

TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BÁBES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	EGYÉNI SPORTOK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	TESTNEVELÉ ÉS SPORT / TESTNEVELŐ TANÁR

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	TESTÉPÍTÉS - FITNESS						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	dr. András Álmos, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	dr. András Álmos, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	IV	2.6. Értékelés módja	K	2.7 Tantárgy típusa	DD

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					16
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					14
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					8
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	33				
3.8 A félév össz-óraszama	42				
3.9 Kreditszám	3				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	• Nem szükséges

5. Feltételek

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Videoproiektorral és internettel felszerelt kurzus terem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Fitness terem és sportterem csoportos fitness edzésre felszerelve.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K1 Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) és az alapvető terület tartalmi interdiszciplináris orientációs tervezése • K3 A testi növekedés és fejlődés, valamint a motrikus képességek értékelése a testnevelés és a sport egyedi céljainka/elvárásainak megfelelően, valamint a testgyakorlatok független gyakorlásához viszonyított atitüdök értékelése • K5 Testnevelés és sport tevékenységeket gyakorlok képzési szintjének a felmérése.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • TK1 Testnevelés és a sport tevékenységek szervezése, különböző korú és képzettségi szintű személyek számára, szakképzett segítségnyújtással, megfelelően a szakmai etikai elvárásoknak. • TK2 A sporttevékenységek hatékony és eredményes szervezésének és levezetésének teljesítése.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • Az fitness keretében alkalmazott specifikus gyakorlatok elméleti és gyakorlati ismeretinek elsajátítása
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A harmonikus fizikai fejlődés fenntartása fitness edzés jellegű gyakorlatokkal. • A főbb csontváz izomcsoportoknak fejlesztésére felhasznált specifikus gyakorlat rendszerek (szabad súlyokkal, gépezeteken) elsajátítása. • A specifikus fitness edzés terheléssel kapcsolatos ismeret rendszerek elsajátítása. • A fitness termekben használatos pozitív jellemű karakterek és civilizált viselkedés módok nevelése. • Az izületrendszerrel, izomrendszerrel és a biomechanikával kapcsolatos ismeretek elsajátítása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A fitness meghatározása és felépítése.	Előadás	2 óra
2. A fitness keretében használt mozgás formák rendszere.	Előadás	2 óra
3. Az izomerő fejlesztés alapjai.	Előadás	2 óra
4. Az izomerő fejlesztésére használt speciális eszközök és felszerelések.	Előadás	2 óra
5. A fitness edzés alapjai.	Előadás	2 óra
6. Az aerob edzésben használt speciális eszközök és felszerelések.	Előadás	2 óra
7. A fitness edzés tervezése.	Előadás	2 óra
		Összesen 14 óra

Könyvészet 1. András, Álmos, Fitness – elmélet és gyakorlat (egyetemi jegyzet), FEFS UBB, 2014 2. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007; 3. András Álmos – Muszkuláció gyakorlatfüzet, FEFS UBB Cluj-Napoca, 2012 4. Wolfgang Miessner, Edzés gépeken, Cser Kiadó, 2010 5. Wolfgang Miessner, Aerobik, Cser Kiadó, 2004 6. Chuck Krautblatt, Fitness ABC's – Training Manual and Fitness Instructor Certification Cours, http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Munka védelmi kiképzés. Az egészségi állapot igazolása a fitness edzés gyakorlati órákon való részvételért. Az ellenőrző próbák és a kiértékelés metodológiájának a bemutatása. A fitness edzés szerkezete és tartalma. A fitness edzésben használt eszközök bemutatása.	Bemutatás, gyakorlás	2 óra
2. A felső végtagok izomzatára használt izomerő és izomtónus fejlesztő gyakorlatok.	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
3. A törzs izomzatára használt izomerő és izomtónus fejlesztő gyakorlatok.	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
4. Az alsó végtagok izomzatára használt izomerő és izomtónus fejlesztő gyakorlatok.	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
5. Egyéni aerob edzés speciális gépeken.	Bemutatás, gyakorlás	4 óra
6. Csoportos aerob edzés.	Bemutatás, gyakorlás	2 óra
7. Csoportos aerob edzés vezetése.	Bemutatás, gyakorlás	6 óra
		Összesen 28 óra
Könyvészet 1. András, Álmos, Fitness – elmélet és gyakorlat (egyetemi jegyzet), FEFS UBB, 2014 2. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007; 3. András Álmos – Muszkuláció gyakorlatfüzet, FEFS UBB Cluj-Napoca, 2012 4. Wolfgang Miessner, Edzés gépeken, Cser Kiadó, 2010 5. Wolfgang Miessner, Aerobik, Cser Kiadó, 2004 6. Chuck Krautblatt, Fitness ABC's – Training Manual and Fitness Instructor Certification Cours, http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselői, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az iskolai tanterveknek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése	Írásbeli	40%
10.5 Szeminárium / Labor	5 gyakorlat bemutatása egy adott izomcsoport fejlesztésére	Gyakorlati	20%
	Egy szakdolgozat megszerkesztése és bemutatása, egy adott tematikával kapcsolatosan.	Gyakorlati	20%
	Egy egyéni fitness edzésterv megszerkesztése.	Gyakorlati	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
• Mindegyik értékelés formából minimum 5 (ötös) minősítést kell elérni.			

Előadás felelőse

dr. András Álmos, adjunktus

Szeminárium felelőse

dr. András Álmos, adjunktus

Intézetigazgató

dr. IOAN NELU POP, docens