|  |  |
| --- | --- |
| **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)