

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Rekreációs edzéstán
Tárgykód:	ALTSRA1441
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Prof. Dr. Ozsváth Károly
Tárgy követelménye:	Kollokvium
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

Oktatás célja:

Ismerjék a rekreációs edzéstán tudományosan megalapozott elméleti, gyakorlati, szakmódszertani fogalomrendszerét és alapvető ismeretanyagát. A hallgatók tegyenek szert olyan képességekre, melyek segítségével hatékonyan tudják szervezni és irányítani a rekreációs tevékenységi formákat.

Tantárgy tartalma:

A hazai sporttudomány és a rekreációs edzéstán kialakulása, jellemzői. A rekreációs edzéstán és az általános edzésmélt súlyponti különbségei. A mozgásos teljesítmény és a terhelés összetevőinek értelmezése a rekreáció területén. Moztásfejlődés, életkori szakaszok, és ennek megfelelő terhelési elvek a rekreációban. Moztásos cselekvéstánulás felnőttkorban. Rekreációs edzéstfeladatok, edzéstmódszerek, edzésteszközök. A fittség és mérése. Motoros képességek (koordinációs, kondicionális) jellemzése, csoportosítása, fejlesztésének lehetőségei, módszerei a rekreációs edzésteken belül. Technika, taktika, stratégia kérdései a rekreációs edzéstben. Edzésttervezés (típusok, alapelvei, lépései, követelményei), személyi edzést. Az életmód célszerű formálása a rekreációs edzést követelményeinek figyelembevételével.

Számonkérési és értékelési rendszere:

TVSZ-nek megfelelően rendszeres óralátogatás.
Zárthelyi dolgozat eredményes megírása.

Kötelező irodalom:

Kötelező irodalom:

Kovács T. A. (2004): Fit-tan. A rekreációs edzést alapjai. Fitness Kft. Budapest
Kovács T. A. (2005): A rekreáció elmélete és móztzertana. Fitness Kft. Budapest.
Harsányi L. (2000): Edzésttudomány I. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.
Harsányi L. (2001): Edzésttudomány II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Rekreációs edzéstan
Tárgykód:	ALTSRA1441
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Prof. Dr. Ozsváth Károly
Tárgy követelménye:	Kollokvium
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	8/0/0

Kötelező irodalom:

Nádori László (1991): Az edzés elmélete és módszertana. MTE Budapest.

Ajánlott irodalom:

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.