**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Erőfejlesztés TNB1615L**

Féléves tematika:

1. alkalom: Általános tudnivalók ismertetése. Az erőfejlesztés történeti kialakulásának, rendszerének, sportági sajátosságainak megismerése.

Az erőfejlesztés folyamat tartalmi elemzése, pedagógiai, pszichológiai hatásainak megismerése.

Az erőfejlesztés technikai elemeinek gyakorlatban történő megismerése.

Az erő fajtái. Eszköz nélküli gyakorlatok végeztetése.

Az erőgyakorlatok értelmezése és rendszere.

Az általános erőfejlesztés módszerei. Eszközzel végzett gyakorlatok végeztetése.

1. alkalom: Az izomrost összetétel becslése.

Rostösszetétel és hypertrophia edzésmódszer.

Szinkronizációs edzésmódszer.

Kevert edzésmódszer.

Reaktív módszer. Eszközzel végzett gyakorlatok végeztetése.

Erő-állóképességi módszer, intramuszkuláris módszer.

Anabolikus szteroidok, izom- és ízületi egyensúly.

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

A félévközi ellenőrzések követelményei:

A tantárgy jellege folyamatos gyakorlást feltételez, így a hallgatók minden alkalommal 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 – adja.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.