

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Rekreációs edzés
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA2191
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Prof. Dr. Ozsváth Károly
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

## 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 anyagok 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.

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Rekreációs edzés
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA2191
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Prof. Dr. Ozsváth Károly
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

### **Kötelező irodalom:**

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

### **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 /Simmelweis 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.