

## **10145050 számú Sportedző (triatlón sportágban) megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó programkövetelmény**

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

- 1.1 Megnevezése: Sportedző (triatlón 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 megszerzhető szakképesítés**

- 2.1 Megnevezése: Sportedző (triatlón 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 megszerzhető szakképesítés és az azzal betölthető munkakör vagy végezhető tevékenység kapcsolata, összefüggése:**

A szakmai képzéshez kapcsolódóan megszerzhető 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:**

A triatlón sportedző szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a rábízott sportolók rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Ismeri a sport szervezeti- és kapcsolatrendszerét, az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges anatómiai, élettani, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket megfelelő módon tudja megjeleníteni és működtetni munkája során. Tanítványaival elsajátítja a triatlont képző három sportág alapvető technikai elemeit, képességfejlesztését és a legfontosabb etikai normáit. Tevékenysége során folyamatosan elemzi és értékeli a sportolók edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét. A korszerű edzéselméleti elvek és módszerek figyelembevételével fejleszti atlétái teljesítőképességét és teljesítő-készségét. Rendszeresen felméri sportolói motoros ké-

pességeit, technikai tudását, valamint csoportos és egyénre szabott edzéstervet készít, segíti és irányítja azok végrehajtását. Edzőversenyeket és versenyeket, illetve edzőtáborokat szervez, minden korosztály számára. Biztosítja és koordinálja a sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (úszó-kerékpár, futó edzők, sportorvos, pszichológus, pszichoterapeuta stb.). Feladatokat vállal a sport és egyéb pl.: szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvő, sportolni vágyók edzés programjának, táplálkozásának összeállítását. Sportolóit a fair play szabályainak megfelelően neveli és elkötelezett a doppingellenes felkészítés mellett.

**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: érettségi végzettség
- 6.2 Szakmai előképzettség: -
- 6.3 Egészségügyi alkalmassági követelmény: foglalkozás egészségügyi alkalmassági vizsgálat
- 7.4 Szakmai gyakorlat területe és időtartama:
  - Egy kézzel írt motivációs önéletrajz bemutatása.
  - Sportági jártasság igazolására, egy versenyeredményeket tartalmazó eredménylista bemutatása triatlon-, vagy annak valamely rész-sportágában.

**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: -
- 8.2 Modulszerű felépítés esetén

## 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>Attitúd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>  |
|--|--|--|---|
| Képes az emberek mozgáskultúrájának, speciális állóképességének, terhelhetőségének, erőnlétének a fejlesztésére, megőrzésére, a mozgásszerwi 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 élethosszig 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, egészségügyi ismeretek alkalmazására.   | A sport gyakorlata által megkövetelt magas szintű teljesítmény fejlesztése során megtartja a sportolók egészségét.   | Értéknek tekinti a sportot, az egészséges életmódot és életminőséget.  | Felelősségteljes, egészségtudatos ember szemléletét környezetében terjeszti.  |
| Képes az előforduló balesetek esetén a károsodások felismerésére, az adekvát elsősegélynyújtásra.  | Ismeri a sportban, illetve a sportágban jellemző balesetmegelőzési és elsősegélynyújtási 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

| <b>Képesség</b>   | <b>Tudás</b>   | <b>Attitűd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|---|--|--|--|
| 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, az egészségfejlesztésre valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására. | Megfelelő tudással rendelkezik az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működéséről, a terhelésélettani összefüggésekről.                          | Törekszik az élet-hosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, nyitott új médiumok iránt, keresi az új információ forrásokat.  | Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen 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 élettani, 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 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 sorszám: 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 eszközeit, 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 | Ismeri a szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.  | Értéknek tekinti a rekreációt, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az | Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.                        |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| ra kialakítására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.   |   | egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.   |  |
| Képes a sportszervezeteknél, 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 szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. | Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.       |

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

8.2.4.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 4

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

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 alap-problémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket.<br>Képes a hatékonykonfliktuskezelésre, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására. | Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, 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>Attitűd</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 triatlon sportágra 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 fejleszt 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 mozgásanyagban alkalmazott eszközhasználat szabályait, ismeretanyagát. | 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 kor-szellemnek, és amelyek bizonyítják, hogy a gimnasztika alkalmazása nélkülözhetetlen 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 életmóddra, 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 mérten javítja azon módszereket, amelyekkel a szakterületén dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait.  |



|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| A sportági mozgás-<br>elemzést követően<br>képes az előkészítő-,<br>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 sorszám: 6

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

8.2.6.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.6.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>  | <b>Attitűd</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 űzött 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. Képes egyszerűbb szakmai és általános írásos produktumok létrehozására idegen nyelven. | Ismeri az idegen nyelvi elemek sportvonatkozású kulturális hátterét. | 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 óraszámja:

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, versenyeztetéséhez 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  | Önállóan gondolja végig a testkulturális terület kérdéseit, és dolgozza ki azokat a   | Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai forrá-   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a konfliktuskezelési módszerek közötti választásra, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására.</p>   | <p>meglévő szakmai források, ajánlások, evidenciák alapján.</p>   | <p>sok, ajánlások, összefüggések alapján történő alkalmazását.</p>  |
| <p>Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.</p>  | <p>Ismeri a sportbéli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejlesztésének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamatokat.</p> | <p>Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.</p>   | <p>Kooperatív és kreatív együttműködés kialakítására törekszik a testkulturális területen működő szervezetekkel, érintettekkel.</p> |
| <p>Komplex szakmai feladatköröket ellátó csoportok vagy szervezetek vezetésére törekszik a testkulturális területen belül.</p> | <p>Ismeri a tiltott teljesítményfokozás legújabb eszközeivel és módszereivel kapcsolatos információszerezés forrásait, valamint nagyjából ismeri a szerek egészségkárosító hatását.</p>  | <p>A jövő nemzedékek érdekében felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét és terjeszti a testnevelés és sport/fizikai aktivitás, rekreáció társadalmi szerepét, fontosságát.</p> | <p>Minden esetben a fair play szellemében és értékeit közvetítve tevékenykedik, magatartásával mintát ad teljes környezetének.</p>  |

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

8.2.8.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 8

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

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 tesztek, 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, irányít, 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 rendellenességek, eltérések okainak lehetőségeit.   | Érzékeny a hibák felismerésére, fogékony a segítő folyamatok alkalmazására.   | A hibák, rendellenességek felismerésére tesztek, felmérési anyagokat képes létrehozni, dokumentálni és rendszeresen nyomon követni ezek változásait. |
| Képes a mozgásfejlesztés – és a gondolkodási folyamatok összefüggésének felismerésére.  | Tudása van az egyensúlyérzék, a szem-kéz koordináció, a térérzékelés, az irány-és iramérzékelés, tempóérzék stb. fejlettségének jelentőségével a mozgások szervezésében.   | Képes a lemaradásban lévő gyermekek-nél/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 sorszáma: 9

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

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 versenyeztetését, 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 alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására. | Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.  |
| 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 sorszám: 10

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

8.2.10.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.10.2.2 Maximális óraszám: 15

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>  | <b>Attitúd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>  |
|--|---|--|---|
| El tudja látni a szakterületén felmerülő aktuális feladatokat. | Rendelkezik alapismerettel a magyar jogrendszerről. | Kötelességének tartja a szakterülete 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 és jogi ismereteket azok megoldására. | Rendelkezik ismerettel a jogszabályok megismerhetőségéről és gyakorlati alkalmazásáról.  | Elfogadja, hogy a társadalmi, gazdasági, kulturális jelenségek és a sport összefüggésben állnak, legjobb tudása szerint törekszik pozitívan befolyásolni ezeket az összefüggéseket. | Tudatosan képviseli azon módszereket, amelyekkel szakterületén dolgozik, és elfogadja más tudományágak módszertani sajátosságait.  |
| 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: **Triatlon edző sportszakmai modul**

8.2.11.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 11

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

8.2.11.2.1  
8.2.11.2.2

Minimális óraszám: 180  
Maximális óraszám: 250

| <b>Képesség</b>  | <b>Tudás</b>   | <b>Attitűd</b>   | <b>Autonómia és felelősség</b>   |
|--|--|--|--|
| Alkalmazza a szakterületére jellemző pszichológiai és pedagógiai tudományterületek legfontosabb eljárásait és módszereit.                                    | Ismeri a nevelés lehetőségeit és szükség-szerűségeit az általa edzett korosztály esetében.   | Figyelemmel kíséri a legújabb pedagógiai és pszichológiai kutatások eredményeit és nyitott ezek edzéseken történő alkalmazására. | Felelősséggel, megfelelő odaadással alkalmazza a pedagógiai-, és pszichológiai módszertani megoldásokat a tanítványai fejlesztéséhez.                                  |
| Megfelelő kapcsolatot képes kiépíteni versenyzőivel és annak környezetével, hogy a sportágban teljesítendő célok és tervek megfelelően elláthatóak legyenek. | Ismeretekkel rendelkezik a gyermek-szülő kapcsolatokról, azok kezelési lehetőségeiről, technikáiról.   | Keresi a kapcsolatot az általa edzett gyerekek szüleivel és tanáraival a tanítványa jobb megismerése és kezelése érdekében.      | Megfelelően felépített kapcsolatot ápol versenyzőivel, azok szüleivel, tanáraival a sportoló otthoni és tanulmányi körülményeinek feltérképezésére és ezek segítésére. |
| Képes arra, hogy triatlon szakosztályt alapítson és üzemeltessen.  | Ismeri a szakosztály alapítás jogi, személyi, infrastrukturális és egyéb feltételeit.  | Törekszik arra, hogy tudása legjavát adja egy szakosztály üzemeltetéséhez.   | Önálló döntéseivel elősegíti az általa alapított triatlon szakosztály mindennapi működését.  |
| Képes tanítványait felkészíteni a versenyekre.   | Ismeri az alapvető edzéselméleti alapelveket és módszereket, amelyek segítségével tanítványait sérülésmentesen és az egészségük megőrzése mellett tudja fejleszteni.   | Előnyben részesíti a tanítványok életkorának és felkészülési szintjének megfelelő módszereket és elveket.                        | Előterbe helyezi a tanítványok fejlettségének, korának és előképzettségének megfelelő edzésingerek kiválasztását a felkészítés során.                                  |
| Képes triatlon versenyeket rendezni minden életkori kategóriában   | Ismeri a versenyrendezéshez szükséges tárgyi, anyagi és szociális feltételeket. Ismeri sportága legfontosabb versenyszabályait. Rendelkezik a versenyrendezés alapvető ismereteivel (versenykiírás, időrendkészítés, versenybírók biztosítása stb.). | Törekszik arra, hogy az általa rendezett verseny egyenlő feltételek alapján és mentén bonyolítódjon le.                          | Betartatja a versenykiírásban szereplő elveket és feltételeket, biztosítja az egyenlő esélyek megvalósulásának az elvét.   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Képes a fogyatékkal, és integrációs nehézségekkel élők edzéseinek a vezetésére.   | Ismeri a fogyatékkal élők és integrációs nehézségekkel küzdők alapvető problémáit és a triatlon edzésekre történő bevonásának feltételeit.   | Elkötelezett a fogyatékkal élők és integrációs nehézségekkel küzdők sportolásával, versenyeztetésével kapcsolatban.  | Alkalmazkodni tud a fogyatékkal élők és integrációs nehézségekkel küzdők foglalkoztatásához és versenyeztetéséhez   |
| Betartatja az alapvető higiénés, egészségügyi feltételeket az edzései során.  | Ismeri a sporttal kapcsolatos alapvető higiénés és egészséges életmóddal kapcsolatos törvényszabványokat.  | Elkötelezetten alkalmazza higiénés és egészséges életmóddal kapcsolatos törvényszabványokat.   | Megfelelően kiválasztja és előteremti a sportoláshoz nélkülözhetetlen és szükséges infrastruktúrális, személyi feltételeket az egészséges sportolással kapcsolatban.  |
| Megfelelő képességekkel bír a triatlonra tehetséges gyerekek kiválasztásához és gondozásához.                                   | Ismeri, a fiatal sportolók kiválasztásához nélkülözhetetlen élet-tani, pszichológiai és pedagógiai alapokat. Ismeri az általa edzeni kívánt korosztály kiválasztási elveit és azok gyakorlatait, a kiválasztáshoz használt eljárásokat és módszereket. | A tehetségek kiválasztással és gondozásával kapcsolatos ismereteit folyamatosan bővíti és fejleszti.   | Önállóan képes a tehetséges gyerekek felkutatására és a triatlon felé irányítására és tehetséggondozására.  |
| Versenyzőinek a fejlődést folyamatosan képes kontrollálni és értékelni, esetleg publikálni.                                     | Ismeri és hatékonyan képes alkalmazni a sportágának az edzéseihez, felméréseihez nélkülözhetetlen alapvető elveit, módszereit és az azokhoz szükséges informatikai rendszereket és eszközöket.   | Rendszeresen kontrollálja tanítványai fizikai állapotát és teljesítőképességét, amelyekről alapvető statisztikai-, és technikai, taktikai elemzéseket készít, és ezeket megosztja környezetével. | Megfelelő feladatokat, módszereket és felmérési körülményeket tud kiválasztani és megteremteni az általa felkészített egyének számára.                                |
| Képes a sportágának esetleges ártalmas mozgásanyagának, módszereinek, eljárásainak felismerésére és azok hatásainak kivédésére. | Ismeri sportágára leginkább jellemző ártalmakat, esetleges sportági sérülések esetén az elsősegélynyújtás fontosabb szabályait és módszereit.  | Tudatosan elkerüli azokat a gyakorlatokat és módszereket, amelyek tanítványai testi épségét és egészségét veszélyeztetik.  | Képes a sportorvossal, pszichoterapeutával, sportpszichológussal megfelelő kapcsolat kiépítésére és fenntartására sportolói minél hatékonyabb felkészítése érdekében. |



|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Képes megismertetni tanítványaival a triatlon kialakulását, történetét és módszertani történetét, az ezekhez kapcsolódó érdekesebb eseményeket és anekdotákat.  | Elismerően mutatja be a sportága kialakulásának hazai és nemzetközi történetét, a sportág edzéseszköz-rendszerét, az edzéseszközök és -módszerek történeti fejlődését. | Tudatosan és adekváтан ismerteti sportága hazai-, világversenyeken legeredményesebb versenyzőit és azok edzőit, legjellemzőbb edzői filozófiáit és edzés módszertani nézeteit.                        | Triatlon történeti ismereteit az edzések során megfelelő időben, motivációs és orientációs célokkal vezérelve közli tanítványaival.   |
| Képes az alapvető általános és speciális bemelegítő és levezető gyakorlatok anatómiai-élettani összefüggéseinek a feltárására, az izmok élettani folyamatának az edzésre történő hatásának feltárására. Valamint képes speciális gimnasztikák tervezésére, lebonyolítására, a hibák javítására. | Ismeri az izomműködés anatómiai, élettani feltételeit, a gyakorlatok hatásmechanizmusát és fejlesztési lehetőségeit a bemelegítéskor és a levezetéseken.               | Ismereteit folyamatosan képes frissíteni és megújítani a szakirodalmak és videós anyagok tanulmányozása segítségével.   | Folyamatosan képes szem előtt tartani a tanulók életkorához és fejlettségi szintjéhez alakítani az általános és a speciális bemelegítő gyakorlatok arányát és ezeket tudja, az edzés fő részének a figyelembe vételével is alakítani. |
| Képes a triatlon három sportága technikai hibáinak felismerésére és kijavítására.   | Ismeri az úszás, kérekpározás, futás alapvető technikai végrehajtásait, azok technikáinak alapvető bemutatásait, javítási lehetőségeit.                                | Tisztában van a három rész-sportág alaptechnikájának alkalmazási lehetőségeivel és edzésével.   | Rendelkezik a már felismert technikai hibák javításához olyan elméleti- gyakorlati ismeretanyaggal, amely a hibajavítást hatékonyá teszi.   |
| Képes sportágában alkalmazott technikák általános biomechanikai elemzésére, a technikák és egyéni irányultságok feltárására.  | Ismeri a biomechanikai elemző módszereket mérési eszközöket és azok biomechanikai elemzésekhez történő alkalmazását.   | Rendszeresen felméri tanítványai motoros képességeit és ezekről elemzéseket, összehasonlításokat készít.  | Az antropometriai és képesség-készség, valamint a pszichikai komponensek tükrében képes alkalmazni az alapvető sportelemző rendszereket.  |
| Képes az úszás technika-javító gyakorlatok bemutatására és oktatására.  | Ismeri az úszó technika-javító feladatokat, valamint azok oktatási fokozatrendszerét<br>Be tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja                 | Tudja, hogy az egyes úszó technika-javító gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítani, más technikákkal, képességfejlesztő gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken. | Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzettségnek leginkább megfelelő úszó technika-javító gyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit.  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Képes a váltófutó gyakorlatok bemutatására és oktatására.  | Ismeri a váltási módokat és botátadási technikákat és azok oktatási fokozatrendszerét. Be tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja.        | Tudja, hogy az egyes váltó gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítani, más technikákkal, képességfejlesztő gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken. | Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzetésnek leginkább megfelelő váltógyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit.        |
| Képes a helyes kerékpáros hajtási és manőverezési technika bemutatására  | Ismeri a helyes kerékpáros hajtási és manőverezési technika oktatási fokozatrendszerét, be tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja.       | Tudja, hogy az egyes gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítani, más képességfejlesztő gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken.                     | Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzetésnek leginkább megfelelő technikai gyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit.   |
| Képes a helyes futó technika bemutatására és oktatására.   | Ismeri a futás technikájának oktatási fokozatrendszerét, be tudja mutatni a gyakorlatokat, hibákat felismeri és javítja.                                      | Tudja, hogy az egyes futóiskolai gyakorlatokat milyen céllal és módszerrel kell tanítani, más képességfejlesztő gyakorlatokkal hogyan kezelje együtt, vagy külön az edzéseken.         | Megfelelően ki tudja választani a korosztálynak, előképzetésnek leginkább megfelelő futóiskolai gyakorlatokat és azok mennyiségi és minőségi összetevőit. |
| Képes az állóképesség fejlesztésének módszereit alkalmazni és elsajátíttatni a tanítványaival.                 | Ismeri az állóképesség fejlesztésének legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési sajátosságok figyelembe vételével. | Körültekintően állítja össze tanítványai állóképességi edzésit, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.                     | Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkorának és előképzetésnek legmegfelelőbb állóképességi módszereket és mennyiségi jellemzőket.     |
| Képes a gyorsaságfejlesztésének a direkt és indirekt módszereit alkalmazni és elsajátíttatni a tanítványaival. | Ismeri a gyorsaságfejlesztésének legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.          | Körültekintően állítja össze tanítványai gyorsasági edzésit, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.                        | Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkorának és előképzetésnek legmegfelelőbb gyorsasági módszereket és mennyiségi jellemzőket.        |
| Képes az erőfejlesztésnek, a saját testsúllyal és szerekkel történő felkészítési                               | Ismeri az erőfejlesztés legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az   | Körültekintően állítja össze tanítványai erőfejlesztő edzésit, tekintettel véve azok   | Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkorának és előképzetésnek   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| módszereinek az alkalmazására.   | egyek életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.  | élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.  | nek legmegfelelőbb erőfejlesztő módszereket és mennyiségi jellemzőket.   |
| Képes a hajlékonyság fejlesztésének a módszereit alkalmazni és elsajátíttatni a tanítványaival.              | Ismeri a hajlékonyság legfontosabb eljárásait és alkalmazható módszereit az egyes életkori és felkészülési egységek figyelembe vételével.                  | Körültekintően állítja össze tanítványai hajlékonysági edzésit, tekintettel véve azok élettani és pszichológiai hatásmechanizmusát is az emberi szervezetre nézve.                                    | Ki tudja választani az adott nemnek, korosztálynak, életkorának és előképzettségnek legmegfelelőbb hajlékonyságot fejlesztő módszereket és azok mennyiségi jellemzőit.   |
| Képes edzéseken a különböző korosztályok szempontok felkészítésre, készségeik és képességeik fejlesztésére.  | Ismeri a különböző korosztályok általános és speciális jellemzőit, tulajdonságait, a náluk alkalmazható fejlesztési lehetőségeket és eljárásokat.          | Minden szempontot alapvetően értékel és figyelembe vesz a gyerekek koordinációs képességeinek fejlesztése területén, figyelembe véve a korosztály szenzibilis időszakait és fejlesztési lehetőségeit. | Változatos felkészítéssel, megfelelően motivált feltételekkel és színes, változatos szerekkel szervezi meg a foglalkozásokat és a versenyeket minden korosztály részére. |
| Képes az alapvető speciális erőfejlesztő gyakorlatok ismertetésére és bemutatására mindhárom részsportágban. | Ismeri az alapvető speciális erősítő gyakorlatok technikai végrehajtását azok szervezetre gyakorolt hatását és a fejlesztési lehetőségeket.                | Körültekintően tervezi meg a speciális erősítő gyakorlatokat és alkalmazza őket a különböző erőfejlesztő gyakorlatok tekintetében.  | Megfelelően ki tudja választani azokat a speciális erőfejlesztő gyakorlatokat, amelyek tanítványai nemének, életkorának és felkészültségének a legmegfelelőbbek.         |
| Képes megtervezni tanítványai éves edzéstervét.  | Ismeri sportága edzéstervezési alapelveit, képes önállóan megtervezni és elemezni legalább egy éves felkészülési periódus (mikró-, makró-, mezociklusait). | Körültekintően tervezi meg az edzések mozgásos és szakmai tartalmát, szem előtt tartva az emberi szervezet legfontosabb fiziológiai és pszichológiai jellemzőit.                                      | Képes sportágában az edzéstervek kreatív, célorientált elkészítésére, az edzéstervek „naprakésszé” tételére (szükség szerinti korrekciójára, statisztikai elemzésére).   |

9.3. A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban: igen/nem

**10 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.

## **11. A képesítő vizsga megszervezéséhez szükséges feltételek és a képesítő vizsga vizsgatevékenységeinek részletes leírása:**

### 11.1 A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

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

Egyéb feltételek:

### 11.2 Írásbeli vizsga

11.2.1 A vizsgatevékenység megnevezése: írásbeli vizsgatevékenység

11.2.2 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 „Vezetési-szervezési ismeretek”, az „Edzéstervezés”, a „Mozgásfejlesztés”, a „Jogi, gazdasági ismeretek” alapján, a sportterületi feladatlap a „Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció” modul, a „Triatlon edző sportszakmai modul” alapján kerül összeállításra.

11.2.3 A vizsgatevékenység végrehajtására rendelkezésre álló időtartam: 60 perc

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

11.2.5 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.

11.2.6 A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte. Aki az írásbeli tesztet nem teljesíti minimum 61 %-ra, az nem léphet tovább a projekt feladatra.

### 11.3 Projektfeladat (Gyakorlat)

11.3.1 A vizsgatevékenység megnevezése: Sportágspecifikus szituációs feladatok megoldása

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

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

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

11.3.5 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.

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

#### 11.4 Sportági mozgásforma oktatása (Gyakorlat)

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

11.4.2 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 a „Triatlon edző sportszakmai” modul szakmai ismeretei alapján az országos sportági szakszövetség állítja össze.

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

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

11.4.5 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.

11.4.6 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.

#### 11.5 A vizsgatevékenységek lebonyolításához szükséges személyi feltételek:

A Sportedző (triathlon 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 triathlon sportágban legalább 5 éves szakmai gyakorlattal és/vagy edzői szakképesítéssel vagy szakképzettséggel kell rendelkezzen és e tag vonatkozásában a sportág országos sportági szakszövetsége általi jóváhagyás szükséges.

#### **11.6 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.

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

#### **11.8 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.

#### **11.9 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.

### **12. 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.