|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Motoros képességek 1. NBT\_RE118G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** | |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **3** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**NBT\_TE757G2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  Megismerni a motoros képességek fejlesztésének gyakorlati lehetőségeit és alkalmazásának szabályait rekreációs terhelési övezetben.  **Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**  Kurzusfelvétel, bemutatkozás. Tárgyi feltételek tisztázása.  Az alapképességek bemutatása. Gyorsaság, állóképesség, erő, ügyesség (koordinációs képesség), hajlékonyság. Alapfogalmak tisztázása. A motoros képességek felosztása.  Az erő fogalma, megjelenési fajtái, az erőkifejtés jellemzői, edzésének lehetőségei.  Az erő edzése. Edzésmódszerek felosztása. Edzéselvek kezdőknek, középhaladóknak, haladóknak. Az erősportok bemutatása (testépítés, súlyemelés, erőemelés, világ legerősebb embere versenysorozat).  Zárthelyi dolgozat írása. Témája az alapképességek felosztása, az erő témája.  Az állóképesség fogalma, megjelenési fajtái, az állóképességkifejtés jellemzői, edzésének lehetőségei.  Aerob kapacitás, relatív aerob kapacitás, anaerob munka, az állóképesség fejlesztésének életkori sajátossága, az állóképességi terhelés tényezői.  Az állóképesség fejlesztése fartlek módszer, a Karvonen módszer.  Az állóképesség fejlesztése tartós módszerek, intervall módszerek.  Zárthelyi dolgozat írása. Témája az állóképesség.  **Kialakítandó kompetenciák:**  Képes a motoros képességek fejlesztéséhez szükséges edzéselméleti ismereteket alkalmazni.  megkülönböztető jegyek. A tehetségkutatás lehetőségei.  Hibajavítás. A koordinációs képességek és az életkor kapcsolata.  A motorikus képességek fejlődésének érzékeny szakaszai. A fejlődés meghatározó tényezői.  Zárthelyi dolgozat írása. Témája a tehetség, kiválasztás, a motorikus képességek kialakulásának szakaszai.  Félév értékelése, jegyek kiosztása, félév lezárása. | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | |
| Kurt Murer szerk. [ford. Major Mercedes]: 1003 atlétika játék és gyakorlat. Dialóg Campus, Pécs, 2000. 279 p. ISBN 963 9123 81 1 (fűzött)  Wilmore, Jack H.: Physiology of sport and exercise. Numan Kinetics, 1994.  Nádori László: Edzés elmélet és módszertan. Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézet, Budapest, 1980.  Atlétika szakcikk gyűjtemény – összeállította és szerkesztette: Molnár Sándor – kiadja: OTSH | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Béres Sándor 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)