|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: SPORTÁGI EDZÉSELMÉLET ÉS MÓDSZERTAN 1.** | **Kódja: LBT\_TN131G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): szeminárium és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **4**. |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| 1. Az adott sportághoz szükséges motoros képességek, és fejlesztésük sportág specifikus igényeknek megfelelő szintre és módszerekkel.
2. Az adott sportághoz szükséges alkati, fiziológiai, pszichikai tulajdonságok és szerepük a sportági kiválasztásban.
3. A sportági kiválasztás alapelvei, a sportágba kerülés ideális és lehetséges életkorai, a kiválasztás sportra jellemző elvei, módszerei, gyakorlata.
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I., OTSH Bp. 1993.
2. Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai II., OTSH Bp. 1996.
3. Rigler Endre: Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai III., Bp. 2000.
4. Tihanyi József: Az edzésadaptáció élettani és biomechanikai alapelvei a gyors-, robbanékonyerő fejlesztésében / Tihanyi József -  : 21 ábra, 1 tábl. == Sporttudományos Füzetek II/1. sz. (1998) p.32-75.
5. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, MTE Bp., 1995. ISBN: 100
6. Harsányi László: Edzéstudomány I-II., Dialóg Campus Kiadó, 2000-2001. Bp.-Pécs.
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Szalay Gábor – főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**dr. Honfi László (torna), Seres János (atlétika), Széles-Kovács Gyula (kosárlabda), Hajdu Pál (röplabda), Hajdú Pál (tenisz) |

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)