

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai/ Date despre program

1.1 Felsőoktatási intézmény/ Instituția de învățământ superior	BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Kar/ Facultatea	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR/ FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Intézet/ Departamentul	EGYÉNI SPORTOK/SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Szakterület/ Domeniul de studii	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Képzési szint/ Ciclul de studii	LICENȘ/LICENȚĂ
1.6 Szak/ Programul de studiu	TESTNEVELÉS ÉS SPORT/EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

2. A tantárgy adatai/ Date despre disciplină

2.1 A tantárgy neve/ denumirea disciplinei	TESTÉPÍTÉS – FITNESS/CULTURISM-FITNESS						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve/ titularul de curs	dr. András Álmos, adjunktus/Lect.dr. András Álmos						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve/titularul de seminar/ laborator	dr. András Álmos, adjunktus/Lect.dr. András Álmos						
2.4 Tanulmányi év/ Anul de studiu	2	2.5 Félév/ semestrul	3	2.6. Értékelés módja/ Forma de evaluare	K/C	2.7 Tantárgy típusa/ Regimul disicplinei	DS

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)/ Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Heti óraszám/ Nr ore pe săptăm.	3	melyből: 3.2 előadás din care curs	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám/ Total ore din planul de învă.	42	melyből: 3.5 előadás din care curs	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása/ distribuția fondului de timp:					Óra/ ore
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása/ Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás/ Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása/ Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)/ Tutoriat					4
Vizsgák/ Examinări					
Más tevékenységek/ Alte activități:					
3.7 Egyéni munka össz-óraszama/ Total					28

ore studiu individual	
3.9 A félév össz-óraszám/ Total ore pe semestru	75
3.10 Kreditszám/ Nr de credite	3

4. Előfeltételek (ha vannak)/ Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 Tantervi/ de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges/Nu este necesar
4.2 Kompetenciabeli/ de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges/Nu este necesar

5. Feltételek (ha vannak)/ Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Videoproiektorral és internettel felszerelt kurzus terem/ Sală de curs dotata cu videoproiector și internet.
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei/ De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> Fitness terem és sportterem csoportos fitness edzésre felszerelve/ Sală de fitness și sală de sport dotată pentru antrenamente de grup.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák/Competențele specifice acumulate

Szakmai kompetenciák/ Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> Moduláris tervezés (Testnevelés és Sport) és az alapvető terület tartalmi interdiszciplináris orientációs tervezése 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 Testnevelés és sport tevékenységeket gyakorlok képzési szintjének a felmérése. Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;
Transzverzális kompetenciák / Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Testnevelés és a sport tevékenységek szervezése, különböző korú és képzettségi szintű személyek számára, szakképzett segítségnyújtással, megfelelő a szakmai etikai elvárásoknak. A sporttevékenységek hatékony és eredményes szervezésének és levezetésének teljesítése. Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională; Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)/ Obiectivele disciplinei
(reieşind din grila competenţelor acumulate)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése/ Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Az fitness keretében alkalmazott specifikus gyakorlatok elméleti és gyakorlati ismeretnek elsajátítása/Dobândirea de cunoştinţe teoretice şi practice despre exerciţii specifice utilizate în fitness
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései/ Obiectivele specifice	<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 biomekanikával kapcsolatos ismeretek elsajátítása. Menţinerea o dezvoltare fizică armonioasă cu exerciţii de tip antrenament de fitness. Învatarea sistemelor specifice de exercitii (cu greutati libere, pe aparate) utilizate pentru dezvoltarea principalelor grupe musculare scheletice. Învăţarea sistemelor de cunoştinţe specifice antrenamentului de fitness. Educarea caracterelor pozitive şi a comportamentelor civilizate folosite în sălile de fitness. Aflaţi despre sistemele articulare, musculo-scheletice şi biomecanice.

8. A tantárgy tartalma/ Conţinuturi

8.1 Előadás/ Curs	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observaţii
A fitness meghatározása és felépítése./Definiţia şi structura fitness-ului	Előadás/Prezentare	
A fitness keretében használt mozgás formák rendszere./ Sistemul formelor de mişcare utilizate în cadrul fitness-ului.	Előadás /Prezentare	
Az izomerő fejlesztés alapjai/ Elementele de bază ale dezvoltării forţei musculare.	Előadás /Prezentare	
Az izomerő fejlesztésére használt speciális eszközök és felszerelések/ Instrumente şi echipamente speciale utilizate pentru dezvoltarea forţei musculare	Előadás /Prezentare	
A fitness edzés alapjai/Bazele antrenamentului de fitness	Előadás /Prezentare	
Az aerob edzésben használt speciális eszközök és felszerelések/ Instrumente şi echipamente speciale utilizate în antrenamentul aerob	Előadás /Prezentare	
A fitness edzés tervezése/Planificarea antrenamentului de fitness	Előadás /Prezentare	
Könyvészet/ Bibliografie 1. András, Álmos, Fitness – elmélet és gyakorlat (egyetemi jegyzet), FEFS UBB, 2014 2. Pop N. H.; Zamora E. – Creşterea volumului şi forţei musculare – elemente teoretice, practice şi		

<p>metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007;</p> <p>3. Andras Almos – Muszkuláció gyakorlatfüzet, FEFS UBB Cluj-Napoca, 2012</p> <p>4. Wolfgang Miessner, Edzés gépeken, Cser Kiadó, 2010</p> <p>5. Wolfgang Miessner, Aerobik, Cser Kiadó, 2004</p> <p>6. Chuck Krautblatt, Fitness ABC's – Training Manual and Fitness Instructor Certification Cours, http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</p>		
8.2 Szeminárium / Labor/ seminarii/ laborator	Didaktikai módszerek/ Metode de predare	Megjegyzések/ observații
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/Instruirea în domeniul protecția muncii. Dovada stării de sănătate pentru participarea la cursuri de practică de antrenament de fitness. Prezentarea metodologiei testelor de control și evaluare. Structura și conținutul antrenamentului de fitness. Introducere în instrumentele utilizate în antrenamentul de fitness	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
A felső végtagok izomzatára használt izomerő és izomtónus fejlesztő gyakorlatok/ Exerciții pentru forța și tonusul musculară utilizate pentru mușchii extremităților superioare	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
A törzs izomzatára használt izomerő és izomtónus fejlesztő gyakorlatok/ Exerciții pentru dezvoltarea forței musculare și a tonusului muscular utilizate pentru mușchii trunchiului	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
Az alsó végtagok izomzatára használt izomerő és izomtónus fejlesztő gyakorlatok/ Exerciții pentru forța musculară și tonusul muscular utilizate pentru mușchii extremităților inferioare	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
Egyéni aerob edzés speciális gépeken/ Antrenament aerobic individual pe echipamente speciale	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
Csoportos aerob edzés/Antrenament aerobic de grup	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
Csoportos aerob edzés vezetése/Conducerea antrenamentului aerobic de grup	Bemutatás, gyakorlás/Prezentare și practicare	
<p>Könyvészet/ Bibliografie</p> <p>1. András, Álmos, Fitness – elmélet és gyakorlat (egyetemi jegyzet), FEFS UBB, 2014</p> <p>2. Pop N. H.; Zamora E. – Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2007;</p> <p>3. Andras Almos – Muszkuláció gyakorlatfüzet, FEFS UBB Cluj-Napoca, 2012</p> <p>4. Wolfgang Miessner, Edzés gépeken, Cser Kiadó, 2010</p> <p>5. Wolfgang Miessner, Aerobik, Cser Kiadó, 2004</p> <p>6. Chuck Krautblatt, Fitness ABC's – Training Manual and Fitness Instructor Certification Cours, http://www.ifafitness.com/downloads/fitabc.pdf</p>		

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával. / Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselők, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az iskolai tanterveknek/ Conținutul cursului este în conformitate cu așteptările reprezentanților comunității, organizațiilor profesionale și angajatorilor (inspectorat școlar, cluburi sportive, școli gimnaziale și școli primare), care corespunde programelor școlare

10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa/ Tip activitate	10.1 Értékelési kritériumok/ Criterii de evaluare	10.2 Értékelési módszerek/ Metode de evaluare	10.3 Aránya a végső jegyben/ Pondere din nota finală
10.4 Előadás / Curs	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése/Evaluarea cunoștințelor despre aspectele teoretice acoperite în curs	Írásbeli/Scris	50%
10.5 Szeminárium / Labor Seminar sau laborator	5 gyakorlat bemutatása egy adott izomcsoport fejlesztésére/Prezentarea a 5 exerciții pentru a dezvolta o anumită grupă musculară	Gyakorlati/Practic	50%
<p>10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei/ Standard minim de performanță</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mindegyik értékelés formából minimum 5 (ötös) minősítést kell elérni. • 50% jelenlet az előadásokon • 70% jelenlét a gyakorlati órákon <ul style="list-style-type: none"> • Un minim de nota 5 (cinci) trebuie obținut în fiecare formă de evaluare. • 50% prezență la cursuri • 70% prezență la orele practice 			

Előadás és gyakorlat felelőse / semnătură titular de curs si a lucrarilor
lector dr Andras Almos

Tagozatvezető/ Semătură responsabil program
Conf dr Boros Balint Iuliana

Intezetigazgató/ Semnătură director de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța