|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Rekreációs edzéstan 2. NBT\_RE126G2** | **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): **5** | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**NBT\_RE125K2** | |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | |
| **Képzési cél:**  Megismertetni a hallgatókat az edzéstervezés szabályaival, 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 elsajátítása.  Sporttechnikák alkalmazásának stratégiai és taktikai összetevői.  A rekreációs edzés, edzés és versenyzés.  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:**  A hallgató az újabb edzéselméleti alapfogalmak értelmezésével párhuzamosan ismeri a rekreációs sportmozgások elsajátításának alapjait, azok alkalmazhatóságának stratégiai és taktikai hátterét;  Értelmezni tudja az edzés és a versenyzés közötti különbséget;  Tisztában van az edzéstervezés szabályaival, valamint a különböző típusú rekreációs edzések megszervezésével, levezetésével és utómunkálataival. | |
| 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: Sport egészség életmód. Akadémia Kiadó, Bp. 2009.  Gyetvai György – Kecskemétiné Petri Adrien – Szatmári Zoltán: Testkultúra elméleti- és kutatás-módszertani alapismeretek JGYPK Kiadó, Szeged, 2008.  Harsányi László: Edzéstudomány I-II, Dialóg Campus, Budapest-Pécs, 2000.  Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana, Sport , Bp. 1992. | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Szatmári Zoltán 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)