|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: REKREÁCIÓTÖRTÉNET, -ELMÉLET ÉS MÓDSZERTAN II.** | **Kódja: LBT\_SM111G3** | **Kreditszáma: 3** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): Előadás és száma: **3** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **5**. |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**LBT\_SM110G2** |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| A kurzus célja, hogy a Rekreáció-turisztika specializáció hallgatói megismerjék a rekreáció fogalmát, eredetét, gyökereit, azt be tudják építeni további tanulmányaikban és mindennapi sportmenedzseri rekreációs, szakmai munkájukba.A Rekreáció-turisztika specializáció hallgatói részletesen megismerjék a középkorú és idős emberek rekreációs, sportrekreációs tevékenységét, annak elméleti és módszertani hátterét és azt legyenek képesek alkalmazni.A kurzus az alábbi témaköröket dolgozza fel: A rekreáció és sportrekreáció fogalma, ágai, eszközei, rekreáció és életminőség, boldogság, tökéletes közérzet, totális élmény, egészség és fittség, életmód, életmód-elemek, életmód-rontó és életminőséget veszélyeztető hibák, a rekreáció, sportrekreáció feltétel- és eszközrendszere, stressz-oldás és relaxációs technikák, a középnemzedék és az öregkor rekreációja. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. Kovács Tamás Attila: A rekreáció elmélete és módszertana; Fitness Akadémia, Bp. 2005.
2. Dr. Dobozy László (szerk.): Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára; Magyar Sporttudományi Társaság, Bp. 2002.
3. Dr. Jakabházy László – Dr. Dobozy László: Sportrekreáció; Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. 1992.
4. Dr. Jakabházy László: Fittkontroll I-II-III.; Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. 2000.
5. Dr. Kenneth Cooper: A tökéletes közérzet programja; Sport, Bp. 1997.
6. Dr. Nagykáldi Csaba: A sport és testnevelés pszichológiai alapjai; Computer Arts, Bp. 1998. 156-180.l.
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Szatmári Zoltán PhD – egyetemi docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Dr. Honfi László PhD – főiskolai tanár |

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