|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Rekreációs edzéstan 1. LBT\_RE125K2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2):előadás és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **kollokvium** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **4** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**LBT\_TE757G2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  a hallgató a legfontosabb alapfogalmak értelmezésével párhuzamosan az élő szervezet, a szervek és szervrendszerek edzésadaptációjából kiindulva az Arndt-Schultz szabály aspektusából legyen képes elemezni a terhelés összetevőit. A motoros teljesítményt meghatározó összetevők és az edzés során felhasznált eszközrendszer értelmezése a rekreációs edzés szempontjából.  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  Félév követelményeinek ismertetése, célok megfogalmazása. Az edzés fogalmának interdiszciplináris megközelítése.  Az edzés általános, speciális és rekreációs értelmezése. Az edzéselvek.  A teljesítmény és összetevői.  Az Arndt-Shultz – féle edzéselméleti szabály.  I. ZH megírása. Kompenzáció, szuperkompenzáció.  Elfáradás, alkalmazkodás.  A teljesítmény összetevői.  Edzéseszközök I.  II. ZH megírása. Edzéseszközök II.  Stratégia, technika, taktika.  A motoros képességek  III. ZH megírása. Összefoglalás, értékelés.  **Kialakítandó kompetenciák:**  A motoros teljesítményt meghatározó összetevők és az edzés során felhasznált eszközrendszer értelmezése a rekreációs edzés szempontjából. | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | |
| Fritz Péter: Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 2011. 469 p. ISBN: 978 963 9717 037  Szatmári Zoltán: Sport egészség életmód. Akadémia Kiadó, Bp. 2009.  Gyetvai György – Kecskemétiné Petri Adrien – Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti- és kutatás-módszertani alapismeretek JGYPK Kiadó, Szeged, 2008.  Harsányi László: Edzéstudomány I-II, Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2000.  Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, Sport , Bp. 1992. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Szatmári Zoltán 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)