

Összefüggő szakmai gyakorlat

Témakörök és elemeik

10. évfolyam

105 óra

10324-12 Edzéselmélet és gimnasztika

Edzésprogramok gyakorlat

Edzéslátogatás

70 óra

- Részvétel saját sportága/mozgásformája edzésprogramjában, saját edző irányításával
- Saját sportágában/mozgásformájában más helyszíneken (más egyesületben, klubban, településen és más edző irányításával) tartott edzések látogatása
- Saját sportágában/mozgásformájában más (fiatalabb, idősebb) korosztályoknak tartott edzések megtekintése
- Saját sportágában amatőr sportolók és profi versenyzők edzéseinek megtekintése (sportedző)
- Kezdő és haladó fittségi edzésprogramok megtekintése (fitness-wellness instruktorként)
- Versenyek látogatása (sportedző)
- Szakmai rendezvények, workshopok látogatása (fitness-wellness instruktorként)
- Más sportágak/mozgásformák edzésprogramjainak és versenyeinek megtekintése
- (Minden esetben a gyakorlatvezető határozza meg a látogatások részletes feladatait.)

Motoros képességfejlesztés

35 óra

- 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
- A reagálás gyorsaságának fejlesztése
- A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése
- Gyorsulási képesség fejlesztése

- Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltóztatási gyorsaság) fejlesztése
- Gyorsasági állóképesség fejlesztése
- Rövid távú állóképesség fejlesztése
- Középtávú állóképesség fejlesztése
- Hosszú távú állóképesség fejlesztése
- Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel
- Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel
- Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel
- Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése aktív izommozgással
- Az ízületi mozgékonyaság passzív fejlesztése
- A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése
- Az egyensúlyozási képesség fejlesztése
- 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.)

Gimnasztika gyakorlat

Szabadgyakorlatok

35 óra

- 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
- Nyakgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
- Kar és vállgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
- Lábgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
- Törzsgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése
- 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
- Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása
- Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása
- Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása
- Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített), gyakorlása.