

## **10145012 számú Sportedző (karate sportágban) megnevezésű szakképesítés megszerzésére irányuló szakmai képzéseket megalapozó programkövetelmény**

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

- 1.1 Megnevezése: Sportedző (karate 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 (karate 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:**

- 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 megszerezhető szakképesítéssel ellátható legjellemzőbb munkaterület, tevékenység vagy munkakör leírása:**

A karate sportedző szakember célirányosan tervezi, szervezi és irányítja a sportolók, csapatok rövid-, közép- és hosszú távú felkészítését és versenyeztetését. Megtanítja a sportág technikai elemeit. Értékeli a sportolók edzéseken és a versenyeken nyújtott teljesítményét, a korszerű pedagógiai és edzéselvek, edzésmódszerek figyelembevételével fejleszti teljesítőképességüket és teljesítő-készségüket. Felméri sportolói állóképességét, technikai tudását, valamint edzéstervet készít, irányítja annak végrehajtását. Edzőversenyeket és -versenyeket, illetve edzőtáborokat szervez. Megszervezi és koordinálja a rábizott sportolók felkészítésében együttműködő szakemberek tevékenységét (sportorvos, pszichológus stb.). Részt vesz a sport és egyéb szabadidős tevékenységet szervező egység/intézmény munkájában. Részt vesz a szabadidős

sportolók foglalkozásai, versenyei szervezésében, irányításában. Tanácsaival segíti az egészséges életmódra törekvők táplálkozásának, 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: érettségi végzettség
- 6.2 Szakmai előképzettség: -
- 6.3 Egészségügyi alkalmassági követelmény: foglalkozásegészségügyi alkalmassági vizsgálat
- 6.4 Szakmai gyakorlat területe és időtartama: 1. kyu övfokozat megléte, valamint sportági jártasság igazolása és az országos sportági szakszövetség ajánlása 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: -

### **8.2 Modulszerű felépítés esetén**

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

- 8.2.1.1 Programkövetelmény-modul sorszám: 1
- 8.2.1.2 Programkövetelmény-modul tanulási eredményeinek elsajátításához szükséges foglalkozások minimális és maximális óraszám:
  - 8.2.1.2.1 Minimális óraszám: 30
  - 8.2.1.2.2 Maximális óraszám: 40

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</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 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, egészség tudományi 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 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

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedés-módok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</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 információforrásokat.	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, 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 sorszama: 3

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

8.2.3.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.3.2.2 Maximális óraszám: 15

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</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 kialakí-	Ismeri a szakterületén alkalmazható konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és	Értéknek tekinti a rekreációt, az egészséges életmódot és életminőséget, valamint rendelkezik az	Együttműködést kezdeményez a testkulturális területen működő szervezetekkel.

tására, valamint egészségfejlesztő, rekreációs és életmódprogramok gyakorlati megvalósítására.	módszereket.	egészségtudatos ember szemléletével; nézeteit ismerősei körében terjeszti.	
Képes a sportszervezetknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.	Ismeri a szakterületen 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 sorszáma: 4

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

8.2.4.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.4.2.2 Maximális óraszám: 15

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Felismeri a szakterületi alapproblémákat, kiválasztja és helyesen alkalmazza a megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző módszereket. Képes a hatékony konfliktuskezelésre, 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 sorszám: 5

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

8.2.5.2.1 Minimális óraszám: 20

8.2.5.2.2 Maximális óraszám: 30

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</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 testépítés-fitness sportágra vonatkozóan szakmai ajánlások alapján.
Prevenációs és rehabilitációs célzattal gimnasztikai gyakorlatokat tervez a sportoló/fizikai aktivitást végzők egészségi	Átlátja a gimnasztika mozgásanyagában rejlő lehetőségeket a sérülések megelőzésében, valamint a rehabilitációban betöl-	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

állapotának figyelembevételével.	tölt szerepében.		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 eszköztrendszerét. 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 életmódról, 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 szakterületen dolgozik, és elfogadja, valamint az etikai normákat figyelembe véve saját módszertanába beépíti más tudományágak módszertani sajátosságait.

A sportági mozgás- elemzést 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 sorszama: 6

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

8.2.6.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.6.2.2 Maximális óraszám: 15

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvart viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</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 sorszáma: 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>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Képes az edzésméleti 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 élethosszig 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 megfelelő sporttudományi adatfelvételi és elemző	Önállóan gondolja végig a testkulturális terület kérdéseit, és dolgozza ki azokat a meglévő szakmai források, ajánlások, evi-	Önállóan végzi a testkulturális terület kérdéseinek elemzését és szakmai források, ajánlások, összefüggések alapján történő

	módszereket. Képes a konfliktuskezelési módszerek közötti választásra, a hatékony kommunikációs módszer megválasztására.	denciák alapján.	alkalmazását.
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	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.	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.	Kooperatív és kreatív együttműködés kialakítására törekszik a testkulturális területen működő szervezetekkel, érintettekkel.
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 fejleszti 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 sorszama: 8

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

8.2.8.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.8.2.2 Maximális óraszám: 15

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedés-módok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</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, 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 rendelkezések, eltérések okainak lehetőségeit.	Érzékeny a hibák felismerésére, fogékony a segítő folyamatok alkalmazására.	A hibák, rendelkezések 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>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
El tudja látni a sportolók/rendszeres fizikai aktivitást végzők felkészítését és ver-	Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági,	Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.	Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes

senyeztetését, valamint sportszervezetben szervezési és vezetési feladatokat old meg.	szervezéstudományi, szociológiai törvényszerűségeket.		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 sorszama: 10

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

8.2.10.2.1 Minimális óraszám: 10

8.2.10.2.2 Maximális óraszám: 15

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedésmódok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
El tudja látni a szakterületén felmerülő aktuális feladatokat.	Rendelkezik alapismerettel a magyar jogrendszerrel.	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: **Karate sportszakmai modul**

8.2.11.1 Programkövetelmény-modul sorszáma: 11

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

8.2.11.2.1 Minimális óraszám: 180

8.2.11.2.2 Maximális óraszám: 250

<b>Készségek, képességek</b>	<b>Ismeretek</b>	<b>Elvárt viselkedés-módok, attitűdök</b>	<b>Önállóság és felelősség mértéke</b>
Betartja a munkavédelmi szabályzatot, balesetvédelmi szabályokat fogalmaz meg.	Ismeri a balesetvédelmi szabályokat és a munkaeszközök rendeltetésszerű használatának módját.	Elkötelezett a biztonságos munkavégzés mellett, törekszik a munkájához kapcsolódó eszközök rendeltetésszerű használatára és a sportfoglalkozáson való résztvevők pontos balesetvédelmi tájékoztatására.	Betartatja a berendezések, a sportszerek és sporteszközök rendeltetésszerű használatával, kezelésével kapcsolatos rendszabályokat.
Betartja és betartatja az előírt feltételeket és biztonsági szabályokat, beleértve az öltözködési, higiéniai és szakmai elvárásokat.	Ismeri a karate oktatás technikai feltételeit, a viselkedés szabályait, megtanítja az edző teremre vonatkozó higiéniai elvárásokat	A munkavégzés helyének sajátosságaiból mindig felkészül, tudását folyamatosan naprakészen tartja.	Felméri a munkavégzés helyének egyedi sajátosságait. Kockázatelemzést végez és megelőző tevékenységet folytat.
Edzéseken ismerteti és betartatja a karate terem (dojo) és az öltözők jellemzőit, a használatukat a higiéniai elvárásokat, a karate öltözet (ghi) használat, rendben tartását, a személyes higiéniaát	Ismeri és a különböző korú és életmódú karatékáknak megtanítja a karate edzéseken az öltözet "ghi" viseletét, az öv megkötését. Az öltözet rendben tartását, az edzéseken a tradíciók betartását.	Felelősen figyel a karatékák viselkedésére, a terem rendben tartására, a használt tornaszerek, a karate ghi sérülésmenességére, a résztvevők balesetvédelme érdekében.	A karate sport tradíciói és sajátos szemlélete szerint tanítja a terembe való be- és kilépést, az ott tartózkodók viselkedését, az udvariassági szabályok betartását
Ismeri és képes tanítani a sportág kialakulását, nemzetközi és hazai történetét, nemzetközi szervezeteit, az MKSZ szervezeti felépítését, feladatait. A sportág nagy egyéniségeit: mesterek, versenyzők. Stílusait	Tisztában van a sportág tradícióival, nevelésben betöltött szerepével, ismeri a karate filozófiai-vallási hátterét, a stílusok kialakulását és terjedését, nagy egyéniségeit	Elkötelezett a sportág gyökereinek, nemzetközi és hazai történetének megismerésével, társadalmi-pedagógiai jelentőségének megismertetésével, a az oktatás során,	Ismerteti a karate fejlődésének fontosabb állomásait, irányainak követését, elkötelezett az új szakmai ismeretek befogadására
Képes a karate sportág oktatásának megszervezésére és az edzések levezetésére az iskolai testnevelés keretein belül is	Tudja tanítani a megfelelő edzésmódszereket a különböző korcsoportok részére.	Elkötelezett a különböző korosztályú tanítványainak megfelelő edzésvezetési tevékenység végzésére, övvizsgára, versenyre való felkészítésére is.	Felelősen tanítja a karate technikák alkalmazását az önvédelmi képességek és készségek kialakításában is.
Tisztában van a karate edző feladataival, felelősségével és személyiségének hatásával. Képes a sportoló személyiségének fejlesztésére, a jó edző- tanítvány kapcsolat kialakítására.	Ismeri és jól alkalmazza a kezdő-haladó-versenyző sportolók részére a megfelelő oktatás-technikai és edzésvezetési formákat.	Felelősségteljesen használja a megfelelő edzéseszközöket az edzés folyamatában (oktatás-nevelés-képzés)	Felismeri az edzésekben rejlő lehetőségeket és felelősséggel fejleszti a különböző tudásszintű karatékák testi-lelki képességeit, készségeit, személyiségét.

Képes megfelelő gimnasztikai gyakorlatokkal előkészíteni a sportági mozgásanyag elsajátításához szükséges képességeket	Tisztában van a mozgástanulásban nélkülözhetetlen pszichomotoros képességek és készségek rendszerével	Felelősségteljes szemléletmóddal rendelkezik, a fizikai képességek fejlesztésekor figyel az egészséges, sérülésmentes végrehajtásra	Felméri a gimnasztikai gyakorlatokban és módszerekben rejlő lehetőségeket, és képes változatosan alkalmazni a karate sportág edzéseiben
Képes megtervezni és levezetni a mozgástanulás szenzitív életszakaszainak megfelelő gimnasztikai képességfejlesztő gyakorlatokat, rendgyakorlatokat és testnevelési- és küzdőjátékokat.	Ismeri és alkalmazza a különböző életkoroknak megfelelő gimnasztikai ismeretanyagot és a gyakorlatok végzéséhez szükséges eszközöket.	Kellő figyelmet fordít az edzések rendjére, az eszközök megfelelő használatára. Törekszik a szakmailag kifogásolhatatlan kommunikációra.	Képes a gimnasztika változatos, sokoldalúan fejlesztő mozgásanyagával előkészíteni a szervezetet a karate mozgásanyagának megfelelő végzésére.
Ismeri gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatását és ezt alkalmazza a karate technikáinak elsajátítását segítő, előkészítő- és rávezető gimnasztikai gyakorlatok összeállítására, tanítására.	Tisztában van az izmok, izomcsoportok elhelyezkedésével, az izomműködés mechanizmusával.	A gimnasztikai gyakorlatok izmokra kifejtett hatásainak ismeretében tud változatos előkészítő- és rávezető gyakorlatokat összeállítani, melyek segítik a technikai elemek oktatását.	Képes különböző adottságú, tudásszintű és korosztályú karatékák számára is hatékony és sikerélményt nyújtó feladatsorokat összeállítani.
Tisztában van a karate mozgásanyagának felosztásával, a "három egység" egymásra épülésével: "Kihon"- bázistechnikák rendszerezésével, csoportosításával. A karate technikák oktatásának alapelveivel, módszereivel és eszközeivel	Ismeri a támadó és védekező kéz- és lábtechnikák felépítését, értelmezését és oktatásmódszertani szempontok szerinti tanítását. Alapvető anatómiai ismeretekkel rendelkezik, amit tudatosan használ.	Megfelelő kreativitással rendelkezik és folyamatosan alakítja, változtatja a kombinációk mozgá szerkezetét, amivel érdekessé teszi a gyakorlást. egyensúlyhelyzet, súlypont, alátámasztási pont, támadási pont,	Szakmai képzettsége okán munkája során felismeri az előforduló mozgáshibákat és, törekszik azok kijavítására a technikák tökéletesítésére.  Hibajavítást különböző képzettségű, képességű és korú karatézóknál.
Képes a "Katák" – formagyakorlatok felosztására, jellemzésére, a vizsgaanyagának megfelelő kezdő és haladó katák oktatására, értelmezésére.	Kellő ismeretekkel rendelkezik a formagyakorlatok történetével, a bennük rejlő önvédelmi lehetőségekkel kapcsolatban és képes azok oktatására.	Tudatában van annak, hogy a formagyakorlat korosztályonként más értelmet kaphat, így segíti a karatékákat az önálló önvédelmi elképzelések kialakításában,	Fontosnak tartja és segíti a karatékákat a formagyakorlatok értelmezésében, az önvédelmi elképzelések fejlesztésében,
Képes a "Kumite" – küzdelmi gyakorlatok felosztására, jellemzésére, az oktatási anyagba való beillesztésére, oktatására. Az övvizsgára való felkészítéshez	Megfelelő ismerettel rendelkezik a technikák hatékonyságának egyre valósabb helyzetben, partnerrel történő leméréséhez	Segítő hozzáállásával, a sok játékos rávezető gyakorlat által sikerélménnyel szolgál a különféle tudásszintű és korosztályú sportolóknak	Rendelkezik azzal a szakmai módszertani felkészültséggel, amely a gyengébb testi-lelki adottságú sportolók számára is vonzóvá teszi a küzdelmeket.

Képes a karate sportágspecifikus mozgásanyagát megtanítani a különböző életkorú sportolóknak.	Tisztában van a korosztályoknak megfelelő képzéssel. El tudja készíteni a napi edzésterveket és le tudja vezetni az edzéseket különböző korosztályokban,	Tekintettel van a különböző életkorú és alkatú karatékák képességeinek, mozgáskultúrájának különbözőségére és az oktatás során tiszteletben tartja emberi méltóságot	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a különböző életkorú karatékák testi-lelki képességeit, készségeit, személyiségét.
Ismeri az egyes korosztályokban alkalmazható képességfejlesztési módszereket és képes a sportolókkal a megfelelő aktív együttműködésre.	Ismeri a különböző életkoroknak megfelelő pszichomotorikus képességek és készségek fejlesztésének eszközrendszerét. Ismeri képességfejlesztő gyakorlatokat, az alkalmazható eszközhasználat szabályait, ismeretanyagát.	Ösztönző hozzáállása, felelősségteljes magatartása segíti a sportolókat a fizikai erőnlét fejlesztésében, az egészségtudatos életszemlélet kialakításában az életminőség javításában. Ezt az egészségtudatos szemléletet terjeszti sportolói körében.	Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Képes a gimnasztika területeit, szaknyelvét, és sokrétű alkalmazási lehetőségeit megérteni és alkalmazni a karate sportágban. Pl. bemelegítés, levezetés, célgimnasztika.	Tisztában van a gimnasztikai gyakorlatok jelentőségével a sportoló szervezetre gyakorolt hatásával.	Ismeri a gimnasztikai gyakorlatok képességfejlesztő hatását. Mindezt sportágspecifikusan is szemlélteti, bemutatja vagy bemutattatja.	Megtervezi és levezeti az előkészítő-rávezető-célgyakorlatokat, feladatokat. Összeállítja az ilyen komplex képességfejlesztő gyakorlatokat.
Képes differenciálni az edzés folyamata során a különböző életkorú és nemű egyének biológiai és terhelésélettani sajátosságai alapján	Tisztában van a korcsoportok és nemek életkori sajátosságaival és terhelhetőségével	Felelősen gondolkodik, kiemelten kezeli, és korcsoportonként vizsgálja a fejleszthetőség sajátosságait	Képes az ismereteket korcsoportokra bontani és terhelés élettani szempontokat alkalmazva adagolni az edzésterhelést
Képes alap szinten kezelni a krónikus betegek sportolásának lehetőségeit, Általánosan ismeri a testalkat, testösszetétel sportági kapcsolódási pontjait és testsúlyszabályozás problémáit.	Ismeri a betegségformákat, amelyekre a rendszeresen végzett, orvosi segítséggel megválasztott sportmozgások rehabilitációs, vagy akár terápiás hatással is lehetnek.	Felelősen gondolkodik a krónikus betegek sportjáról és kommunikációjában kiemeli ezen sportolók sportoltatásának fontosságát.	Felismeri és képes alapszinten alkalmazni a terápiás rehabilitációs gyakorlatokban és módszerekben rejlő lehetőségeket a sportági edzéseiben
Képes az edzés során felmerülő sportártalmak megelőzésére, az edzések folyamán esetleg előforduló sérülések esetén elsősegélynyújtásra	Ismeri az edzés fogalmát, menetét és az edzés során a sportolóra leselkedő veszélyeket	Felhívja a figyelmet az edzésen történő folyamatokra, a bennük rejlő veszélyekre, erről felelősen kommunikál.	Sportági edzésen kiemelten figyel az edzés folyamatában fellépő terhelések hatására kialakulható ártalmakra. Ennek megelőzéséért mindent megtesz.
Képes a szervrendszerek általános anatómiájának, működésének megértésére és a sportadaptációval való összefüggésének megismerésére	Ismeri a szervrendszerek anatómiáját, működését és a sportadaptáció folyamatát	Kiemeli és szemlélteti a sportági mozgás hatására lezajló legfontosabb élettani és anatómiai változásokat.	Képes a szervrendszerekkel kapcsolatos legfontosabb ismereteket átadni, az edzésfolyamatot az alapszintű változásokhoz alakítani.

Képes megérteni a sportolói szervezet működését. A sportolók számára szükséges tápanyagok beviteli lehetőségeit, módszereit.	Ismeri a tápanyagok összetételét, hatásait a sportoló szervezetére.	Kiemeli az étkezésben rejlő teljesítménybefolyásoló lehetőségeket, külön kezeli a férfi és női sportolókat.	Összeállít sportolói étrendet és javaslatot tesz az egyéni tápanyagszükséglet kérdéskörében.
Képes az emberi szervezet regenerációs folyamatait elősegítő elméleti és gyakorlati módszerek elsajátítására.	Ismeri a regenerációs lehetőségek aktív-passzív formáit, és naprakész módszereit.	Jól alkalmazza a regenerációs technikákat. Figyelemmel kíséri az új módszereket.	Dönt a sportolók számára szükséges módszerről. Fajtájában és minőségében a lehető legjobb módszert alkalmazza.
Képes a Kondicionális képességek fajtáinak megkülönböztetésére és komplex fejlesztésére	Tisztában van a teljesítményfokozás lehetőségével kiemelten pedig a fizikai képességek ismeretével.	Kiemeli és szemlélteti a fizikai képességek fejlesztésében használt képesség fajtákat	Képes a sportági edzéseinek képességfejlesztő gyakorlatokat sikeresen alkalmazni.
Képes a Koordináció és mozgásszerkezet összefüggéseinek komplex ismeretére és fejlesztésére, tekintettel az életkori sajátosságokra, és a karateka képzettségére	Tisztában van a koordinációs képességek jelentőségével, a mozgásos cselekvések végrehajtásának szabályozásával. A mozgásvégrehajtás minőségében a gazdaságos mozgás és cselekvéstanulás gyakorlati megvalósításának ismeretével.	Ismeri és szemlélteti a koordinációs folyamatokat, rámutat a gazdaságos végrehajtás legfontosabb ismérveire.	Képes a sportági edzéseinek a koordinációs gyakorlatokat tervezni, alkalmazni.  Figyelve a gazdaságos végrehajtásra a mozgásos cselekvés tanuláson keresztül
Képes átlátni az edzés, edzettség, erőnlét, sportforma, sportteljesítmény összefüggéseit. Ezeket értelmezni és irányítani is képes.	Tisztában van a terhelés során fellépő serkentő és gátló folyamatokkal.	Tudja, hogy a magasabb sportteljesítmények eléréséhez milyen jellegű terhelések alkalmazhatók.	Az edzés keretében tudatosan tervszerűen adagolja és irányítja a terhelések sorozatát.
Tisztán látja a sportági felkészítés alapelveit, edzés módszereit, azok összefüggéseit. Az esetleges sérülés esetén az elsősegélynyújtás fontosabb szabályait és módszereit	Ismeri a sportág technikai elemeit, az egyes technikákhoz, kombinációkhoz kapcsolódó fizikai törvényszerűségeket, A technika-taktika kapcsolatát	Versenyzői ismeretében talál ki új, sajátos technikai-taktikai megoldásokat, sportági ártalmak, sérülések megelőzésére	Figyelembe véve a karatéban ismeretes versenyzői típusokat, kidolgozza és oktatja a megfelelő versenyzőtechnikákat és taktikát
Ismeri karate verseny rendszereit a WKF, Ippon Shobu, Knock down versenyszabályait és képes versenyzőket felkészíteni a különböző korosztályokban és kategóriákban.	Ismeri a sportág helyét és helyzetét a nemzetközi sportvilágban és hazánkban. Ismeri a versenynaptárt, tudja a jelentősebb hazai és nemzetközi versenyek időpontját és a fontos versenyeredményeket.	Tisztában van az edzés-tervezés-edzésvezetés, valamint a versenyztetés szervezési, irányítási és módszertani kérdéseivel. Tudatosan tervezi az övvizsgázók és versenyzők rövid-közép-hosszú távú felkészülését.	A harcművészet, vagy versenysport, tradíció vagy Olimpia kérdését nem ellentmondásként, hanem egymást segítő lehetőségként tanítja.

Tisztában van a pszichológia és a karate által meghatározott kumite versenyzőtípusokkal és a kata versenyzéshez szükséges képességekkel, készségekkel. Tisztában van a szabályokkal, bírói ismeretekkel, a kata és kumite bírászkodásának gyakorlati szempontjaival.	Ismeri a különböző típusok jellemzőit. Tisztában van a támadás és a védekezés taktikájának jellemzőivel. Ismeri a választható formagyakorlatok jellemzőit, az előadásának szempontjait	Folyamatosan figyeli a lehetséges ellenfeleket és technikai-taktikai megoldásokat keres ellenük. Mik a formagyakorlatok előadásával támasztott elvárások, követelmények Küzdelem és formagyakorlati bírászkodás a gyakorlatban	Feltérképezi, hogy versenyzőinek mik a hiányosságai, mik az erősségei. Kidolgozza, mit kell tudni az eredményességhez, mik a hazai-nemzetközi élvonal versenyzőinek jellemzői, mik a versenyzőkkel szemben támasztott követelmények
Képes a Didaktikai ismeretek összefüggéseit középfokú szinten megérteni, ezt a gyakorlatban is alkalmazni.	Ismeri a Didaktika legfontosabb pedagógiai kérdéseit, folyamatát és megvalósítását.	Kiemeli és szemlélteti a legfontosabb oktatástechnikai kérdésköröket: a Mit? Miért? Hogyan? Milyen eszközökkel?	A Tanítás/ Tanulás elméleti folyamatát átlátja és gyakorlatban alkalmazza a sportági edzéseken.
Képes a Dopping veszélyeinek felismerésére. Átlátja a sportra gyakorolt negatív hatásait.	Ismeri a dopping fajtákat, és a szervezetre gyakorolt káros hatásait.	Képviseli a doppingmentes sport eszméjét. Ezt tanítványainak is hitelesen adja át.	Alkalmazza a teljesítmény fokozás törvényes módszereit, és felelősen dönt ennek kérdéskörében.
Képes a karate versenyzők rövid-közép-hosszú távú sportpályafutásának megtervezésére.	Ismeri az edzéstervezés folyamatát, és ennek a sportolói életpályával való összefüggéseit, az egyénnek legmegfelelőbb módszert alkalmazva.	Tudatosan és hitelesen, saját példáján keresztül képviseli az optimális sportolói pályafutást.	Elkészíti az egyénnek vagy csoportnak megfelelő edzéstervet, és azt legjobb tudása szerint a gyakorlatban is megvalósítja.

8.3 A szakmai képzés megszervezhető kizárólag távoktatásban: igen/nem

**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 vizsgatévénységeinek részletes leírása:**

11.1 A képesítő vizsgára bocsátás feltétele:

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

Egyéb feltételek: Edzésterv készítése és leadása, a Szövetség által kiadott korosztályi besorolások egyikéből.

## 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”, az „Edzéselméleti alapok”, a „Sportpedagógia”, a „Sportpszichológia”, a „Gimnasztika”, az „Edzéselmélet alapjai”, az „Edzéstervezés”, a „Mozgásfejlesztés”, a „Jogi, gazdasági ismeretek” alapján, a sportterületi feladatlap a „Sporttal kapcsolatos idegen nyelvi kommunikáció” modul, a „Karate 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 teszt-sort 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 / Korosztályos mikro tanítások: kapott feladatokkal /

11.3.2 A vizsgatevékenység, vagy részeinek leírása: Edzésterv összeállítása előzetesen megadott szempontok alapján, az országos sportági szakszövetség (MKSZ) 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, a Magyar Karate Szakszövetség által leadott 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 „Karate 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 (karate 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 karate sportágban legalább 5 éves szakmai gyakorlattal és/vagy

edzői szakképesítéssel vagy szakképzettséggel kell rendelkezzen és e tag vonatkozásában a sportág 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.