|  |  |
| --- | --- |
| **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 037Szatmári 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)