

## Tárgytematika / Course Description

### Magas intenzitású edzés

#### SZESPORT003

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Pápai Anna

**Félév / Semester:** 2021/22/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Aláírás megszerzése

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók megismertetése a HIIT (magas intenzitású intervall edzés) irányzattal, ennek köszönhetően közérzetük és edzettségük javítása, fejlesztése. Motivációjuk felkeltése és fenntartása a 3 hónapos edzésprogram keretén belül, mely során az oktató bármilyen sport- és életmódbeli kérdésekre személyre szabottan válaszol, a legjobb egyéni változások elérésének érdekében.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A tárgy egy 12 hetes edzésterv elvégzését foglalja magában. Az első óra programja állapotfelmérés, igény szerint a résztvevő céljaihoz igazított táplálkozási tanácsadás, valamint megkezdődik az alapgyakorlatok helyes kivitelezésének elsajátítása, például, guggolás variációk, fekvőtámasz, hasprés. Az utolsó alkalommal az állapotfelmérést megismételjük, melyben a hallgató pontos képet kap fejlődésének irányáról, mértékéről. E két alkalom között az edzések saját testsúlyos és eszközzel kivitelezhető gyakorlatokat is tartalmaznak, melyet minden egyén a saját tempójában és az edzettségének megfelelő intenzitással végez.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Az értékelés egyik fő szempontja a résztvevő órákon mutatott aktivitása, a követelmény teljesítését követően pedig az aktuális edzettségi szint, valamint a jelenlegi edzettség összehasonlítása az első felméréssel.

- az órák minimum 70%-án jelenlét
- az utolsó alkalommal a minimum edzettségi szint (ízületi hajlékonyság, állóképesség és erő aspektusából) bemutatása, teljesítése

---

**KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**