

# Tárgytematika

Félév:	2012/13/2
Tárgynév:	Rekreációs edzés
Tárgykód:	ALSZRA2191
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Prof. Dr. Ozsváth Károly
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Oktatás célja:

A rekreáció elméleti és gyakorlati tantárgyi kereteiben tanultak alkalmazásának módszertani megközelítése, elsajátítása. A tantárgy specifikus célkitűzése: a hallgatók ismerjék meg a programok tervezésének, lebonyolításának folyamatait. Tudjanak rekreációs edzésterveket készíteni előzetes fittségi felmérések alapján. Ismerjék a különböző rekreációs irányzatokat, speciális eszközöket és szintereket.

## Tantárgy tartalma:

A rekreáció, rekreációs céllal végzett sport, testgyakorlás, szellemi tevékenység élettani, életminőségi hatásainak tervezése. A fittségi vizsgálatok lebonyolításának módszertana, értéke, fontossága. A különböző korosztályoknak rendezhető rekreációs programok gyakorlati kivitelezhetősége, lebonyolítása. Egyéni rekreációs edzésprogramok gyűjtése, elemzése és értékelése, készítése. A személyi edzés alapjai. A rekreációs intézmények működésének feltételei. Rekreációs irányzatok, speciális eszközök és szinterek. Rekreáció az interneten.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

TVSZ-nek megfelelően rendszeres óralátogatás és aktív részvétel az óra anyagának feldolgozásában. 15-20 diából álló prezentáció vagy ennek megfelelő terjedelmű dolgozat elkészítése és leadása december 5-ig egyéni érdeklődésnek megfelelő rekreációs tevékenységről és edzéséről, konkrét edzéstervéről (elsősorban internetes anyag felhasználásával).

## Kötelező irodalom:

### ***Kötelező irodalom:***

- Harsányi L. (2000): *Edzéstudomány I.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.  
Harsányi L. (2001): *Edzéstudomány II.* Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.  
Koltai J-Nádori L.: *Sportképességek fejlesztése.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 1973.  
Kovács T. A. (2004): *Fit-tan. A rekreációs edzés alapjai.* Fitness Kft. Budapest  
Kovács T. A. (2005): *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Kft. Budapest.  
Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana.* MTE Budapest.

## Tárgytematika

Félév:	2012/13/2
Tárgynév:	Rekreációs edzés
Tárgykód:	ALSZRA2191
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Prof. Dr. Ozsváth Károly
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

### Kötelező irodalom:

#### ***Ajánlott irodalom:***

- Andrásné Teleki J. (szerk., 1997): *Módszerek a tanulók fizikai felkészültségének, teljesítményének mérésére és értékelésére*. MKM, Budapest. 75 p.
- Nádori L. -Derzsy B. -Fábián Gy. -Ozsváth K.- Rigler E. -Zsidegh M.(1989, 2005): *Sportképességek mérése*. Sport Kiadó /Semmelweis Egyetem. Budapest.
- Barabás, A. (ford.)(1993): *EUROFIT. A fizikai fittség mérésének európai tesztje*. MSTT Budapest.
- Barabás A. (ford.) (1997): *Eurofit felnőtteknek. A fizikai fittség mérése*. MSTT Budapest.