**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Motoros képességek fejlesztése és mérése MTN1001L**

Féléves tematika:

1.konzultáció: Követelmények és a kötelező és ajánlott szakirodalom ismertetése. Motoros képességek felosztása. Motoros képességek fejlesztéséhez élettani ismeretek (harántcsíkolt izom felépítése, energianyerési módok a mozgásos tevékenységek során).

2. konzultáció: Fizikai képességek felosztása, fejlesztésének módszerei: erő.

3. konzultáció: Fizikai képességek felosztása, fejlesztésének módszerei: gyorsaság, állóképesség.

4. konzultáció: Koordinációs képességek fejlesztése, ízületi mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése, streching módszerei.

5. konzultáció: Zárthelyi dolgozat.

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 tematikában feltüntetett zárthelyi dolgozat érdemjegye a konzultációkon elhangzott ismeretanyag alapján.

A félévközi ellenőrzések követelményei: -

Az érdemjegy kialakításának módja:

A tematikában feltüntetett zárthelyi dolgozat érdemjegye.