# **Foglalkozási napló**

a 20\_\_\_ /20\_\_\_. tanévre

**Fitness-wellness instruktor**

**13. évfolyam**

szakma gyakorlati oktatásához

(OKJ száma: 54 813 01)

## A napló vezetéséért felelős: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A napló megnyitásának dátuma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A napló lezárásának dátuma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### Tanulók adatai és értékelése

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félévi érdemjegy | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tanuló neve:** |  | Szül. hely, idő: |  |
| Lakcím: |  | Telefon: |  |
| Képző intézmény neve: |  | Képző intézmény címe: |  |
| Gondviselő neve: |  | Telefon: |  |
| Lakcím: |  |
| Megjegyzések: |  |
| HÓ | IX. | X. | XI. | XII. | I. | Félév | II. | III. | IV. | V. | VI. | VII. | VIII | Javasolt záró érdemjegy |
| JEGY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Tanulói mulasztások** |
| Hó nap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | Iga-zolt | Igazo-latlan | Aláírás |
| IX. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| X. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| XII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| III. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| IV. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| V. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VI. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| VIII. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### HALADÁSI NAPLÓ

| **Foglalkozás** | **Modul/Tantárgy megnevezése, tartalma** | **Jelen van (fő)** | **Hiány-****zik****(fő)** | **Aláírás** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hét** | **Dátum** | **Óra** |
|  | **108** | **10323–12****Egészségügy és elsősegélynyújtás** |  |
|  | 108 | Elsősegélynyújtás gyakorlat |  |
|  | 108 | Elsősegélynyújtás módszerei |  |
|  |  | 8 | Alapfogalmak, definíciók.A sérült vizsgálata. |  |  |  |
|  |  | 8 | Csont és ízületi sérülések és ellátásuk. |  |  |  |
|  |  | 8 | Csont és ízületi sérülések és ellátásuk. |  |  |  |
|  |  | 8 | Néhány jellegzetes sérülés és ellátása (pl. agyrázkódás, orrvérzés stb.). |  |  |  |
|  |  | 8 | Néhány jellegzetes sérülés és ellátása (pl. agyrázkódás, orrvérzés stb.). |  |  |  |
|  |  | 8 | Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása.Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése.A lélegeztetés.A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás.Az újraélesztés. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása.Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezéseA lélegeztetés.A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás.Az újraélesztés. |  |  |  |
|  |  | 8 | Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása.Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése.A lélegeztetés.A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás.Az újraélesztés. |  |  |  |
|  |  | 8 | Vizsgálati protokoll rosszullét esetén. |  |  |  |
|  |  | 8 | A sebek fajtái.Vérzések típusai és ellátásuk. |  |  |  |
|  |  | 8 | A sebek fajtái.Vérzések típusai és ellátásuk. |  |  |  |
|  |  | 8 | Sokk és az ellátása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Vízből mentés. |  |  |  |
|  |  | 4 | Vízből mentés. |  |  |  |
|  | **355** | **10324–12****Edzéselmélet és gimnasztika** |  |
|  | 211 | Edzésprogramok gyakorlat |  |
|  | 144 | Edzéslátogatás |  |
|  |  | 4 | Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával. |  |  |  |
|  |  | 8 | Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával. |  |  |  |
|  |  | 8 | Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, ismert helyszínen saját edző irányításával. |  |  |  |
|  |  | 8 | Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése. (A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése. (A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése. (A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése. (A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése. (A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 4 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(A gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  | 67 | Motoros képességfejlesztés |  |
|  |  | 4 | Általános erőfejlesztés.Speciális erőfejlesztés.Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés.Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés.Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok.Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok.Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok.Maximális erő fejlesztése.Gyorsasági erő fejlesztése.Állóképességi erő fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Általános erőfejlesztés.Speciális erőfejlesztés.Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés.Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés.Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok.Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok.Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok.Maximális erő fejlesztése.Gyorsasági erő fejlesztése.Állóképességi erő fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Maximális erő fejlesztése.Gyorsasági erő fejlesztése.Állóképességi erő fejlesztése.A reagálás gyorsaságának fejlesztése.A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése.Gyorsulási képesség fejlesztése.Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése.Gyorsasági állóképesség fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | A reagálás gyorsaságának fejlesztése.A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése.Gyorsulási képesség fejlesztése.Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése.Gyorsasági állóképesség fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Rövid távú állóképesség fejlesztése.Közép távú állóképesség fejlesztése.Hosszú távú állóképesség fejlesztése.Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Rövid távú állóképesség fejlesztése.Közép távú állóképesség fejlesztése.Hosszú távú állóképesség fejlesztése.Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Az ízületi mozgékonyság fejlesztése aktív izommozgással.Az ízületi mozgékonyság passzív fejlesztése.A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése.Az egyensúlyozási képesség fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | A ritmusérzék fejlesztése.A reagálási képesség fejlesztése.A téri tájékozódási képesség fejlesztése.Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.A differenciáló képesség fejlesztése.Az ügyesség fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 7 | A ritmusérzék fejlesztése.A reagálási képesség fejlesztése.A téri tájékozódási képesség fejlesztése.Az összekapcsolódási képesség fejlesztése.A differenciáló képesség fejlesztése.Az ügyesség fejlesztése.(Valamennyi fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  | 144 | Gimnasztika gyakorlat |  |
|  | 72 | Szabadgyakorlatok |  |
|  |  | 1 | Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.A bemutatott kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján.Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján.A bemutatott kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Nyakgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Kar és vállgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Lábgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Törzsgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Összetett gyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése.Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése. |  |  |  |
|  |  | 8 | Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása.Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása.Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített) gyakorlása. |  |  |  |
|  |  | 7 | Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített) gyakorlása. |  |  |  |
|  | 72 | Eszközös gyakorlatok |  |
|  |  | 1 | Kézisúlyzó gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Kézisúlyzó gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Labdagyakorlatok (kislabda, medicinlabda, óriáslabda) végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Labdagyakorlatok (kislabda, medicinlabda, óriáslabda) végrehajtása, tervezése, oktatása |  |  |  |
|  |  | 8 | Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Zsámoly és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 8 | Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  |  | 7 | Ugrókötél gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása.Egyéb sportszer (pl. TRX) gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása. |  |  |  |
|  | **160** | **Összefüggő szakmai gyakorlat****(nyári gyakorlat)** |  |
|  | **160** | **10324–12****Edzéselmélet és gimnasztika** |  |
|  | 160 | Edzésprogramok gyakorlat |  |
|  | 104 | Edzéslátogatás |  |
|  |  | 8 | Részvétel saját mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával. |  |  |  |
|  |  | 8 | Részvétel saját mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával. |  |  |  |
|  |  | 8 | Saját mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Saját mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Szakmai rendezvények, workshopok látogatása.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Más mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Más mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése.(Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.) |  |  |  |
|  | 56 | Motoros képességfejlesztés |  |
|  |  | 8 | Általános erőfejlesztés.Speciális erőfejlesztés.(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Általános erőfejlesztés.Speciális erőfejlesztés.(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyorsasági állóképesség fejlesztése.Rövid távú állóképesség fejlesztése.Közép távú állóképesség fejlesztése.Hosszú távú állóképesség fejlesztése.Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Gyorsasági állóképesség fejlesztése.Rövid távú állóképesség fejlesztése.Közép távú állóképesség fejlesztése.Hosszú távú állóképesség fejlesztése.Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel.Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel.Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel.(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Az ízületi mozgékonyság fejlesztése aktív izommozgással.Az ízületi mozgékonyság passzív fejlesztése.(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |
|  |  | 8 | Koordinációs képességek fejlesztése.(A fejlesztő módszer elsajátítása konkrét gyakorlatok és edzésprogramok végrehajtása útján történik.) |  |  |  |