|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Mozgásprogramok 1. LBT\_RE112G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2):gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **1.** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **Képzési cél:**Megismerni a motoros képességek fejlesztésének gyakorlati lehetőségeit és alkalmazásának szabályait rekreációs terhelési övezetben.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**Kurzusfelvétel, bemutatkozás. Tárgyi feltételek tisztázása.Az elfáradás, sportalkalmazkodás kérdései. Az elfáradás lépcsői.Egy az elfáradás témakörében íródott tudományos tanulmány bemutatása, elemzése, értékelése. Az elfáradás tünetei. Az alkalmazkodás jellemzői.Zárthelyi dolgozat írása. Témája az elfáradás, sportalkalmazkodás.A terhelés alapkérdései. A terhelés összetevői.A különböző intenzitás zónák. Könnyű,, közepes, szubmaximális, maximális intenzitási zóna jellemzői, élettani háttere.Az edzettség összetevői. Motorikus összetevők, pszichikai összetevők, élettani összetevők, alkati összetevők.Az életkor és a terhelés kapcsolata. A verseny alkalmasság fogalma.Zárthelyi dolgozat írása. Témája: terhelés, edzettség, életkor és a terhelés kapcsolata.Kiválasztás. Tehetség fogalma, jellemzői. A tehetséges sportolót a tehetségtelentől megkülönböztető jegyek. A tehetségkutatás lehetőségei.Hibajavítás. A koordinációs képességek és az életkor kapcsolata.A motorikus képességek fejlődésének érzékeny szakaszai. A fejlődés meghatározó tényezői.Zárthelyi dolgozat írása. Témája a tehetség, kiválasztás, a motorikus képességek kialakulásának szakaszai.Félév értékelése, jegyek kiosztása, félév lezárása.**Kialakítandó kompetenciák:**Képes a motoros képességek fejlesztéséhez szükséges edzéselméleti ismereteket alkalmazni. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, MTE Bp., 1995. ISBN: 100Harsányi László: Edzéstudomány I-II., Dialóg Campus Kiadó, 2000-2001. Bp.-PécsRigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I., OTSH Bp. 1993.Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai II., OTSH Bp. 1996.Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai III., Bp. 2000.Tihanyi József:Az edzésadaptáció élettani és biomechanikai alapelvei a gyors-, robbanékonyerő fejlesztésében / Tihanyi József -  : 21 ábra, 1 táblázat == Sporttudományos Füzetek II/1. sz. (1998) p.32-75.Wilmore, Jack H.:Physiology of sport and exercise. NumanKinetics, 1994. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Béres Sándor PhD egyetemi docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)