

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.3 Intézet	
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKÁK / szakedző

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	MOTORIKUS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSI TECHNIKÁI ÉS MÓDSZEREI						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	Dr. Sándor József, egyetemi tanár						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	Dr. Sándor József, egyetemi tanár						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	VI	2.6. Értékelés módja	E	2.7 Tantárgy típusa	DS

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

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					8
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					9
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszám	33				
3.8 A félév össz-óraszám	75				
3.9 Kreditszám	3				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Digitális eszközök, esettanulmányok, vizsgálati kérdések, speciális anyagok, kézikönyvek és könyvek
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Sport terem megfelelő sport felszereléssel-, eszközökkel

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<p>K1 Moduláris tervezés (Sport és motorikus teljesítmény,) és a szakterület alaptartalmának tervezése interdiszciplinárisan tájékozódva</p> <p>K2 Az integrált tananyag és a képzési-tanítási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúlyokkal (Testnevelés és sportnevelés, Sport és motorikus teljesítmény, kintoterápia és speciális mozgáskészség)</p> <p>K3 A fizikai növekedés és fejlettség, valamint a motorikus minőség felmérése a testnevelés és sport speciális elvárásainak / célkitűzéseinek megfelelően, az önálló testgyakorláshoz való viszonyulás felmérése</p> <p>K4 A testnevelés és sport specifikus operációs rendszereinek leírása és bemutatása, korcsoportok szerint</p>
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • Sportesemények szervezése, szakképzett segítségnyújtással, a szakma etika betartásával • A kiválasztási-, felkészülési- és verseny-folyamatok feladatainak hatékony teljesítése • A szakképzési szükségletek objektív felmérése az egyéni fejlődési terv alapján, a munkaerőpiachoz való alkalmazkodás érdekében.

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • Hozzon létre edzések keretében szükséges specifikus szakismereteket. • Motorikus képességek fejlesztése érdekében különböző technikák és módszerek elsajátítása.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Különböző sportágak folyamán, motorikus képességek fejlesztésének tudományos kitekintése. • A tudományos munka ismereteket rendszerének elsajátítása • Különböző gyakorlatok konkrét struktúráját a tudás és alkalmazása révén kezelése és megszerzése teljesítmények célkitűzése érdekében. • Edzések folyamán, gyakorlati és módszertani ismeretek elsajátítása és alkalmazása. • A helyes szaknyelv alkalmazása specifikus tevékenységek folyamán.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. EDZÉSMÓDSZEREK	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
2. ÁLLÓKÉPESSÉG, ROBBANÉKONYSÁG / ÁLLÓKÉPESSÉG	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
3. ERŐ, MAXIMÁLIS ERŐ, ROBBANÉKONYSÁG	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
3.1. REAKCIÓ ERŐ, ÁLLÓKÉPESSÉGI - ERŐ	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	1 óra
4. GYORSASÁG, HALADÁSI GYORSASÁG, GYORSASÁGI-ERŐ	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
4.1. GYORSASÁGI-ÁLLÓKÉPESSÉG, REAKCIÓ GYORSASÁG	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	1 óra
5. UGYESSÉG	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
6. MOBILITÁS - HAJLÉKONYSÁG	Előadás, szemléltetés, PowerPoint bemutató, megbeszélés	2 óra
		Összesen 14 óra

Könyvészet

1. **Bompa O. Tudor – 2001, *Dezvoltarea calităților biomotrice, Periodizarea*, București, MTS,**
2. **Bompa O. Tudor – 2003, *Performanța în jocurile sportive, Teoria și metodologia antrenamentului*, Constanța, Ed. Ex Ponto**
3. **Dragnea Adrian & colab – 2006, *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București, FEST.**

4. Dragnea Adrian, Teodórascu - Mate Silvia - 2002, *Teoria Sportului*, București, Ed. FEST.
5. Dubecz, J., - 2009, *Általános edzéselmélet és módszertan*, Jegyzet a középfokú edzőképzés részére, Budapest, Rectus Kft.
6. Katics, dr. L., Lőrinczi, dr. D., - 2004, *Az erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga – sporttartalmak*, Pécs, Alexandra
7. Koltai, J., Nadori, dr. L., - 1973, *Sportképességek fejlesztése*, Budapest, Sport
8. Nadori, L., - 1991, *Az edzés elmélete és módszertana*, Budapest, M.T.E
9. Sandor Iosif – 2008, *Antrenamentul la altitudine*, Cluj-Napoca, Ed. Risoprint
10. Săvescu Iulian – 2007, *Educația fizică și sportivă școlară, culegere de exerciții*, Craiova, Ed. Aius Print.
11. Teodorescu Silvia – 2009, *Antrenament și Competiție*, Buzău, Ed. Alpha MDN, Ed a 2-a rev.
12. Tudor Virgil – 1999, *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare-componente ale capacității motrice*, București, Ed. RAI, Imprimeriile Coresi

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. ÁLLÓKÉPESSÉG, ROBBANÉKONYSÁG / ÁLLÓKÉPESSÉG - Hosszú távú erőfeszítések módszere (folyamatos, szünetmentes), Ismétléses módszer (törések, amelyek biztosítják a teljes helyreállítást), extenzív - intenzív erőfeszítések, fartlek módszere	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	3 óra
2. ÁLLÓKÉPESSÉG, ROBBANÉKONYSÁG / ÁLLÓKÉPESSÉG, Vegyes módszer (ismétlések – intervallumos módszer teljes rehabilitáció) Sport specifikus motorikus képesség fejlesztési eljárások	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
3. ERŐ, MAXIMÁLIS ERŐ, ROBBANÉKONYSÁG - Ismétléses módszer, izometriás módszer, nagy és maximális erőfeszítések módszere	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	3 óra
4. ROBBANÉKONYSÁG, Ismétléses módszer, Sport specifikus motorikus képesség fejlesztési eljárások	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
5. REAKCIÓ ERŐ - Ismétléses módszer, plyometriás módszer.	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
6. ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉG - Ismétléses módszer, körforgásos módszer, intervallumos módszer	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	3 óra
7. GYORSASÁG, HALADÁSI GYORSASÁG - Ismétléses módszer,	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	3 óra
8. GYORSASÁGI-ERŐ - Ismétléses módszer,	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
9. GYORSASÁGI – ÁLLÓKÉPESSÉG - Vegyes módszer (ismétlések – intervallumos módszer teljes rehabilitáció)	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
10. REAKCIÓ GYORSASÁG - Ismétléses módszer, egyszerű és összetett reakció eljárás.	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
11. UGYESSÉG - Ismétléses módszer	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
12. MOBILITÁS – HAJLÉKONYSÁG - Ismétléses módszer, 1. Stretching -, 2. stretching eljárási módszer.	Megbeszélés, Gyakorlás, páros munka, Projekt módszer	2 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet

Harsányi, L., 2001, *Edzéstudomány II*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó

Harsányi L. 2000, *Edzéstudomány I*. Budapest-Pécs, Dialóg Campus Kiadó

Harsányi L., Glesk, P., 1994, *A kondicionális képességek fejlesztésének módszerei*. Budapest, PROQUEST 5000 : <http://proquest.umi.com/login>

BSCO. Library Information Science <http://search.ebscohost.com>

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

- A tantárgy tartalma alátámasztja a közösség képviselő elvárásainak, a szakmai szervezetek és a munkáltatók (Sportegyesületek, sport szövetségek, sportklubok, stb). Ugyanúgy, tiszteletben tartja a különleges követelményeket és a tudomány specifikus tevékenységeket.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Aktív részvétel	Írásbeli vizsga	60%
10.5 Szeminárium	Aktív részvétel	Ismeretfelmérő tesztek	20%
	Folyamatosan teljesítendő feladatok	Portfólió	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none">A célkitűzéseket és oktatási-nevelési gyakorlat struktúrák ismerete és ezek alkalmazása specifikus intézmények keretében.			

Előadás felelőse

Dr. Sándor József, egyetemi tanár.

Gyakorlati leckék felelőse

Dr. Sándor József, egyetemi tanár

Intézetigazgató

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens