|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Rekreációs edzéstervezés LBT\_RE140G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2):szeminárium és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **6** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**LBT\_RE126G2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  A hallgató az újabb edzéselméleti alapfogalmak értelmezésével párhuzamosan ismerje meg a rekreációs sportmozgások tervezésében rejlő lehetőségeket és az ehhez kapcsolódó fogalomrendszert. Tudja értelmezni a különböző céllal végzett edzések tervezésének azonos és eltérő oldalait. Legyen tisztában az edzéstervezés általános szabályaival, lépéseivel, valamint a különböző típusú rekreációs edzések megszervezésével, levezetésével és utómunkálataival.  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  Félév követelményeinek ismertetése, célok megfogalmazása. Ismétlés I. (általános edzéselméleti alapok)  Ismétlés II. (a motoros képességek)  A rekreációs sportmozgások gyakorlásának általános feltételrendszere.  Sporttechnikák alkalmazásának stratégiai és taktikai összetevői.  A rekreációs edzés sajátosságai életkor, nem, előképzettség és sajátos edzést igénylők körében.  Az edzéstervezés. Tervtípusok.  Az edzéstervezés alapelvei, követelményei.  Az edzéstervezés lépései.  A rekreációs edzés megszervezésének alapjai.  A rekreációs edzés levezetésének szabályai.  A rekreációs edzés befejezése utáni feladatok.  Pótlás, javítás, összefoglalás.  **Kialakítandó kompetenciák:**  Álljon készen egy rugalmas rekreációs edzéstervezésre, legyen szó bármilyen életkorú és előképzettségű személyről.  Alkalmazható tudás az egyes korosztályok edzéstervezését meghatározó, befolyásoló biológiai, pszichológiai és szociális tényezőkről.  A sajátos fejlesztést igénylő (fogyatékkal, krónikus betegségekkel élő, testi fejlődésükben lemaradó, elhízott) tanulók és felnőttek rekreációs edzéstervezésében megjelenő speciális ismeretei.  A rekreációs edzéstervezési alapismeretek ismeretanyagának széleskörű tudása, közvetítése.  A szakértelem és az edzéstervezés szakmai és a hétköznapi életben való alkalmazása közötti összefüggések mély megértése.  Az edzéstervezés különböző formáinak ismerete a sportági alapismeretek vonatkozásában.  Az edzéstervezés ellentmondásaiból származó problémák megértése és kezelése, a tervezés különböző lépcsői közötti kapcsolatok értelmezése.  Nyitottság az új és bevált nemzetközi, elsősorban európai edzéstervezési elmélet, illetve gyakorlat iránt, hogy hivatásuk gyakorlása során megfeleljenek az új követelményeknek. | |
| 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 (főszerk.): SPORT, ÉLETMÓD, EGÉSZSÉG. Akadémiai Kiadó, Bp.2009.  Gyetvai György – Kecskemétiné Petri Adrien – Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti- és kutatásmódszertani alapismeretek JGYPK Kiadó, Szeged 2008.  Zopcsák László: Personal Tréning. Fitness-wellness Oktatási Központ kiadványa, Budapest, 2007.  Harsányi László: Edzéstudomány I-II, Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2000.  Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, Sport Kiadó, Budapest. 1991. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Szatmári Zoltán PhD, egyetemi docens** | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  **Szalay Gábor főiskolai docens** | |

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)