**Edzéselmélet és módszertan, motoros képességek fejlesztése I.**

**BSR1204L**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

1. **konzultáció**

Az edzéselmélet kialakulása, kapcsolata a társtudományokkal.

Edzéselméleti alapfogalmak: edzés, edzésrendszer, edzésmódszer az edzés jellemzői, és a korszerű edzés elvei.

Az edzés eszközei, a dopping mint káros edzéseszköz.

A teljesítmény összetevői.

1. **konzultáció**

A terhelés értelmezése, terhelési összetevők.

Az alkalmazkodás megjelenési formái, sajátosságai.

Sportforma - edzettség - túlterhelés – túledzettség

1. **konzultáció**

Az elfáradás jelentősége, szakaszai, tünetei.

A kondíció értelmezése, a kondicionális képességek helye a teljesítmény növelésének

folyamatában.

Az erőhatás - erőkifejtés értelmezése, anatómiai-élettani háttere.

Az erőkifejtések több szempontú felosztása, a fejleszthetőség elve és módszertana.

Zárthelyi dolgozat megírása.

1. **konzultáció**

A gyorsaság és állóképesség fogalma, értelmezése, anatómiai-élettani háttere.

Zárthelyi dolgozat megírása.

A gyorsaság felosztása fejlesztésének lehetőségei és módszerei.

Az állóképesség felosztása fejlesztésének lehetőségei és módszerei.

1. **konzultáció**

Felmérő dolgozat megírása.

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* Az előadások a képzés szerves részét képezik, így az Intézmény a hallgatóktól elvárja a részvételt az előadásokon (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény:** gyakorlati jegy

**Az értékelés módja, ütemezése:** zárthelyi dolgozat.

**A félévközi ellenőrzések követelményei:** A félév során a 3. 5 konzultáción zárthelyi dolgozat írás lesz. A dolgozatok 50% alatti teljesítménye a tantárgy félévi érvénytelenségét vonja maga után.

**Az érdemjegy kialakításának módja:** A félévi gyakorlati jegyet a zárthelyi dolgozat, valamint a szemináriumi beszámolók érdemjegyeinek számtani átlaga határozza meg. Amennyiben egynél több a zárthelyi dolgozat, vagy a szemináriumi beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.