**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Erőfejlesztés TNB1615**

Féléves tematika:

1. hét: Általános tudnivalók ismertetése. Az erőfejlesztés történeti kialakulásának, rendszerének, sportági sajátosságainak megismerése.
2. hét: Az erőfejlesztés folyamat tartalmi elemzése, pedagógiai, pszichológiai hatásainak megismerése.
3. hét: Az erőfejlesztés technikai elemeinek gyakorlatban történő megismerése.
4. hét: Az erő fajtái. Eszköz nélküli gyakorlatok végeztetése.
5. hét: Az erőgyakorlatok értelmezése és rendszere.
6. hét: Az általános erőfejlesztés módszerei. Eszközzel végzett gyakorlatok végeztetése.
7. hét: Az izomrost összetétel becslése.
8. hét: Rostösszetétel és hypertrophia edzésmódszer.
9. hét: Szinkronizációs edzésmódszer.
10. hét: Kevert edzésmódszer.
11. hét: Reaktív módszer. Eszközzel végzett gyakorlatok végeztetése.
12. hét: Erő-állóképességi módszer, intramuszkuláris módszer.
13. hét: Anabolikus szteroidok, izom- és ízületi egyensúly.
14. hét: Elméleti ismeretek szintjének ellenőrzése zárthelyi dolgozat formájában.

A foglalkozásokon történő részvétel:

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: gyakorlati jegy

Az értékelés módja, ütemezése: gyakorlati jegy + zárthelyi dolgozat

A félévközi ellenőrzések követelményei:

 A tantárgy jellege folyamatos gyakorlást feltételez, így a hallgatók minden héten elsajátított ismeretanyagot kapnak és az előírt időpontokban beszámolási kötelezettségeik vannak.

Az érdemjegy kialakításának módja:

A félévi gyakorlati jegyet a megszerzett ismeretek értékelése – gyakorlati jeggyel 1-5-ig, zárthelyi dolgozat értékelése %-osan – adja.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.