése: Sportági edzésterv készítése

A vizsgafeladat ismertetése: Az edzéstervet - a komplex szakmai vizsgát megelőzően legalább 30 nappal - le kell adni a képző intézménynek, amely gondoskodik az előzetes szakmai bírálatról. A komplex szakmai vizsgán - abban az esetben, ha a vizsgabizottság ezt külön kéri - a vizsgázó bemutatja az edzéstervet és magyarázatokat fűz a terv legfontosabb elemeihez. A vizsgabizottság az előzetes szakmai bírálat, valamint a külön kérésre nyújtott bemutatás és magyarázat alapján értékeli a vizsgázó feladatmegoldásának eredményességét. A külön kérésre nyújtott bemutatás és magyarázat időtartama beleszámít a Sportági mozgásforma oktatási gyakorlati vizsgafeladat időtartamába.

A vizsgafeladat időtartama: 0 perc

A vizsgafeladat aránya: 10%

### **Központi írásbeli vizsgatevékenység ---**

#### **Szóbeli vizsgatevékenység**

A) A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélt

A vizsgafeladat ismertetése: A szervrendszerek anatómiája, működése és sportadaptációja, különböző életkorú egyének biológiai és terhelésélettani sajátosságai, krónikus betegek sportolása, testalkat, testösszetétel és testsúlyszabályozás, edzés és energiaforgalom, sportártalmak megelőzése, kondicionális képességek fajtái és fejlesztése, a koordináció és mozgásszerkezet, mozgástanulás

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc (felkészülési idő 10 perc, válaszadási idő 20 perc)

A vizsgafeladat aránya: 30%

B) A vizsgafeladat megnevezése: Gimnasztika

A vizsgafeladat ismertetése: Gimnasztikai gyakorlatelemzés és -tervezés, rajzírás alkalmazása



## **Jakab Oktatási és Szakképzési Kft.**

3525 Miskolc, Kis-Hunyad u. 1.

Telefon/fax: 46/347-207, [www.jakaboktatas.hu](http://www.jakaboktatas.hu), [jakaboktatas@jakaboktatas.hu](mailto:jakaboktatas@jakaboktatas.hu)

Felnőttképzési engedély száma: E-000081/2014



ECDL vizsgaközpont

---

A vizsgafeladat időtartama: 15 perc (felkészülési idő 5 perc, válaszadási idő 10 perc)

A vizsgafeladat aránya: 10%