



REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK

**képzési tájékoztató
2025/2026. tanév**



REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK

2025/2026. tanévtől alkalmazandó képzési és kimeneti követelménye¹

1. Az alapképzési szak megnevezése: rekreáció és életmód (Recreation Management and Health Promotion)
2. Az alapképzési szakon szerezhető végzettségi szint és a szakképzettség oklevélben szereplő megjelölése
 - végzettségi szint: alap- (baccalaureus, bachelor; rövidítve: BSc-) fokozat
 - a szakképzettség: rekreáció és életmód szakember
 - a szakképzettség angol nyelvű megjelölése: Recreation and Health Promotion Manager
3. Képzési terület: sporttudomány
4. A képzési idő félévekben: 6 félév
5. Az alapfokozat megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma: 180 kredit
 - a szak orientációja: gyakorlatorientált (60-70 százalék)
 - a szakdolgozat készítéséhez rendelt kreditérték: 10 kredit
 - intézményen kívüli összefüggő gyakorlati képzés minimális kreditértéke: 8 kredit
 - a szabadon választható tantárgyakhoz rendelhető minimális kreditérték: 6 kredit
6. A szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása: 813/1014

7. Az alapképzési szak képzési célja és a szakmai kompetenciák

A képzés célja rekreáció és életmód szakemberek képzése, akik képesek a szervező, oktató és tanácsadó szerep betöltésére a sport (kiemelten a szabadidősport), a rekreáció és az egészséges életmód-tanácsadás, továbbá üzleti területen, valamint sportszervezetekben, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, illetve civil szervezetekben. Képesek minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére. Alkalmasak sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére. Ismerik és alkalmazzák a fizikai aktivitás és a sporttevékenységek egészség- és életmódkultúrára gyakorolt komplex hatását, vezetési és szakterületi jártasságuk segítségével hozzájárulnak a sport, a rekreációs és a mentálhigiénés kultúra kialakításához, feltételeinek megteremtéséhez, illetve gazdagításához. Felkészültek tanulmányaik mesterképzésben történő folytatására.

7.1. Az elsajátítandó szakmai kompetenciák

7.1.1. A rekreáció és életmód szakember

a) tudása

¹ <https://kormany.hu/dokumentumtar/kepzesi-es-kimeneti-kovetelmenyek-2>,
<https://cdn.kormany.hu/uploads/document/d/dd/dd8/dd8943e58cb6bb4ad545f0919af0ed16eafe415e.pdf>



- Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
- Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.
- Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.
- Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
- Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.
- Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.
- Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.
- Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.
- Ismeri az életen át tartó rekreációs és egészségfejlesztési aktivitás kialakításának és fenntartásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs feltételeit.
- Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.
- Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.
- Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszereit, módszereit és eljárásait.
- Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.
- Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.
- Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.
- Ismeri a sport, fizikai aktivitás társadalmi integrációt elősegítő funkcióját (fogytékával élők, hátrányos helyzetűek, szenvedélybetegek).
- Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.
- Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességei

- Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
- Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.
- Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.
- Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.
- Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a



családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

- Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.
- Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.
- Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.
- Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.
- Képes sport- és rekreációs-szervezői, -vezetői és életmód-tanácsadói tevékenységek ellátására.
- Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.
- Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.
- Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

- Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.
- Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.
- Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
- Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.
- Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.
- Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.
- A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.
- Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
- Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
- Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
- Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.
- Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.
- Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.



a) autonómiája és felelőssége

- A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
- Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
- Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
- Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.
- Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
- Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.
- Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.
- A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
- Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

8. Az alapképzés jellemzői

8.1. Szakmai jellemzők

8.1.1. A szakképzettséghez vezető tudományágak, szakterületek, amelyekből a szak felépül a szakdolgozat elkészítésével együtt:

- sporttudomány 80-100 kredit;
- egészségtudomány 30-45 kredit;
- társadalom és gazdaságtudomány 20-40 kredit;
- közismereti alapismeretek 10-15 kredit.

8.2. A szakmai gyakorlat követelményei

A szakmai gyakorlat a képzési időszakhoz igazodó bontásban szervezett, legalább 200 óra időtartamot elérő és 400 órát meg nem haladó sportegyesületekben, sportklubokban, sportlétesítményekben, közművelődési intézményekben, sport- és életmód-táborokban, rendezvényeken, túrákon, illetve gyógyfürdőkben, fitness és wellness központokban, szállodákban végzett gyakorlat. Kreditértéke 8 kredit a sporttudomány tudományágon belül a szakirány részeként.



A REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK MINTATANTERVE a 2025/2026. tanévben tanulmányaikat megkezdő hallgatók részére letölthető a Kar honlapján az Oktatás/Mintatantervek menüpontban:

<https://geszk.kre.hu/index.php/oktatas/mintatantervek.html>



REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK

TANTÁRGYLEÍRÁSOK



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Anatómia I.	
Tantárgy neve angolul: Anatomy I	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250105	Tantárgykód levelező (L):-
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Egészségtudományi Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Jakubovits Edit	
Tantárgy előadója/i: Dr. Kovács Éva	
Ajánlott félév: 1.	Meghirdetés féléve: 1.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja, hogy megalapozza a hallgatók egészségtudományi ismereteit, és elősegítse a későbbi, szakműveltséget adó tantárgyak eredményes elsajátítását. A diplomás szakember olyan alapvető anatómiai tudással rendelkezzen, amely lehetővé teszi számára a saját szakterületén a testi állapot fizikai és laboratóriumi vizsgálati eredményeinek megértését és értékelését. A kurzus az első félévben elhelyezi az anatómia tudományát a tudományrendszer egészében, bemutatja az emberi test általános felépítését és különös tekintettel a mozgatórendszerre. A hallgatók elsajátítják a mozgás és rekreáció anatómiai alapjait, melyek hozzájárulnak a szakmai kompetenciák kimeneti követelményeinek teljesítéséhez.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Az anatómiai pontos névhasználat és a testen történő tájékozódás alapelveinek ismertetése. Az emberi test fő részeinek bemutatása. Az emberi test síkjainak és irányainak nevezéktana. A fontosabb anatómiai szakkifejezések elsajátítása. Az egyedfejlődés főbb lépéseinek ismertetése. Az alapszövetek típusai, szerkezete és előfordulása. A csonttan alapjai. Az ízülettan alapjai. Az izomtan alapjai. A keringési rendszer anatómiai alapjainak megismerése.	



Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

A hallgató tudja az anatómia tudományának alapjait, és megismeri az emberi test fő részeinek felépítését.

Ismeretet szerez az anatómiai névhasználatról, valamint képes helyesen alkalmazni azt.

Megismeri az emberi test síkjait, irányait és tájékozódási pontjait, és tudja ezek jelentését és használatát.

Tudja az egyedfejlődés főbb lépéseit, és ismeri az alapszövetek típusait, szerkezetét és előfordulását.

Megismeri a csont-, ízület- és izomtan alapvető anatómiai fogalmait, és képes azokat rendszerszemléletben értelmezni.

Tudja a keringési rendszer anatómiai felépítését és alapvető működését.

A megszerzett anatómiai ismereteket funkcionális és diagnosztikus szemléletben tudja alkalmazni.

Képesség:

A hallgató képes lesz az anatómiai terminológia pontos használatára és a testen való hatékony tájékozódásra.

Képes lesz az emberi test szerkezetének és működésének logikus, rendszerszemléletű értelmezésére.

Képes lesz a tanult anatómiai ismeretek alkalmazására a testi állapot megértése érdekében, különösen a mozgás és rekreáció területén.

Képes lesz komplex anatómiai ismereteket összekapcsolni diagnosztikus és problémamegoldó gondolkodással.

Képes lesz az anatómiai alapokat felhasználni a fizikai és laboratóriumi vizsgálatok eredményeinek értelmezéséhez.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

A tantárgyi követelmény alapja, hogy a hallgatók a témaköröket szakszerűen, pontosan, funkcionális és rendszerszemléletű módon sajátítsák el, valamint képesek legyenek az ismereteket diagnosztikus gondolkodással összekapcsolni.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Tarsoly, E. (2010). *Funkcionális anatómia*. Medicina.

Donáth, T. (2018). *Anatómia atlasz*. Medicina.

Ajánlott irodalom:

Réthelyi M., & Szentágothai, J. (2020). *Funkcionális anatómia* (4. kiadás). Medicina.

Hudák, R., Kachlík, D., & Volny, O. (2020). *Memorix Anatómia*. Medicina.

Paulsen, F., & Waschke, J. (Eds.) (2025). *Sobotta: Az ember anatómiájának atlasza I-III*. Medicina.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

Az emberi test fő részei.

Az emberi test síkjainak és irányainak nevezéktana.

Fontosabb anatómiai szakkifejezések.

Az egyedfejlődés főbb lépései.



Az alapszövetek típusai, szerkezete és előfordulása.

A csonttan alapjai.

Az ízülettan alapjai.

Az izomtan alapjai.

A keringési rendszer anatómiai alapjai.

Az anatómiai névhasználat és a testen való tájékozódás alapelvei.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

Csontváz, faliképek.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Anatómia II.

Tantárgy neve angolul: Anatomy II

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250206

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Egészségtudományi Intézet



Tantárgy felelőse: Dr. Jakubovits Edit	
Tantárgy előadója/i: Dr. Kovács Éva	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): Anatómia I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A kurzus célja, hogy a hallgatók egészségtudományi szakműveltségét tovább mélyítse, és megalapozza a további szakirányú tantárgyak elsajátítását. A kurzus során a hallgatók olyan részletes anatómiai ismereteket szereznek, amelyek lehetővé teszik számukra a szervek, szervrendszerek és azok működésének komplex megértését, különös tekintettel a belső szervekre (zsigerek), a légző-, emésztő-, kiválasztó-, nemi és endokrin rendszerekre, valamint az idegrendszerre és az érzékszervekre. A hallgató képes lesz ezen anatómiai ismeretek birtokában saját szakterületén az egészséges testi működések és azok összefüggéseinek felismerésére, továbbá az egyén testi állapotával kapcsolatos fizikai és laboratóriumi vizsgálatok eredményeinek megalapozott értékelésére. A kurzus hozzájárul a hallgatók komplex rendszerszemléletű anatómiai gondolkodásmódjának fejlesztéséhez, amely alapvető a rekreáció, mozgásterápia, valamint egyéb egészségtudományi területeken elvárt szakmai kompetenciák teljesítéséhez.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: A zsigertan alapjai, a belső szervek általános felépítése és funkciói. A légzőrendszer anatómiai és funkcionális áttekintése. Az emésztőrendszer felépítése, működése és fő részei. A kiválasztórendszer (vese, húgyutak) anatómiai szerkezete és szerepe. A nemi szervek (férfi és női) anatómiai felépítése és funkciói. Az endokrin rendszer alapvető szervei és azok szabályozó szerepe. Az idegrendszer anatómiája, felosztása és működésének alapjai. Az érzékszervek (látás, hallás, egyensúlyérzék, szaglás, ízlelés) anatómiai és működési jellemzői.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák: Tudás: A hallgató tudja a belső szervek (zsigerek) főbb anatómiai felépítését, helyét és működését. Megismeri a légzőrendszer, az emésztőrendszer, a kiválasztórendszer és a nemi szervek rendszerének anatómiáját, elhelyezkedésüket és funkcióit. Ismeretet szerez az endokrin rendszer szerveiről és azok hormonális szabályozó szerepéről. Tudja az idegrendszer felépítését, főbb részeit, valamint az idegrendszeri működés alapjait. Megismeri az érzékszervek (látás, hallás, egyensúlyérzék, szaglás, ízlelés) anatómiáját és funkcióit.	



Képes a komplex anatómiai ismeretek rendszerszemléletű és funkcionális alkalmazására, különösen a diagnosztikus gondolkodásban.

Képesség:

A hallgató képes lesz a belső szervek és szervrendszerek anatómiai felépítésének pontos megnevezésére és bemutatására.

Képes lesz a légző-, emésztő-, kiválasztó- és nemi szervek működésének logikus, funkcionális értelmezésére.

Képes lesz az endokrin és idegrendszer összetett működésének áttekintésére és szakmai kommunikációra.

Képes lesz az érzékszervek anatómiai ismereteit a testi funkciók megértésében alkalmazni.

Képes lesz az anatómiai tudását a testi állapotra vonatkozó vizsgálati eredmények elemzésében és értékelésében hatékonyan alkalmazni.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

A tantárgyi követelmény alapja, hogy a hallgatók a témaköröket szakszerűen, pontosan, funkcionális és rendszerszemléletű módon sajátítsák el, valamint képesek legyenek az ismereteket diagnosztikus gondolkodással összekapcsolni.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Tarsoly, E. (2010). *Funkcionális anatómia*. Medicina.

Donáth, T. (2018). *Anatómia atlasz*. Medicina.

Ajánlott irodalom:

Réthelyi M., & Szentágothai, J. (2020). *Funkcionális anatómia* (4. kiadás). Medicina.

Hudák, R., Kachlík, D., & Volny, O. (2020). *Memorix Anatómia*. Medicina.

Paulsen, F., & Waschke, J. (Eds.) (2025). *Sobotta: Az ember anatómiájának atlasza I-III*. Medicina.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A zsigertan általános ismeretei: a belső szervek felépítése és alapvető funkciói.

A légzőrendszer anatómiája, szerkezete és működése.

Az emésztőrendszer fő részei, azok felépítése és élettani szerepe.

A kiválasztórendszer (vesék, húgyutak) anatómiai felépítése és funkcionális jelentősége.

A nemi szervek (férfi és női) anatómiai sajátosságai és funkciói.

Az endokrin rendszer szerveinek anatómiai alapjai és hormonális szabályozó szerepük.

Az idegrendszer felosztása, anatómiája és működésének alapjai.

Az érzékszervek (látás, hallás, egyensúly, szaglás, ízlelés) anatómiai és funkcionális jellemzői.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása



Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését. Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

Csontváz, mulátszok, faliképek.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás	
Tantárgy neve angolul: Accident Prevention and First Aid	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250107	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Mikos Borbála	
Tantárgy előadója/i: Tunyi Tünde	
Ajánlott félév: 1.	Meghirdetés féléve: 1.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli, gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -



Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, hogy a kiemelt jelentőséggel bíró szakterületet didaktikus, gyakorlati oldalról mutassa be. Témája a sürgősségi ellátásra kerülő akut beteg ellátásának, sürgősségi beavatkozásainak elmélete és gyakorlata. Az új ismeretek révén a hallgatók képessé válnak a kompetencia határokon belül célirányos beavatkozásokra hirtelen egészségkárosodás esetén, addig is, amíg a szakszerű segítség megérkezik a rászorulóhoz. Napjaink felgyorsult ritmusú és motorizált világában csakúgy, mint a sportban folyamatosan nő a balesetek, sérülések száma, amelyek nagy része megelőzhető lenne. Egyre nagyobb igény van arra, hogy a csoportokkal és egyénekekkel foglalkozó szakemberek (tanárok, edzők, rekreációs szakemberek) szükség esetén tisztában legyenek a szakszerű teendőkkel.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Balesetmegelőzés és elsősegélynyújtás alapelvei, lényege, sajátosságai.
Munkavédelem céljai, alapfogalmai, szervezeti és jogi kérdései.
Tanuló- és gyermekbalesetek jellemzői, okai, megelőzésre vonatkozó szabályozások.
Eszméletvesztéssel járó sérülések, tudatzavarok, újraélesztés.
Légúti és légzési rendellenességek, vérkeringési rendellenességek.
Vérzés, sebek, törések, ficamok ellátása; csont-, ízületi és izomsérülések kezelése.
Meleg- és hideg okozta egészségkárosodások (égés, forrázás, fagyás), áramütés.
Mérgezések, maró szerek, harapások, rovarcsípések, idegen testek kezelése.
Kötések, kötőanyagok, a balesetes mozgatása, szállítása, fektetési módok, műfogások.
Belgyógyászati balesetek (elektromos áramütés, vízbe fúlás, légúti idegentest, napszúrás, lehűlés).
Sugárártalmak.
Tömeges balesetek kezelése.
Vízből mentés.
Sportsérülések megelőzése és helyszíni ellátása, elsősegély a pályán.
Sürgősségi ellátás definíciója, indikációi.
Leggyakoribb sürgősségi kórállapotok (légzési, keringési elégtelenség, anyagcsere/endokrin krízisek, toxikológiai esetek, balesetek, láz, hypothermia).
Sérülések és állapotváltozások felismerése, súlyosság megítélése.
Biztonság megteremtése (segélynyújtó, jelenlévők, bajbajutott).
Életmentő és állapotromlást megelőző beavatkozások elvégzése.
Segélyhívás, a bajbajutott állapotának nyomon követése, további sérülések felismerése.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Átfogó ismeretek a balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás elméleti alapjairól és jogi kereteiről.
Ismeretek a leggyakoribb sérülések, sürgősségi állapotok felismeréséről és kezeléséről.
Tudás a speciális helyzetekről (gyermek sürgősségi ellátás, tömeges balesetek, sportsérülések).
Jártasság a biztonságos balesetes mozgatás és szállítás technikáiban.
Megértés a kommunikációs, segélyhívási és helyszíni beavatkozási protokollokról.

Képesség:

Képes gyors, hatékony helyzetfelismerés és az állapot súlyosságának megítélése.



Képes magabiztos elsősegély-nyújtás életmentő és stabilizáló beavatkozásokkal.
Képes biztonságos, szakszerű mozgatás és szállítás alkalmazása sérültek esetén.
Képes kommunikáció és együttműködés a segélynyújtó csoportban és a bajbajutottal.
Képes prevenciós szemléletű balesetmegelőző gyakorlatok alkalmazása a rekreációs környezetben.
Képes a sürgősségi helyzetek nyomon követése, állapotváltozások észlelése és megfelelő reagálás.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, témakidolgozások teljesítése.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning, témakidolgozások.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

A Magyar Resuscitatio Társaság hivatalos honlapján (www.reanimatio.com) megtalálható aktuális irányelvek.

Goschler, Á., Krivácsy, P., & Szűcs, A. (2015). *Sürgősségi gyermekellátás. Az első órák teendői*. Szent Márton Gyermekmentő Szolgálat Közhasznú Alapítvány.

Göbl, G. (Ed.) (2006). *Oxiológia. Medicina*.
<https://portal3.etk.pte.hu/public/upload/files/G%C5%91bl%20G%C3%A1bor%20-%20Oxyologia%281%29.pdf>

Reichman, E. (2018). *Sürgősségi orvostan*. Medicina.

Ajánlott irodalom:

Hunka, B., & Kisiván, Cs. (2020). *Az elsősegélynyújtás kézikönyve*. Medicina.

NCYS sportsérülések megelőzéséhez kapcsolt tartalmai: <https://ncys.org/safety/stop-sports-injuries/>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.



Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Biokémia	
Tantárgy neve angolul: Biochemistry	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250208	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Hantos Mónika Beatrix	
Tantárgy előadója/i: Dr. Gyimóthy Gergely	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): aláírás, részvétel, sikeres zh
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja, hogy a hallgató tanulmányai során megfelelő tájékozottságot szerezzen a szervezetben lezajló legfontosabb biokémiai folyamatokról, átfogó képet kapjon a szervezetet felépítő molekulák egyszerű leírásától az életfolyamatok szabályozásáig. A tantárgy témájának	



összeállítása során lényeges, hogy a hallgatók megismerjék leendő szakmájukban felmerülő gyakorlati problémák megértéséhez szükséges molekuláris szintű történéseket. A tantárgy oktatása során az élettani, sportélettani ismeretek szintetizálása elengedhetetlenül szükséges.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A sejt kémiai felépítése: biogén elemek, víz szerepe, kolloid állapot, ozmózis.

Szénhidrátok: fő típusok, szerkezet és biológiai jelentőség.

Lipidek: tulajdonságok, csoportok (neutrális zsírok, viaszok, foszfolipidek, szfingolipidek, glikolipidek, szteroidok, karotinoidok), funkciók.

Fehérjék: aminosavak, fehérjeszerkezet szintjei, egyszerű és összetett formák, funkciók.

Enzimek: katalízis, fő osztályok, koenzimek, prosztesztikus csoportok, diagnosztikai szerep.

Nukleinsavak: DNS és RNS típusai, szerkezet, replikáció.

Fehérjeszintézis: riboszómális folyamatok, polipeptidlánc felépítése és irányítása.

Szénhidrát-anyagcsere: emésztés, glikolízis, aerob/anaerob lebontás, glukoneogenezis, glikogén-anyagcsere, vércukorszint-szabályozás, kóros állapotok.

Citrátciklus: reakciók, szerep az intermedier anyagcserében.

Oxidatív foszforiláció: mitokondriális légzési lánc, működés, kóros folyamatok.

Lipid-anyagcsere: szintézis, tárolás, mobilizálás, oxidáció, ketontestek, koleszterin- és epesav-anyagcsere, lipoproteinek.

Aminosav- és fehérje-anyagcsere: emésztés, bioszintézis, átalakulások, nitrogéntartalmú vegyületek.

Nukleotid-anyagcsere: szerkezet, bioszintézis, szabályozás.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Érti a sejt kémiai felépítését és a biogén elemek szerepét az emberi működésben.

Ismeri a szénhidrátok, lipidek, fehérjék, nukleinsavak és enzimek szerkezetét, típusait, funkcióit.

Átlátja a szénhidrát-, lipid-, fehérje- és nukleotid-anyagcsere élettani és kórélettani összefüggéseit.

Ismeri az energiaátalakítás fő útvonalait, vércukor- és lipidanyagcsere-szabályozást, valamint azok egészségügyi jelentőségét.

Megérti a biokémiai folyamatok kapcsolatát a táplálkozással és életmóddal..

Képesség:

Kiválasztja és értelmezi a biokémiai folyamatok alapvető laboratóriumi és diagnosztikai paramétereit.

Alkalmazza az ismereteket egészséges táplálkozási és életmódbeli ajánlások megalapozásához.

Összekapcsolja az anyagcserét a sportteljesítménnyel, regenerációval és egészségmegőrzéssel.

Felismeri és magyarázza a gyakori anyagcsere-betegségek biokémiai alapjait.

Önállóan rendszerezi és értelmezi a biokémiai információkat szakirodalom alapján.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére. Félév aláírásának feltétele az előadásokon való kötelező részvétel és a sikeres félévközi zárthelyi dolgozat.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.



Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Gaál, Ö. (2001). *Biokémia. Előadás vázlatok*. HIETE.
Pelley, J. W., & Goljan, E. F. (2009). *Biokémia. Gyors segítség a sikeres vizsgához*. Medicina.
Szóts, G. (2018). *Biokémia: Oktatási segédanyag a biokémia tantárgy előadásokon elhangzottak könnyebb elsajátításához* [PDF]. Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék. https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Biok%C3%A9mia_oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf

Szóts, G. (2018). *Sportbiokémia: Oktatási segédanyag a biokémia tantárgy előadásokon elhangzottak könnyebb elsajátításához* [PDF]. Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék. https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Sportbiok%C3%A9mia_oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf

Ajánlott irodalom:

Garai, K. (2022). *A rendszeres fizikai aktivitás egészségvédő hatásának hátterében álló molekuláris mechanizmusok vizsgálata*. Doktori disszertáció. Pécsi Tudományegyetem, ÁOK Elméleti Orvostudományok Doktori Iskola. <http://pea.lib.pte.hu/handle/pea/34241>
Görbe, A., Keresztes, M., & Márki-Zay, J. (2015). *Biokémia gyakorlatok*. Medicina.
Kerepesi, I. (2000). *Biokémiai alapismeretek – testnevelés szakos hallgatók részére*. <https://pea.lib.pte.hu/items/294d95f9-edf4-40f4-8304-b6bccd05c909>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

Sejtek kémiai felépítése, víz, kolloid állapot, ozmózis.
Szénhidrátok típusai, szerkezetük és szerepük.
Lipidek csoportjai és funkciói.
Fehérjék szerkezete, típusai, funkciói.
Enzimek működése, típusai, jelentősége.
DNS és RNS szerkezete, replikáció, fehérjeszintézis.
Szénhidrát-anyagcsere, szabályozás, kóros állapotok.
Citrátciklus, oxidatív foszforiláció.
Lipid-anyagcsere, koleszterin és epesavak.
Aminosav- és fehérje-anyagcsere.
Nukleotidok szerkezete és anyagcseréje.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.
Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei



Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Egészséges táplálkozás	
Tantárgy neve angolul: Healthy Nutrition	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250406	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter	
Ajánlott félév: 4.	Meghirdetés féléve: 4.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: szóbeli és írásbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	



A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A kurzus célja, hogy a hallgatók átfogó és gyakorlatias ismereteket szerezzenek a kiegyensúlyozott táplálkozás elveiről, melyek elengedhetetlen részét képezik az egészségtudatos életmódnak. A kurzus a hallgatók korábbi élettani és biokémiai alapozó ismereteire építve részletesen bemutatja a fő tápanyagok (szénhidrátok, zsírok, fehérjék, vitaminok, ásványi anyagok) szerepét és jelentőségét a mindennapi egészség megőrzésében és a betegségek megelőzésében. A kurzus sikeres teljesítése után a hallgatók képesek lesznek az egészséges étrend kialakításának és fenntartásának gyakorlati megvalósítására. Ezen tudás birtokában továbbá képessé válnak arra, hogy rekreációs és életmódprogramok tervezése során a táplálkozási szempontokat is professzionálisan figyelembe vegyék.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Az emberi test építőanyagai.
Az emberi szervezet energiaforgalma.
Makrotápanyagok (szénhidrátok, zsírok, fehérjék).
Mikrotápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok).
Táplálkozási ajánlások fejlődése.
Táplálkozási ajánlások gyakorlati használatának lehetőségei.
Kalóriák nyomában.
Egyéni célok, személyre szabott tervezés.
Tudatos vásárlás.
Befolyásoló tényezők.
Az étrend-kiegészítők.
A testösszetétel és mérési lehetőségei.
A táplálkozási zavarok és lelki hátterük.
Leggyakoribb tévhitök és tények a táplálkozásban, divatdiéták.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az emberi szervezet energiaforgalmának alapvető élettani folyamatait.
Ismeri a makrotápanyagok (szénhidrátok, zsírok, fehérjék) és mikrotápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok) biológiai szerepét és anyagcsere-folyamatait.
Tisztában van a táplálkozási ajánlások fejlődésével és azok gyakorlati alkalmazhatóságával.
Átlátja az étrend és a fizikai aktivitás közötti alapvető összefüggéseket.
Ismeri az alapvető étrendtervezési elveket különböző célcsoportok számára.

Képesség:

A hallgató képes a táplálkozási szükségletek elemzésére és az ezekhez igazodó beavatkozási javaslatok megfogalmazására.
A hallgató képes korszerű táplálkozási ajánlások gyakorlati értelmezésére és alkalmazására.
A hallgató képes táplálkozási és életmódbeli tanácsadás során szakmai kommunikációra különböző célcsoportokkal.
A hallgató képes az étrendi hibák felismerésére és azok korrigálására.
A hallgató képes a táplálkozási információk kritikus értékelésére, valamint az evidenciákon alapuló gondolkodásmód alkalmazására.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.



Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; saját tapasztalatok szerzése; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Fehér, A., & Pfau, C. S. (2017). *A helyes táplálkozás alapelvei*. Debreceni Egyetem. <https://deac.hu/dokumentumok/EFOP/10.%20Feh%C3%A9r%20Andr%C3%A1s%20-%20Pfau%20Christa%20S%C3%A1ra%20-%20A%20helyes%20t%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1s%20alapelvei.pdf.pdf>

Forsyth, A., Mantzioris, E., & Belski, R. (Eds.). (2024). *Táplálkozás sporthoz, testmozgáshoz és teljesítményhez* (2. kiad.). Krea-Fitt Kft.

László, É., Szelesné Árokszállási, A., & Varga, L. (2023). *Egészséges táplálkozás*. HEAL ALL. https://healall.eu/home/wp-content/uploads/2023/11/J04_-Egeszseges-taplalkozas-HUN-10.30.pdf

Rurik, I., Péter, S., & Bánáti, D. (2024). A táplálkozástudomány aktuális kihívásai. *Orvosi Hetilap*, 165(13), 483–488. <https://doi.org/10.1556/650.2024.33013>

Ajánlott irodalom:

Piros, E., & Fehér, A. (2020). Az élelmiszer-vásárlói magatartás vizsgálata online környezetben – Szakirodalmi áttekintés. *Táplálkozásmarketing*, 7(1), 67-78. <https://doi.org/10.20494/TM/7/1/5>

Karnai, L., & Szűcs, I. (2019). Táplálkozási szokások vizsgálata a debreceni egyetemisták körében. *Táplálkozásmarketing*, 6(2), 39-50. <https://doi.org/10.20494/TM/6/2/4>

Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2024). *Sport Nutrition* (4th ed.). Human Kinetics. scholarcommons.sc.edu+15us.humankinetics.com+15mysportsmedicine.com+15

A recreation tudományos magazin releváns cikkei (<https://recreationcentral.eu/magazinok>).

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

Az emberi szervezet energiaforgalma.

Alapanyagcsere, nyugalmi és terhelés alatti energiafelhasználás.

Szénhidrátok: típusai, emésztése, raktározása.

Zsírok: típusai, energiaforrásként való hasznosulásuk.

Fehérjék: aminosavak szerepe, izomépítés, fehérjeegyensúly.

Vitaminok: zsírban és vízben oldódó vitaminok funkciói.

Ásványi anyagok: pl. kalcium, vas, magnézium, nátrium szerepe.

Táplálkozási ajánlások történeti fejlődése.

Táplálkozási ajánlások gyakorlati alkalmazása különböző életkorokban és aktivitási szinteken.

Kalóriák, energia-egyensúly, napi energiaszükséglet kiszámítása.

Tudatos vásárlás: élelmiszercímkék értelmezése, összetevők kritikus elemzése.

Táplálkozási tanácsadás és kommunikáció: eltérő célcsoportok igényeinek felismerése.

Étrend-kiegészítők típusai, szerepük és hatékonyságuk.

Testösszetétel mérési lehetőségei.

Táplálkozási zavarok, evészavarok lelki háttere.

Táplálkozással kapcsolatos leggyakoribb tévhitek és azok cáfolata.

Divatdiéták (pl. ketogén, paleolit, intermittens fasting): előnyök és veszélyek.

Evidenciaalapú megközelítés a táplálkozástudományban.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.



Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudás

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészség-károsító tényezőket.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességek

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben. Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűd

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Egészségfejlesztés, egészséges életmód	
Tantárgy neve angolul: Health Promotion and Healthy Lifestyle	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250512	Tantárgykód levelező (L):
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	
Tantárgy előadója/i:	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -



Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja, hogy a leendő rekreációs szakemberek meglévő ismereteire építve átfogó képet adjon az egészségfejlesztés és az egészséges életmód alapjairól. A kurzus kiemelten foglalkozik az egészség fogalmával, a meghatározó tényezőkkel és a holisztikus szemlélettel. A hazai és nemzetközi gyakorlatokra támaszkodva ismerteti az egészséges életmód komplexitását, célcsoportjait és gyakorlati alkalmazásait, különös tekintettel a rekreációs munkában hasznosítható módszerekre és a prevenció különböző szintjeire.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Az egészségfejlesztés fogalma, céljai, színterei; a WHO modelljei, az Ottawai Charta; egészségmagatartás és egészségtudatosság. Az egészséges életmód fő pillérei: táplálkozás, mozgás, pihenés, alvás, stresszkezelés szerepe az egészségmegőrzésben. Káros szenvedélyek és megelőzésük, különös tekintettel a fiatal korosztályokra. Egészségnevelés és prevenció különböző életkorokban. Mentálhigiéné és társas tényezők. Egészségfejlesztő programok és jó gyakorlatok. Környezeti és társadalmi meghatározók. Digitális eszközök. Komplex fejlesztési programok, például egészségpedagógiai, művészetpedagógiai és művészetterápiás eszközök alkalmazása.	
Elsajátítandó alkalmazási (rész)kézségek és (rész)kompetenciák leírása:	
Tudás: A hallgató ismeri az egészség fogalmát, összetevőit és meghatározó tényezőit (WHO, Ottawai Charta). Átlátja az egészségfejlesztés céljait, színtereit és alapelveit. Felismeri az egészséges életmód fő területeit (táplálkozás, mozgás, pihenés, mentálhigiéné). Tisztában van a megelőzés szintjeivel. Ismeri a kockázati és védőfaktorokat. Átlátja a szenvedélybetegségek hatásait és megelőzésük lehetőségeit. Ismeri az egészségfejlesztő programok és kampányok felépítését, példáit.	
Képesség: A hallgató képes az egészséges életvitelhez szükséges szokások kialakítására és fenntartására. Önállóan alkalmaz egészségmegőrző viselkedésformákat (pl. étrend, mozgás, stresszkezelés). Felismeri az egészségi állapotát befolyásoló tényezőket és azok hatásait. Egyszerű egészségnevelési üzeneteket tud megfogalmazni és továbbadni. Együtt tud működni egészségfejlesztő programokban, kampányokban. Képes hiteles egészségügyi információk értelmezésére és gyakorlati alkalmazására. Fejleszti saját és mások egészségtudatosságát.	
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:	



Követelmények: Tanórai aktív részvétel. Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére. Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, filmrészletek és videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Ewles, L., & Simnett, I. (1999). *Egészségfejlesztés: Gyakorlati útmutató*. Medicina.
Hidvégi, P., Kopkáné Plachy, J., & Müller, A. (2015). *Az egészséges életmód*. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet. <http://oszkdk.oszk.hu/beszolgalatas/index.php>
Pusztafalvi, H., Boncz, I., & Lampek, K. (2022). *Kézikönyv az egészségfejlesztéshez*. PTE ETK.
Tarkó, K. (2024). *Életmód és szabadidő ismeretek: Tankönyv*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. https://eta.bibl.u-szeged.hu/5980/1/Tarko%20Klara%20-%20Eletmod%20es%20szabadido%20ismeretek%20TK_online.pdf

Ajánlott irodalom:

György, A. (n.d.). *Az egészséges életmód, korszerű táplálkozás*. NSZFI. (Követelménymodul: Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés, 2328-06; Tartalomelem: SzT-001-50)
Halmos, T., & Kautzky, L. (2001). Az egészségmegőrzés jelentősége és hazai lehetőségei. *Magyar Tudomány*, 46(7), 841–852. *Új utak az egészségügybe* különszám.
Nagy, L.-né, & Barabás, K. (2011). Az egészségműveltség és egészségmagatartás diagnosztikus mérésének lehetőségei. *Egészségfejlesztés*, 52(1), 14–20.
Piskóti, Z. (n.d.). *Az életminőség kialakítása, az egészséges életvezetéshez*. NSZFI. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meresi_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2328_018_101231.pdf
Tarkó, K., & Barabás, K. (Eds.). (1997). *Egészségfejlesztés: A medicina célja: új prioritások meghatározása*. Iskolai egészségfejlesztés. JGYF Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

Kollokvium vizsga és a vizsgaidőszakban az egészségfejlesztéssel, illetve egy egészséges életmóddal kapcsolatos **projekt alapú zárófeladat** csoportos prezentálása (az írásbeli projekt-dokumentációval).

Értékelési szempontok: tanultak alkalmazása; tartalom, forma, logika, kivitelezhetőség.

Vizsgatémakörök

Az egészségfejlesztés fogalma, céljai és színterei.

A WHO egészségmodelljei és az ottawai charta (1986).

Az egészséges életmód alapelvei és összetevői.

Az egészségmagatartás és egészségtudatosság kialakulása.

Az egészséges életmód összetevői.

Környezeti tényezők és társadalmi egyenlőtlenségek hatása az egészségre.

Mentálhigiéné, lelki egészség és a társas kapcsolatok.

Egészségfejlesztő programok, kampányok, iskolai vagy munkahelyi modellek tervezése és értékelése.

Egészségkommunikáció és egészségügyi információforrások.

Digitális eszközök és applikációk szerepe az egészségfejlesztésben.



A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudás

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességek

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

c) attitűd

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Egészségpszichológia

Tantárgy neve angolul: Health Psychology

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250408

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Pszichológia Intézet



Tantárgy felelőse: Prof. Dr. Csabai Márta	
Tantárgy előadója/i: Holló Gabriella Irma	
Ajánlott félév: 4.	Meghirdetés féléve: 4.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
Az egészségpszichológia a pszichológia elméleti és gyakorlati ismereteinek és módszertanának alkalmazása a következő területeken: az egészségfejlesztésben és fenntartásban, a betegségek megelőzésében és kezelésében, illetve az egészség, betegség és ezekhez az állapotokhoz kapcsolódó működési zavarok okainak és veszélyeztető tényezőinek azonosításában. Az egészségpszichológia különböző ágai – klinikai egészségpszichológia, kritikai egészségpszichológia, népegészségügyi és közösségi egészségpszichológia – közül különösen az utóbbi kettő kapcsolata jól értelmezhető a rekreációval és az életminőséggel, egészségfejlesztéssel. A tantárgy célja, hogy megismertesse a hallgatókkal az egészségpszichológia tudományterületének alapjait és azokat a fő témákat, amelyek leginkább kapcsolódnak a rekreáció, az életmód és az egészségfejlesztés elméleti kérdéseire és gyakorlati alkalmazásához. Főbb alapfogalmak: egészség - életmód, életminőség - egészségmegőrzés - stressz - megküzdés - társas támogatás - motiváció - lemorzsolódás. Test-lélek-szellem egysége és az azon alapuló, bio-pszicho-szociális egészség. A jóllét (wellbeing) fogalma, modelljei, és fejlesztésének lehetőségei	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Az egészségpszichológia területe, alkalmazásai. Az egészségmagatartás elméletei. Az egészséggel kapcsolatos nézetek, reprezentációk. Társadalmi, kulturális és média-hatások és egészségmagatartás. Az életminőség és a szubjektív jóllét modelljei. Pozitív pszichológia és egészség – erőforrások, énhatékonyság, önmenedzsment. Stressz, egészség és betegség. A megküzdés formái és fejlesztésük. Preventív egészségmagatartás és rizikóviselkedés. Társas kapcsolatok, család, munka és egészség. Érzelemszabályozás, konfliktuskezelés és egészség. Rekreáció, életmód és az egészségpszichológia összefüggései.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák: Tudás:	



Ismeri az egészségpszichológia alapfogalmait, főbb területeit és alkalmazási lehetőségeit. Átlátja az egészségmagatartást meghatározó pszichológiai elméleteket, attitűdöket és reprezentációkat.

Ismeri a társadalmi, kulturális, családi és médiahatások szerepét az egészséggel kapcsolatos viselkedések alakulásában.

Tisztában van a szubjektív jóllét, életminőség és a pozitív pszichológia egészségtámogató szerepével.

Ismeri a stressz, megküzdés, érzelemszabályozás és konfliktuskezelés egészségre gyakorolt hatását.

Felismeri a társas kapcsolatok és a rekreációs tevékenységek szerepét az egészségmegőrzésben és életmódban.

Képesség:

Képes felismerni az egészségmagatartást befolyásoló pszichológiai és társas tényezőket.

Alkalmazni tudja az egészségpszichológiai elméleteket a viselkedésváltozás támogatásában.

Képes érzelemszabályozó és megküzdési technikák használatára.

Képes megalapozott, prevenciós célú egészségkommunikációra.

Képessé válik az egészségtámogató életmód és rekreáció pszichológiai szempontú tervezésére.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszer:

Tantermi előadások, személyes részvétellel, előzetes tematika alapján, oktató által biztosított órai segédanyagokkal (ppt handout), interaktív részvételi lehetőségekkel.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Urbán, R. (2022). *Az egészségpszichológia alapjai*. ELTE Eötvös Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Kállai, J., Oláh, A., & Varga, J. (2014). *Egészségpszichológia a gyakorlatban*. Medicina.

Füzesi, Zs., & Tistván, L. (2004). *Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken*.

Országos Egészségfejlesztési Intézet. <https://mek.oszk.hu/08100/08109/08109.pdf>

Pálvölgyi, Á., & Trpkovici, M. (2022). Egészség és fizikai aktivitás – egészségpszichológia a mozgás szolgálatában. In Goschi, G. & Pálvölgyi, Á. (Eds.), *Dobbantó: A sportpszichológia tankönyve I.* (pp. 97–108). Sport és Lélek - Sport-pszichoterápiás Egyesület.

Papp, M. (Ed.) (2021). *Egészség elvitelre – Minden, amit önmagadért tehetsz. Lehetőség Önmagadnak*. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

Vizsgatémakörök:

Az egészségpszichológia területe, alkalmazásai.

Az egészségmagatartás elméletei.

Az egészséggel kapcsolatos nézetek, reprezentációk.

Társadalmi, kulturális és média-hatások és egészségmagatartás.

Az életminőség és a szubjektív jóllét modelljei.

Pozitív pszichológia és egészség – erőforrások, énhatékonyság, önmenedzsment.



Stressz, egészség és betegség.
A megküzdés formái és fejlesztésük.
Preventív egészségmagatartás és rizikóviselkedés.
Társas kapcsolatok, család, munka és egészség.
Érzelemszabályozás, konfliktuskezelés és egészség.
Rekreáció, életmód és az egészségpszichológia összefüggései.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.
Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.
Képes sport- és rekreációs-szervezői, -vezetői és életmód-tanácsadói tevékenységek ellátására.

c) attitűd

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.
Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD



Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Élettan I.	
Tantárgy neve angolul: Physiology I	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250207	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Mikos Borbála	
Tantárgy előadója/i: Dr. Gyimóthy Gergely	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A kurzus célja, hogy a hallgatók átfogó és integrált képet kapjanak az emberi szervezet alapvető élettani folyamatairól és azok kapcsolatáról a sportmozgásokkal, anatómiai alapokra építve. Bemutatja, hogyan hat a fizikai aktivitás – legyen az egyszeri vagy rendszeres – az egyes szervrendszerek működésére és szabályozására, valamint ismerteti a rendszeres testedzés egészségmegőrző és prevenció előnyeit, továbbá lehetséges káros hatásait. A tantárgy hangsúlyt fektet az egyes szervrendszerek közötti kölcsönhatásokra is, komplex, egységes szemléletben tárgyalva azokat, túllépve a hagyományos szervrendszeri felosztáson. Ezzel párhuzamosan a kurzus előkészíti a hallgatókat a klinikai ismeretek elsajátítására az élettani folyamatok egészségügyi jelentőségének feltárásával. Az oktatás során a hallgatók naprakész, tudományosan megalapozott ismeretekhez és alkalmazható készségekhez jutnak az élettan és sportélettan területén.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök:	
Az emberi sejt felépítése és működése, anyag- és energiaforgalom alapjai, fontosabb tápanyagok összetétele.	
Az idegingerület keletkezése, fajtái, ioncsatornák szerepe, neuronális működés alapjai, szinapszis, glia.	
Az idegrendszer működése, vegetatív idegrendszer elemei (szimpatikus, paraszimpatikus, enterális) és központi szabályozása (hipotalamusz, limbikus rendszer, agykéreg).	
Reflexek szerkezete és működése, gerincvelői működés, magasabb idegi funkciók, féltekei lateralitás alapjai.	
Kémiai kommunikáció formái (autokrin, parakrin, neurokrin, endokrin), szabályozásuk, neuroendokrin rendszer, hipotalamusz-hipofízis tengely.	
Az izmok szerkezete és működése, motoros egység, izomkontrakció típusai.	



Mozgás szerveződése és szabályozása: inak, ízületek, motoros kéreg, törzdúcok, kisagy.
A fizikai aktivitás élettani hatásai, a rendszeres mozgás egészségmegőrző szerepe.
Központi és perifériás idegrendszer élettani alapjai.
Alapvető immunrendszeri működések.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

A hallgató megérti az anatómiai struktúrák, szervrendszerek, szövetek és sejtek működését, valamint azok egymásra gyakorolt hatását.

Megtanulja az idegrendszeri és izomrendszeri működés alapjait, valamint a mozgás fiziológiai hátterét.

Megérti a fizikai aktivitás egészségmegőrző és javító hatásainak mechanizmusát.

Tudja értelmezni a reflexek és a magasabb idegi funkciók szerkezeti és működési alapjait.

Megérti a kémiai kommunikáció és a hormonális szabályozás alapelveit, valamint ezek kapcsolatát az élettani folyamatokkal.

Képesség:

A hallgató képes kiválasztani és értékelni a tudományos és megalapozott információkat anatómia-élettani ismeretei alapján.

Képes alkalmazni az élettani folyamatok megértését az egészséges életmód és a fizikai aktivitás támogatásában.

Képes átlátni és integráltan értelmezni az összetett szervrendszeri működéseket.

Képes hatékonyan kommunikálni az élettani ismereteket szakmai környezetben, különösen a rekreáció és sport területén.

Képes elsajátítani és alkalmazni alapfokú gyakorlati készségeket az élettani folyamatok megfigyelésében és értékelésében.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére, folyamatos számonkérés mellett.

A tantárgyi követelmény alapja, hogy a hallgatók a témaköröket szakszerűen, pontosan, funkcionális és rendszerszemléletű módon sajátítsák el, valamint képesek legyenek az ismereteket diagnosztikus gondolkodással összekapcsolni.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Pavlik, G. (2019). *Élettan-sportélettan*. Medicina.

Kerepesi, I. (2000). *Biokémiai alapismeretek – testnevelés szakos hallgatók részére*.
<https://pea.lib.pte.hu/items/294d95f9-edf4-40f4-8304-b6bccd05c909>

Fonyó, A. & Geiszt, M. (2019). *Az orvosi élettan tankönyve*. Medicina.

Ajánlott irodalom:

Cseri, J. (2011). *Élettani alapismeretek*. Debreceni Egyetem.

Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2011). *A sportmozgások biológiai alapjai I*. Dialog Campus Kiadó.
https://eta.bibl.u-szeged.hu/1626/1/a_sportmozgasok_biologiai_alapjai_i.pdf



Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2013). *A sportmozgások biológiai alapjai II.* Dialog Campus Kiadó.
<https://pea.lib.pte.hu/items/5a3fa87d-7618-488f-9404-8a2091757307>

Móra, Á. (2024). *Az extrém fizikai és pszichés stressz vegetatív szabályozásra kifejtett hatása a szívfrekvencia variabilitás (HRV) paraméterek tükrében.* Doktori disszertáció. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola.
<https://www.proquest.com/openview/98e1d93b0c26ee279b8d42f6dc8dceb7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Fonyó, A. (2011). *Orvosi élettan tankönyve.* Medicina.
[https://physiology.elte.hu/gyakorlat/jegyzet/Fonyo_Elettan\(2011\).pdf](https://physiology.elte.hu/gyakorlat/jegyzet/Fonyo_Elettan(2011).pdf)

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD



Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Élettan II.	
Tantárgy neve angolul: Physiology II	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250306	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Mikos Borbála	
Tantárgy előadója/i: Dr. Uhlár Ádám	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L):
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): Élettan I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek):-
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
Az Élettan II. kurzus az Élettan I. alapjaira építve mélyebb és részletesebb ismereteket nyújt az emberi szervezet fő szervrendszereinek – az endokrin szervek, az emésztőrendszer, a kardiovaszkuláris és légzőrendszer, valamint a vizeletkiválasztó és -elvezető rendszer – élettani működéséről. A kurzus külön hangsúlyt fektet a sav-bázis egyensúly szabályozására, valamint az egyes rendszerek kölcsönhatásaira. Célja, hogy a rekreáció és életmód szakos hallgatók megértsék ezen rendszerek szerepét és működését a fizikai aktivitás és egészséges életmód kontextusában, így alkalmassá váljanak az egészségtudatos életvezetés támogatására, valamint a prevenció és egészségfejlesztő programok szakmai megalapozására. A kurzus során szerzett tudás elősegíti a hallgatók komplex emberi élettani folyamatokban való tájékozódását és gyakorlati alkalmazását a rekreáció és életmód területén.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök:	
Endokrin szervek élettana (belső elválasztású mirigyek működésének, hormontermelésének és szabályozásának áttekintése.)	
Az emésztőrendszer élettana (az emésztőrendszer szerkezeti és működési alapelvei, az emésztőnedvek szerepe, a tápanyagok lebontása és felszívódása, koordinációja.)	
A kardiovaszkuláris rendszer (a szív, erek és vér összetétele, működése, a vérkeringés szabályozása.)	
A légzőrendszer élettana (a légzőrendszer működése, a gázcsere folyamata a tüdőben, légzésszabályozás, a légzés alkalmazkodása terheléshez.)	
A vizeletkiválasztó és -elvezető rendszer működése, sav-bázis szabályozás (a vesék és a húgyutak szerepe a szervezet folyadék- és elektrolit-háztartásának szabályozásában, a méregtelenítésben és a sav-bázis egyensúly fenntartásában, a vese funkciói.)	
A szervek és szervrendszerek és a fizikai aktivitás kapcsolata.	



Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

A hallgató megérti az anatómiai struktúrák, szervrendszerek, szövetek és sejtek működését, valamint azok egymásra gyakorolt hatását.

Megérti a kémiai kommunikáció és a hormonális szabályozás alapelveit, valamint ezek kapcsolatát az élettani folyamatokkal.

Ismeri az egyes szervrendszerek (endokrin, emésztő, kardiovaszkuláris, légző, vizeletkiválasztó) működésének alapvető jellemzőit, különösen azok alkalmazkodását a fizikai aktivitáshoz és az életmód változásaihoz.

Átlátja a szervrendszerek kölcsönhatásait és ezek jelentőségét az egészséges életmód fenntartásában és a rekreációs tevékenységekben.

Képesség:

A hallgató képes kiválasztani és értékelni a tudományos és megalapozott információkat anatómia-élettani ismeretei alapján.

Képes alkalmazni az élettani folyamatok megértését az egészséges életmód és a fizikai aktivitás támogatásában.

Képes átlátni és integráltan értelmezni az összetett szervrendszerei működéseket.

Képes hatékonyan kommunikálni az élettani ismereteket szakmai környezetben, különösen a rekreáció és sport területén.

Képes elsajátítani és alkalmazni alapfokú gyakorlati készségeket az élettani folyamatok megfigyelésében és értékelésében.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére, folyamatos számonkérés mellett.

A tantárgyi követelmény alapja, hogy a hallgatók a témaköröket szakszerűen, pontosan, funkcionális és rendszerszemléletű módon sajátítsák el, valamint képesek legyenek az ismereteket diagnosztikus gondolkodással összekapcsolni.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Pavlik, G. (2019). *Élettan-sportélettan*. Medicina.

Kerepesi, I. (2000). *Biokémiai alapismeretek – testnevelés szakos hallgatók részére*.
<https://pea.lib.pte.hu/items/294d95f9-edf4-40f4-8304-b6bccd05c909>

Fonyó, A. & Geiszt, M. (2019). *Az orvosi élettan tankönyve*. Medicina.

Ajánlott irodalom:

Cseri, J. (2011). *Élettani alapismeretek*. Debreceni Egyetem.

Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2011). *A sportmozgások biológiai alapjai I*. Dialog Campus Kiadó.
https://eta.bibl.u-szeged.hu/1626/1/a_sportmozgasok_biologiai_alapjai_i.pdf

Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2013). *A sportmozgások biológiai alapjai II*. Dialog Campus Kiadó.
<https://pea.lib.pte.hu/items/5a3fa87d-7618-488f-9404-8a2091757307>



Fonyó, A. (2011). *Orvosi élettan tankönyve*. Medicina.
[https://physiology.elte.hu/gyakorlat/jegyzet/Fonyo_Elettan\(2011\).pdf](https://physiology.elte.hu/gyakorlat/jegyzet/Fonyo_Elettan(2011).pdf)

Soós, R. (2023). *A koffein és koffeintartalmú készítmények fogyasztásának gyakorisága, hatásai gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek egészségére, a fizikai teljesítőképességre* (Doktori értekezés). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.
<https://pea.lib.pte.hu/server/api/core/bitstreams/79a48e73-7f92-4db0-80bd-99f0341e8bf0/content>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD



Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Senior rekreáció	
Tantárgy neve angolul: Senior Recreation	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250508	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Tantárgy előadója/i: Dr. Petneházy Nóra	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati projektek
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a szenior korosztály egészségmegőrzését és életminőségének javítását célzó rekreációs lehetőségekről. Kiemelt figyelmet kapnak az ajánlott mozgásformák, valamint a szellemi és fizikai aktivitást támogató programok. A hallgatók megismerik az időskor élettani sajátosságait, az életkorhoz illeszkedő egészségfejlesztési lehetőségeket, a mozgásos és szellemi rekreáció módszertanát és eszköztárát. A kurzus foglalkozik az anti-aging szemlélettel és a gerontológia alapjaival is. Hangsúlyos a csoportos és egyéni foglalkozások tervezésének gyakorlata, különféle intézményi keretek között. A hallgatók képessé válnak szenior tréningek önálló megtervezésére és levezetésére.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök:	
Bevezetés a szenior korosztály egészségtudományi megközelítésébe. Élettani és biológiai változások az idősödés során. Geriátria és gerontológia: az idősödés tudománya. Pszichoszociális változások és időskori mentális egészség. Az aktív időskor és a WHO koncepciója. Időskori egészségmagatartás és egészségfejlesztés. Anti-aging trendek és azok kritikája. Táplálkozás időskorban. Mozgásprogramok tervezése és módszertana. Life-time sportok. Digitalizáció és az idősek. Etikai és pedagógiai alapismeretek. Kulturális különbségek az idősödés megélésében. Hazai és nemzetközi jó gyakorlatok („Senior Akadémiák”, „Idősek sportfesztiválja” stb.).	



Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az öregedés egészségtudományi és élettani alapjait, valamint az életkori szakaszok jellemzőit.

Átlátja a gerontológia és geriátria fogalmi kereteit, az idősödő szervezet biológiai, pszichoszociális és funkcionális változásait.

Ismeri az aktív idősödés WHO-modelljét és az egészségfejlesztés időskori sajátosságait.

Tájékozott az anti-aging irányzatokban, a táplálkozási és mentális egészséget érintő kihívásokban.

Megérti a fizikai aktivitás szerepét, a terhelésadaptációt, és a szenior mozgásprogramok tervezési szempontjait.

Rálát a digitális és online rekreáció lehetőségeire, a szeniorok oktatásának pedagógiai–etikai elveire, valamint a hazai és nemzetközi jó gyakorlatokra.

Képesség:

Felismeri az időskor egészségügyi, mentális és szociális kihívásait.

Képes biztonságos, személyre szabott mozgásprogramot tervezni és vezetni.

Egészségfejlesztő foglalkozásokat szervez különböző intézményi keretek között.

Alkalmazza az idősekhez illeszkedő kommunikációs és motivációs technikákat, empátikus és etikus módon működik együtt a résztvevőkkel.

Táplálkozási és életmódbeli tanácsokat ad, figyelembe véve az időskori sajátosságokat.

Képes értelmezni az anti-aging irányzatokat.

Képes használni digitális eszközöket a szeniorok támogatására.

Interdiszciplináris szemléletet képvisel, hazai és nemzetközi jó gyakorlatokra támaszkodva.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott programrész szempontok szerinti kidolgozása és prezentálása a szorgalmi időszakban.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, filmrészletek megtekintése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, egyéni prezentációk.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Çiyan, C., Başaran, Z., Çolak, S., & Erdal, R. (2021). Effect Of Recreational Activities On Life Quality Of Elders. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 32-42.
<http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.89>

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó.

Fritz, P. (2015). *Szellemi rekreáció – Rekreáció mindenkinek II*. Dialog Campus Kiadó.

Laczkó, T., & Rétság, E. (Eds.). (2015). *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi

Kar

<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ASportTarsadalmiAspektusaiN.pdf>



Lampek, K., & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés: Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban. Kézikönyv* (TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0003). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosod esJ.pdf>

Sun, X., Yan, W., Zhou, H., Wang, Z., Zhang, X., Huang, S., & Li, L. (2020). Internet use and need for digital health technology among the elderly: a cross-sectional survey in China. *BMC public health*, 20, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09448-0>

Ajánlott irodalom:

Ábrahám, J., Velenczei, A., & Szabo, A. (2012). Perceived Determinants of Well-Being and Enjoyment Level of Leisure Activities. *Leisure Sciences*, 34(3), 199–216. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.669677>

Kim, H., Woo, E., & Uysal, M. (2015). Tourism experience and quality of life among elderly tourists. *Tourism management*, 46, 465–476. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2014.08.002>

Makra, G., & Balogh, L. (2020). 60 év feletti idősök demencia vizsgálata, egyéni és irányított mozgásprogram hatásának mérése. In Balogh, L., Bácsné Bába, É., Lenténé Puskás, A., Biro, M., & Ráthonyi, G. G. (Eds.), *Trendek a versenysport és a szabadidősport területéről* (pp. 29–37). Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/trendek_a_versenysport_es_a_szabadidosport_teruleterol.pdf

Silva, S. P. Z., Marin, M. J. S., & Rodrigues, M. R. (2015). Living and health conditions of elderly people over 80. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 36(3), 42–48. <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2015.03.50263>

Recreation tudományos magazin: időskorúak rekreációjával foglalkozó cikkei

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

Ismeri az életen át tartó rekreációs és egészségfejlesztési aktivitás kialakításának és fenntartásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs feltételeit.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.

Képes az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására a különböző életkorúak szükségletei tekintetében is.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.



Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Feladatvégzése során tiszteletben tartja a szociokulturális környezetet, a különböző életkori sajátosságokat, illetve a fogyatékkal élők emberi méltóságát és jogait.

d) autonómiája és felelőssége

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Animáció	
Tantárgy neve angolul: Animation	
Tantárgykód nappali (N): 24	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A kurzus célja, hogy a hallgatók átfogó elméleti tudást szerezzenek az animáció szerepéről, jelentőségéről és módszertanáról a rekreációs kultúrában. A tantárgy elméleti jellegű tartalmi olyan szilárd tudásalapot kívánnak nyújtani, amelyre a későbbi gyakorlati munka biztonsággal építhető. Különös hangsúlyt kap az animáció alkalmazása a turizmus, a szállodaipar, valamint a szabadidős és közösségi rendezvények területén. A hallgatók betekintést nyernek az animátori, játékmesteri és csoportvezetői szerepkörökbe, miközben fejlődnek kommunikációs, kreatív és önreflexiós készségeikben. Az elméleti alapozási mellett a tananyag részét képezik olyan gyakorlati elemek is, amelyek az animátori kompetenciák fejlesztését célozzák meg,	



különös tekintettel a csoportdinamikára, a szerepjátékokra és az élményalapú tanulásra. A kurzus így megalapozza a hallgatók személyes és szakmai fejlődését egyaránt.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Animáció alapjai: fogalom, szerep, történet, területek (sport, turizmus, kultúra, vállalat).

Animátor és csoportdinamika: szerep, személyiség, pszichológia, csoportkapcsolatok, vezetői stílusok.

Programtípusok: klubbizmus, céges események, ünnepi animációk.

Programtervezés: célcsoport-elemzés, igényfelmérés, forgatókönyvírás, feltételek.

Kommunikáció és marketing: promóciós eszközök, vizuális kommunikáció.

Gyakorlatok és projektek: ismerkedési játékok, forgatókönyv-készítés, programlebonnyítás, konfliktuskezelés, értékelés.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az animáció fogalmát, történetét hazai és nemzetközi szinten, valamint részterületeit és célrendszerét.

Tájékozott az animátori szerepkörben, tevékenységeiben és pszichológiai hátterében, különösen a vendégkapcsolatok és játékfajták vonatkozásában.

Tisztában van az üdülőfalvak specialitásaival.

Ismeri a marketing és kommunikáció szerepe az animációban.

Képesség:

Képes kreatív programtervezésre, forgatókönyvírásra és animációs rendezvények lebonyolítására.

Törekszik az életkori, egyéni és csoportos sajátosságoknak megfelelő, interaktív és differenciált módszerek alkalmazására vezetőként és programfelelősként.

Fejleszti kommunikációs, együttműködési és konfliktuskezelési készségeit.

Tudatosan használja az animációs eszközöket a résztvevők aktivizálására.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott feladatrésszel szempontok szerinti kidolgozása és vezetése; ön- és társértékelés.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, filmrészletek és videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, csoportmunka, játékokban részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.

Magyar, M. (2016). Téli ünnepkör magyar népszokásaiban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation: A Közép-Kelet-Európai Rekreációs Társaság Tudományos Magazinja*, 6(4), 26-27.



Magyar, M. (2018a). Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8 (2), 16-17.
Magyar, M. (2018b). Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8 (3), 18-20.
Magyar, M. (2018c). Tavaszi ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8 (1), 28-29.

Ajánlott irodalom:

Lacza, Gy., & Keszei, R. (2008). A sport és rekreációs szakemberek elhelyezkedési sikerei a szállodai animáció területén: Magyar szállodai körkép 2007. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 9(4), 8-11.
Magyar, M. (2013). Minőségmenedzsment kérdései a szállodai animációs tevékenységben. In Jandala, Cs. (Ed.), *Válság és növekedés – 20 éves az Edutus Főiskola, Acta Periodica* (Vol. 9, pp. 182–202). Tatabánya–Budapest: Edutus Főiskola.
Magyar, M. (2016). Az animáció piaci helyzete és oktatása Magyarországon. In Karlovitz, J. T. (Ed.), *Társadalom, kulturális háttér, gazdaság: „Tudományosság, kultúra, oktatás” fejezet. IV. IRI Társadalomtudományi Konferencia* (pp. 403–417). Komárno, Szlovákia: International Research Institute s.r.o.
Magyar, M. (2019). Az animáció és az animátor vetületei napjainkban. In Fritz, P. (Ed.), *Rekreáció mindenkinek III: Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén* (pp. 101–124). Miskolci Egyetemi Kiadó

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.
Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.
Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.
Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.
Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

c) attitűdje

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége



A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Az életmódtanácsadás elmélete és gyakorlata

Tantárgy neve angolul: Theory and Practice of Lifestyle Counseling

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250601

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Pszichológia Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Kövi Zsuzsanna

Tantárgy előadója/i: Dr. Kövi Zsuzsanna

Ajánlott félév: 6.

Meghirdetés féléve: 6.

Kreditérték: 4

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N):4

Féléves tanóraszám (L):

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: projekt és szóbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A kurzus célja, hogy a hallgatók átfogó, naprakész ismereteket szerezzenek az egészséges életmód fő területeiről: kiegyensúlyozott táplálkozás, pihenés és alvás, stresszkezelés, rendszeres mozgás, mentális és spirituális jóllét, valamint egészséges kapcsolatok. Megismertetik velük a legújabb tudományos kutatásokat és mérési módszereket, továbbá fejlesztik a szakirodalom keresésének és kritikus értelmezésének képességét. A kurzus elméleti és gyakorlati bevezetést ad az életmódváltást támogató tanácsadásba, különösen a személyközpontú tanácsadás és motivációs interjú terén. Fejleszti a kommunikációs, motivációs és problémamegoldó készségeket, melyek a wellness, fitness, sport, egészségügyi prevenció és közösségi programok területén közvetlenül alkalmazhatók. Így növeli a szakemberek munkaerőpiaci versenyképességét.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A testi-lelki egészség, a jóllét (well-being) és az életminőség fogalma, fő meghatározói és mérési dimenziói.



Az egészséges életmód fő pillérei: kiegyensúlyozott táplálkozás, pihenés és alvás, stresszkezelés, rendszeres fizikai aktivitás, mentális és spirituális jóllét, társas kapcsolatok. Az egészséges életmóddal kapcsolatos legfrissebb hazai és nemzetközi tudományos kutatási eredmények.

A testi-lelki egészség mérési módszerei: önjellemző kérdőívek, standardizált pszichológiai tesztek, élettani mérőeszközök és szűrőprogramok.

A személyközpontú segítő beszélgetés alapelvei, folyamata és gyakorlati alkalmazása.

A motivációs interjú módszertana: elméleti háttér, fázisok, kérdezéstechnikák, változásra ösztönző stratégiák.

Az életmód-tanácsadás etikai és szakmai alapjai, kompetenciahatárok és együttműködés más szakemberekkel.

A rekreációs szakember szerepe az egészségfejlesztésben és a prevencióban, lehetőségek a munkaerőpiacon.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a testi-lelki egészség, a jóllét és az életminőség fogalmát, fő befolyásoló tényezőit és mérési lehetőségeit.

Átfogó ismeretekkel rendelkezik az egészséges életmód fő területeiről, beleértve a legfrissebb tudományos bizonyítékokat és módszereket.

Tudja, hogyan kell kiválasztani és alkalmazni a releváns objektív és szubjektív mérőeszközöket.

Érti a személyközpontú tanácsadás és a motivációs interjú módszertani alapjait és lépéseit.

Ismeri az életmód-tanácsadás etikai alapelveit és a szakmai kompetenciahatárokat

Képesség:

Képes támogató, empatikus és kongruens kommunikációs stílusban segítő beszélgetést folytatni.

Képes kommunikációs serkentőket, aktív hallgatási technikákat és nyitott kérdéseket alkalmazni.

Képes objektív és standardizált tesztek felvételére, kiértékelésére és eredményeik értelmezésére.

Képes tudományos eredményeket közérthetően összefoglalni és azokat a célcsoport igényeihez igazítani.

Képes a motivációs interjú eszközeivel elősegíteni a viselkedésváltozást és az egészségtudatos életmód kialakítását.

Képes együttműködni más egészségügyi és rekreációs szakemberekkel, valamint az ismereteket integrálni komplex programok tervezésébe és kivitelezésébe.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, kapott feladatrész szempontok szerinti kidolgozása (kiscsoportos prezentáció tudományos cikkek feldolgozásáról; önreflektív beadandó), életmódnapló készítése.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: interaktív szemináriumi előadás, kiscsoportos feldolgozással; sajátélményű gyakorlatok; empátialabor.



A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Clifford, D., & Curtis, L. (2025). *Motivational Interviewing in Nutrition and Fitness*. Guilford Press.

Gökkaya, D. (2025). Healthy Lifestyle Scale (Helis): A Scale Development Research. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 16(45), 53-68.
<https://doi.org/10.21076/vizyoner.1496574>

Ozcan, M., Abdellatif, M., Javaheri, A., & Sedej, S. (2024). Risks and benefits of intermittent fasting for the aging cardiovascular system. *Canadian Journal of Cardiology*, 40(8), 1445-1457.
<https://doi.org/10.1016/j.cjca.2024.02.004>

Sárai G., & Tamasi J. (2022). *Természetgyógyászati alapismeretek – Tananyag középfokú természetgyógyászati vizsgára készülőknek*. Egészségügyi Nyilvántartási és Képzési Központ.

THE WHOQOL GROUP. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558.
doi:10.1017/S0033291798006667

Ajánlott irodalom:

Juhász, G., Kovács, A., László, L., & Löw, P. (2013). Az önmérsztés, sejtpusztulás és megújulás molekuláris sejtszociológiája. Eötvös Loránd Tudományegyetem.
<https://ttk.elte.hu/dstore/document/850/book.pdf>

Kövi, Zs., Kim, H., Kamble, S., Mészáros, V., Lachance, D. & Nisbet, E. (2023). Cross-cultural validity of the Nature Relatedness Scale (NR-6) and links with wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 13(2), 45-76. <https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2841>

Rogers, C. R. (2003). *Valakivé válni - A személyiség születése*. Edge 2000 Kiadó.

Tringer, L., (2022). *A gyógyító beszélgetés*. Medicina Könyvkiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

Ismeri az életen át tartó rekreációs és egészségfejlesztési aktivitás kialakításának és fenntartásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs feltételeit.

Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.

Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

Képes sport- és rekreációs szervezői, -vezetői és életmód-tanácsadói tevékenységek ellátására.



c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

Egy kurzus csoport maximum 14 fővel működik, páros csoportvezetéssel. Tömbösített formában ajánlott szervezni.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Csapatsportjátékok I. (kézilabda, labdarúgás)

Tantárgy neve angolul: Team Sports I (Handball, Football/Soccer)

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250205

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel

Tantárgy előadója/i: Maróti László

Ajánlott félév: 2.

Meghirdetés féléve: 2.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező



A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja a kézilabda és a labdarúgás elméleti és gyakorlati alapjainak megismerésén keresztül azok közösségformáló alkalmazási területeinek elsajátítása. A csapatsportjátékok játékelemeinek alkalmazása a munkahelyi csapatépítésben, a mozgásos rekreációban. A kézilabda és labdarúgás technikai és taktikai oktatásának életkori, és a játék űzésének szintje szerinti pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs módszereinek megismertetése. A csapatsportágak mozgásanyagának egészségprevenciók lehetőségeinek megismertetése.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A kézilabda és labdarúgás kialakulásának, fejlődéstörténetének és sportkultúrában betöltött szerepének áttekintése.

A legfontosabb játékszabályok és versenyszervezési alapok megismerése.

A sportágak alaptechnikáinak, technikai, taktikai és stratégiai elemeinek elsajátítása egészségprevenciók szemlélettel.

A mozgásanyag rekreációs és közösségformáló célú alkalmazása.

Szervezői, programvezetői, animátori és instruktori feladatokra való felkészítés a sportágak mozgásanyagával.

A sportágak szerepe a különböző társadalmi rétegek egészségfejlesztésében és esélyegyenlőség biztosításában.

Csapatsportok alkalmazása szociális, nevelési, egészségügyi és civil területeken.

A kézilabda és labdarúgás pozitív hatása a fogyatékkal élők testi, lelki és szociális jóllétére.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a kézilabda és labdarúgás sportágak történetét, kulturális szerepét és fejlődését.

Tudással rendelkezik a sportágak alapvető játékszabályairól, versenyszervezési tudnivalóiról.

Megismeri a főbb technikai, taktikai, stratégiai játékelemeket egészségprevenciók szemléletben.

Tájékozott a sportágak rekreációs, közösségformáló és szociális alkalmazásának lehetőségeiről.

Ismeri a csapatsportok szerepét érzékenyítő, esélyteremtő célú programokban.

Képesség:

Képes a sportágak alaptechnikáinak gyakorlati bemutatására és alkalmazására.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő céllal sportprogramokat tervezni és vezetni a sportági keretektől kiindulva.

Alkalmazza a mozgásanyagot különböző társadalmi csoportok (pl. gyerekek, idősek, fogyatékkal élők) számára.

Képes sportanimátori, instruktori, szervezői szerep betöltésére a kézilabda és a labdarúgás mozgásanyagának felhasználásával.

Oktatói attitűdje tudatos, érzékeny és közösségépítő szemléletű.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív részvétel a tanórákon.

A kézilabdázás tanult mozgásanyagának bemutatása, önálló gyakorlattervezés és -vezetés bemutatása (35%).

A labdarúgás tanult mozgásanyagának bemutatása, önálló gyakorlattervezés és -vezetés bemutatása (35%).



Zárthelyi dolgozat a félév második felében (30%).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: előadás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás, videóelemzés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Boronyai Z., Kókai D., & Csányi T. (2016). Szivacskezilabdázás az iskolában: Tematikus összefoglalás és továbbképzési tananyag a szivacskezilabda oktatásához. Magyar Diáksport Szövetség.

https://www.researchgate.net/publication/332277730_SZIVACSKEZILABDAZAS_AZ_ISKOLABAN_-_TEMATIKUS_OSSZEFOGLALAS_ES_TOVABBKEPZESI_TANANYAG_A_SZIVACSKEZILABDA_OKTATASAHOZ

Göttl, B. (2002). Labdarúgás lépésről-lépésre. Magyar Sporttudományi Társaság.

MKSZ (2025). A kézilabdázás játékszabályai. Magyar Kézilabda Szövetség.

https://cdn.mksz.hu/mksz-public/2025/07/03/2836327-A%20k%C3%A9zilabd%C3%A1z%C3%A1s%20j%C3%A1t%C3%A9kszab%C3%A1lyai%2025j%C3%BAlius01.pdf?_gl=1*ua33vn*_ga*ODcwMjA5MTMyLjE3NTQ1NDk5ODU.*_ga_F85P2WH312*czE3NTQ1NDk5ODUKbzEkZzAkDE3NTQ1NDk5ODUKajYwJGwwJGgxMTgxMTQzODc1

MLSZ (2023). A labdarúgás játékszabályai 2023/24. IFAB, Magyar Labdarúgó Szövetség.

Ajánlott irodalom:

Kőnig-Görögh, D. (2021). Szivacskezilabdázást előkészítő gyakorlatok online oktatási környezetben. In Karlovitz, J. T. (Ed.), *Szaktudományi és pedagógiai tanulmányok a világhírű idején* (pp. 489–501). International Research Institute.

Németh, Zs. (2015). A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatás módszertani javaslatok. In Németh, Zs. (Ed.), *A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatok* (pp. 108–222). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet.

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/sportjátékok-oktatása.pdf>

Ökrös, Cs. (2021). Qatch, új sporttevékenység vagy egy minőségi, alternatív edzés módszer a kézilabdázásban? *Magyar Edző*, 57(2), 53–57.

Paic, R. (2015). A kézilabdázás oktatásának módszertana. In Németh, Zs. (Ed.), *A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatok* (pp. 4–51). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet.

<https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/sportjátékok-oktatása.pdf>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:



a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemezésre.

c) attitűd

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Csapatsportjátékok II. (kosárlabda, röplabda)	
Tantárgy neve angolul: Team Sports II (Basketball, Volleyball)	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250305	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	
Tantárgy előadója/i: Maróti László	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar



Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja a röplabda és a kosárlabda játék elméleti és gyakorlati alapjainak megismerésén keresztül azok közösségformáló alkalmazási területeinek elsajátítása. A csapatsportjátékok játékelemeinek alkalmazása a munkahelyi csapatépítésben, a mozgásos rekreációban. A röplabda és kosárlabda technikai és taktikai oktatásának életkori, és a játék űzésének szintje szerinti pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs módszereinek megismertetése. A csapatsportágak mozgásanyagának egészségprevenciós lehetőségeinek megismertetése.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: A röplabda és kosárlabda kialakulásának, fejlődéstörténetének és sportkultúrában betöltött szerepének áttekintése. A legfontosabb játékszabályok és versenyszervezési alapok megismerése. A sportágak alaptechnikáinak, technikai, taktikai és stratégiai elemeinek elsajátítása egészségprevenciós szemlélettel. A mozgásanyag rekreációs és közösségformáló célú alkalmazása. Szervezői, programvezetői, animátori és instruktori feladatokra való felkészítés a sportágak mozgásanyagával. A sportágak szerepe a különböző társadalmi rétegek egészségfejlesztésében és esélyegyenlőség biztosításában. Csapatsportok alkalmazása szociális, nevelési, egészségügyi és civil területeken. A röplabda és a kosárlabda pozitív hatása a fogyatékkal élők testi, lelki és szociális jóllétére.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák: Tudás: Ismeri a röplabda és a kosárlabda sportágak történetét, kulturális szerepét és fejlődését. Tudással rendelkezik a sportágak alapvető játékszabályairól, versenyszervezési tudnivalóiról. Megismeri a főbb technikai, taktikai, stratégiai játékelemeket egészségprevenciós szemléletben. Tájékozott a sportágak rekreációs, közösségformáló és szociális alkalmazásának lehetőségeiről. Ismeri a csapatsportok szerepét érzékenyítő, esélyteremtő célú programokban.	
Képesség: Képes a sportágak alaptechnikáinak gyakorlati bemutatására és alkalmazására. Képes rekreációs és egészségfejlesztő céllal sportprogramokat tervezni és vezetni a sportági keretektől kiindulva. Alkalmazza a mozgásanyagot különböző társadalmi csoportok (pl. gyerekek, idősek, fogyatékkal élők) számára. Képes sportanimátori, instruktori, szervezői szerep betöltésére a röplabda és a kosárlabda mozgásanyagának felhasználásával.	



Oktatói attitűdje tudatos, érzékeny és közösségépítő szemléletű.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív részvétel a tanórákon.

A röplabdázás tanult mozgásanyagának bemutatása, önálló gyakorlattervezés és -vezetés bemutatása (35%).

A kosárlabdázás tanult mozgásanyagának bemutatása, önálló gyakorlattervezés és -vezetés bemutatása (35%).

Zárthelyi dolgozat a félév második felében (30%).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: előadás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás, videóelemzés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Garamvölgyi, M. (2004). *A röplabdázás technikája és taktikája*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.

MKOSZ (2025). *Magyar kosárlabda versenyszabályok*. Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége.

https://mkosz.hu/documents/51904_Magyar_kosarlabda_versenyszabalyok_2025_v1.01_egyseg_szines_signed.pdf

MRSZ (2025). *A röplabdázás hivatalos szabályai 2025-2028*. Magyar Röplabda Szövetség.

<https://hunvolley.hu/wp-content/uploads/A-roplabdazas-hivatalos-jatekszabalyai-2025-2028.pdf>

Zsolnai, Gy. (2013). *Dobd a kosárba!* Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége.

Ajánlott irodalom:

Rigler, E., & Koltai M. (2001). *Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához*. Plantin-Print Bt.

Meszler, B. (2015). A kosárlabdázás alapjainak technikája és oktatása. In Németh, Zs. (Ed.), *A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai* (pp. 52–107). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa.pdf>

Vári, P., Tóthné Kálbli, K., Oláh, Zs., & Kókai, D. (2019). *A röplabda-foglalkozások módszertani alapjai*. Képzési módszertan a „Röpsuli”-Röplabdázás az iskolában című továbbképzéshez. Magyar Diáksport Szövetség. https://shop.mdsz.hu/wp-content/uploads/2022/10/2019.02.22-1.4-Kepzesi_modszertan_roplabda.pdf

Kálbli, K., Rigler, E., & Gita, Sz. (2006). Ülőröplabdázók terápiás és sportfoglalkozása, mint a felnőttnevelés egy sajátos területe. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 7(1), 29–32.

Gyöngyösi, Z. (2015). A röplabdázás oktatásának módszertana. In Németh, Zs. (Ed.), *A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai* (pp. 223–332). Pécsi Tudományegyetem



Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/sportjatekok-oktatása.pdf>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

c) attitűd

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Csoportos és funkcionális óravezetés

Tantárgy neve angolul: Group and Functional Class Leadership

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250602

Tantárgykód levelező (L): -



Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	
Tantárgy előadója/i:	
Ajánlott félév: 6.	Meghirdetés féléve: 6.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli, projektmunka
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A kurzus célja, hogy a hallgatók korábbi edzéselméleti, módszertani és anatómiai ismereteikre építve megismerjék a csoportos és funkcionális órák típusait, valamint elsajátítsák az óratervezés és -vezetés alapjait, az egyes óraszakaszok (bemelegítés, fő rész, levezetés) struktúrájának megfelelően. A cél továbbá, hogy képesek legyenek az órán használt eszközök szakszerű alkalmazására, a csoport összetételének megfelelő differenciálásra, valamint az optimális testmozgás céljaihoz illeszkedő módszerek, terhelési formák és pedagógiai eszközök tudatos használatára. A hallgatók ismerjék meg és alkalmazzák az életkori sajátosságokat figyelembe vevő módszertani, pedagógiai és kommunikációs eljárásokat a gyakorlatban.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézsőségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Fitnesz elméleti alapismeretek. A csoportos órák és a funkcionális órák tárgyi eszközei és helyszínei. A csoportos órávezetés módszertana, felépítése, részei. Motiváció és kommunikáció a csoportos órávezetésben. Pulzuskontroll és aerob tréning. A csoportos órávezetés alkalmazási területei. A csoportos órák és a funkcionális órák mozgásanyaga, képességfejlesztő hatásai, oktatásmódszertani alapjai. A csoportos órán használt zene követelményei. Ritmusképesség fejlesztése. A csoportos órák aerob szakaszának felépítése, órávezetésének elsajátítása, speciális módszertan megismerése. Funkcionális anatómiai ismeretek alkalmazása az erősítő-tónusfokozó órarészben, az egészségprevenciók lehetőségei, és követelmények.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézsőségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Rendszerezett tudással rendelkeznek a fitnesz és funkcionális edzés alapfogalmai és célrendszere területén. Ismeri a csoportos és funkcionális órák típusait, felépítését és struktúráját.	



Megismeri a különböző edzéseszközök (kisebb kéziszer, instabil eszközök stb.) használatának célját és lehetőségeit.

Megtanulja a csoportos órávezetés módszertani és pedagógiai alapelveit.

Ismeri az aerob edzés jellemzőit, a pulzuskontroll alkalmazását.

Megismeri a ritmusérzék és zenehasználat szerepét a mozgáskoordináció fejlesztésében.

Megtanulja a funkcionális anatómiai ismeretek gyakorlati alkalmazásának lehetőségeit az erősítő, tónusfokozó és prevenciós gyakorlatokban.

Elsajátítja az életkori, edzettségi és egészségi állapothoz igazodó differenciált órávezetés elméletét.

Képesség:

Képes lesz csoportos és funkcionális óra önálló megtervezésére és lebonyolítására.

Képessé válik a gyakorlatok céljainak megfelelő eszközválasztásra és azok biztonságos használatára.

Önállóan képes lesz az óraszerkezet szakaszainak (bemelegítés, fő rész, levezetés) arányos és szakmailag megalapozott kialakítására.

Kompetens lesz a motiváló és egyértelmű instrukciók alkalmazására az óra során.

Alkalmazni tudja a csoport összetétele szerint differenciált feladatadás szemléletét.

Képes lesz a ritmuskövetés, ritmusalkotás és koreografálás alapjainak alkalmazására.

Jártasságot szerez a résztvevők mozgásának megfigyelésében, hibajavításban és visszajelzés adásában.

Meg tudja valósítani a prevenciós szemléletű gyakorlatok integrálását a foglalkozásokba.

Képessé válik a megszerzett elméleti tudást a gyakorlati órákon és projektfeladatokban kreatívan alkalmazni.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív részvétel a tanórákon.

Kapott témában projektfeladatok bemutatása (40-40%).

Zárthelyi dolgozat a félév második felében (20%).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: előadás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás, videóelemzés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Csikiné Mile, M. (2024). *A funkcionális edzés egészségre gyakorolt hatásai időskorban*. Doktori Értekezés. Debreceni Egyetem Gyógyszerészet Tudományok Doktori Iskola.
<https://dea.lib.unideb.hu/items/dd282d99-fcd7-4d23-9dd9-b8269967a489>

Győri, F. (2020). *A funkcionális szemléletű, modern személyi edzés alapjai*. Fitness Akadémia.

Szécsényi, J. (1992). *Stretching*. Magyar Testnevelési Egyetem.

Tánczos, Z. (2018). *Fitness és személyi edzés*. Krea-Fitt Kft.

Tihanyiné Hős, Á., Fajcsák, Zs., & Petrekanics, M. (1995). *Az aerobik elmélete és gyakorlata*. Magyar Testnevelési Egyetem.



Ajánlott irodalom:

Behm, D. G., Alizadeh, S., Daneshjoo, A., Anvar, S. H., Graham, A., Zahiri, A., Goudini, R., Edwards, C., Culleton, R., Scharf, C., & Konrad, A. (2023). Acute effects of various stretching techniques on range of motion: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 9(1), 107. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x>

Bíróné Ilcs, K., & Hurtik-Tóth, E. (2024). Joint Health, Balanced Everyday Activity: Benefits of Functional Training. *recreation*, 14(4), 15-19. <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.4.3>

Bősze, J., & Fritz, P. (2011). A rekreáció mozgásanyaga. In Fritz, P. (Ed.), *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció* (pp. 189–232). Bába Kiadó.

Osváth, P. (2004). *Testépítés gyakorlatai*. Fitness Akadémia.

Radák, Zs. (2019). *Edzésélettan 2.0*. Krea-Fitt Kft.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes a fitességi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

c) attitűd

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Edzéstan	
Tantárgy neve angolul: Theory of Training	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250214	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy legfőbb célja, hogy általános és sportág-specifikusan rávilágítson a jellemző kondicionális és koordinációs képességek globális rendszerére. Cél továbbá, hogy a hallgatók elsajátítsák a modern, élsporthoz és utánpótlás sporthoz köthető szakirodalmakban publikált sportág-specifikus edzésmethodikák elméleti és gyakorlati alkalmazhatóságát. Szoros kapcsolatban más tudományágakkal vizsgálja a sportbeli felkészülés teljes folyamatát, leírja a teljesítmény-fejlesztésnek, a személyiség alakításának fő követelményeit. Ezek alapján irányelveket, ajánlásokat tartalmaz a feladatok optimális megoldására. Az edzéselmélet nem az egyes érintett tudományos eredmények - sportélettan, sportlélettan, sportpedagógia, biomechanika stb. kutatási eredményeinek megállapításainak - összegzése, egymás mellé helyezése. Ennél általánosabbat, többet, lényegesebbet jelent. Olyan elmélet ez, amelyben szoros, funkcionális kapcsolatban vannak a különböző tudományterületeinek sajátos eredményei a gyakorlattal. Az edzéselmélet feladata főként összegző, integratív jellegű, de feltesz olyan jellegű kérdéseket is, amelyek társadalomtudományok kutatásait ösztönzik, segítik azok kedvező irányú továbbfejlődését.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Sporttudományok multidiszciplináris jellege. Az edzés, edzéselvek, Arndt-Scultze-féle edzéselméleti szabály. Teljesítmény és személyiség. Edzéstípusok. Edzésfeladatok, edzéseszközök. Edzettség és teljesítménydiagnosztika. Teljesítményszerkezet.	



Az emberi szervezet fiziológiája.
A mozgás szervrendszere.
Motoros képességek.
A terhelés összetevői.
Az elfáradás tünetei.
Technika, taktika, stratégia.
A versenyzés.
A testedzés rendszerszemlélete.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az edzéstan fogalmát, céljait és gyakorlati jelentőségét.
Összefüggésében látja az edzéstudomány multidiszciplináris jellegét.
Tisztában van az alapfogalmakkal, illetve azok alá/fölérendeltségével.
Ismeri a motoros képességek fejlesztésének összetevőit.
Tudatában van a testedzés anatómiai és fiziológiai hatásmechanizmusával.

Képesség:

Képes az edzéstan fogalomrendszerét készség szinte alkalmazni.
Képes a motoros teljesítményt a személyiség egészén (holisztikus módon) keresztül értelmezni.
Képes a teljesítmény és a terhelés összetevőit egy konkrét példákön bemutatni.
Képes egy motoros képességet mérő tesztrendszer összeállítására, alkalmazására.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás; saját tapasztalatok szerzése; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Farmos, I. (2021). *Mozgásfejlődés*. Flaccus Kiadó.
Polgár, T. (Ed.), & Szatmári, Z. (2011). *Motoros képességek*. Pécsi Tudományegyetem; Szegedi Tudományegyetem; Nyugat-Magyarországi Egyetem; Eszterházy Károly Főiskola; Dialóg Campus-Nordex. <http://dtk.tankonyvtar.hu/xmlui/handle/123456789/8022>
Szalay, G. (2015). *Rekreációs edzéstan*. EKF Líceum Kiadó. <https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/9156411c076bf1f21c6624bf3326a8bf3c247001>
Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). *Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár*. Miskolci Egyetemi Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Katics, L. (2015). *Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban)*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar. <https://tamop-sport-2015.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/kondicionalis-es-koordinacios-kepessegek-fejlesztese.pdf>
Nádori, L. (1991). *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:



A testedzés rendszerszemlélete.
Az edzés, edzéstípusok, Arndt-Schulz- féle edzéselméleti szabály.
Edzettség, edzésszerek.
A teljesítmény összetevői.
Teljesítménydiagnosztika.
Az emberi szervezet fiziológiája.
Motoros képességek.
Terhelés, elfáradás, kompenzáció.
Technika, taktika, stratégia.
A versenyzés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzőin, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.
Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközeit, módszereit és eljárásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemezésre.
Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.
Képes a fitességi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

c) attitűd

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.
A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.
Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.



Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének. Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg. Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Fenntarthatóság és környezetkultúra

Tantárgy neve angolul: Sustainability and Environmental Culture

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250603

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-PK Pedagógia Kar

Tantárgy felelőse: Dr. Gyimóthy Gergely

Tantárgy előadója/i:

Ajánlott félév: 6.

Meghirdetés féléve: 6.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tanegység célja, hogy a hallgató biztos szakmai felkészültséget szerezzen a szakképesítéshez kapcsolódó környezettudományi ismeretekben. A kurzus megerősíti a köznevelésből hozott környezetbiológiai kompetenciákat, és lehetőséget ad a teremtésvédelemi szemlélet elmélyítésére. A szeminárium a fenntarthatatlanság problémáira evangélium alapú alternatívát kínál, szemben a fogyasztásorientált felfogással. A képzés a környezeti értékek megőrzését, az erőforrások mértékletes használatát és az elkötelezett ökológiai gondolkodást erősíti. A tantárgyat teljesítő hallgató tudományos ismeretekre alapozva képes érvelni a keresztyén hittani elvekkel összhangban álló környezeti tudatosság mellett.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A tantárgy témája és célja a környezettudományi ismeretek kapcsolása a rekreációs és szabadidősport szervezéséhez.

Az ökológiai alapfogalmak és az élő, élettelen környezeti tényezők áttekintése.

A természetes és mesterséges ökológiai rendszerek jellemzőinek bemutatása.

Az életközösségek jellemzői, anyag- és energiaáramlás, valamint a biodiverzitás fogalma.

A bioszféra helyzete, a fenntartható fejlődés fogalma, elvei és feltételei.



A fenntarthatóság és a közegészségügy kapcsolata.
Globális energiafelhasználás fenntarthatósági vonatkozásai.
A környezetvédelem és természetvédelem közös és eltérő elemei.
Környezethasználati és természetvédelmi szabályok alkalmazása sportrendezvényeken.
Hulladékgazdálkodási előírások betartása és betartatása sportesemények során.
A természetvédelmi szemlélet és környezeti kultúra érvényesítése a mindennapokban és épített környezetben.
A megújuló és nem megújuló erőforrások áttekintése.
Az energiahordozók felhasználási arányai és a mértékletes, természetvédelem-központú energiagazdálkodás.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az ökológiai alapfogalmakat, az élő és élettelen környezeti tényezők szerepét, valamint a természetes és mesterséges ökoszisztémák jellemzőit.
Érti a fenntartható fejlődés fogalmát, elveit, feltételeit és kapcsolatát a közegészségüggyel.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport események környezeti feltételeit, jogszabályi előírásait és a környezetvédelmi, természetvédelmi alapelveket.
Tájékozott a megújuló és nem megújuló energiaforrások, energiahordozók felhasználási arányaiban, és az energiagazdálkodás fenntartható megközelítésében.
Ismeri a hulladékgazdálkodás és -kezelés alapvető szabályozásait, különösen sportrendezvények és szabadidős programok kapcsán.

Képesség:

Képes az életkori sajátosságnak megfelelő egészségmegőrző sportprogramok vezetésére és szervezésére akként, hogy minden esetben ragaszkodik a természetvédelmi és fenntarthatósági irányelvek érvényesüléséhez.
Képes sportrendezvények, aktív mozgás programok, táborok, illetve beltéri programok önálló megszervezésére és azok levezetésére egyidőben megfigyelve a hatályos környezetvédelmi jogszabályoknak.
Képes a fenntarthatósági célokkal harmonizáló egészségtudatos programok megtervezésére, az egészségfejlesztést célzó társadalmi kultúra kialakítására.
Képes a sporttevékenységek szervezésére, koordinálására, miközben tiszteletben tartja az evangélium szerinti környezeti tudatosságot.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: interaktív szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:



Andok, M. (2023). Fenntarthatóság – kommunikáció – jóllét. In Balázs, L. (Ed.), *Fenntarthatóság a kommunikáció oktatásában* (pp. 9–20.). Hungarovox Kiadó. https://komnev.hu/wp-content/uploads/2023/05/TK_15.pdf#page=9

Bolyki, J. (1999). *Teremtésvédelem. Ökológiai krízisünk teológiai megközelítése*. Kálvin Kiadó.

Dikácz, E., & Ujj, Z. (2004). *Sport és környezetvédelem*. Magyar Olimpiai Bizottság Környezetvédelmi Bizottsága. <https://tf.hu/wp-content/uploads/2010/04/Dik%C3%A1cz-Ern%C5%91-Ujj-Zolt%C3%A1n-Sport-%C3%A9s-k%C3%B6rnyezetv%C3%A9delem-szemelv%C3%A9nyek-MOB-Budapest-2004.pdf>

Kolnhofer-Derecskei, A., Reicher, R. Z., Hauber, G., & Majláth, M. (2023). A fenntartható fejlődés fogalmának hétköznapi értelmezése és összevetése a tudományos definícióval. *Gazdaság & Társadalom | Journal of Economy & Society*, 15(3), 35–63. <https://doi.org/10.21637/GT.2022.3.02>

Ajánlott irodalom:

Ásványi, K. (2022). *Fenntarthatóság a turizmusban*. Akadémiai Kiadó.

Horváth, Zs. (2016). *Fenntartható fejlődés: fenntartható termelés és fogyasztás az Európai Unióban*. Dóm - Dialog Campus.

Jones, M. (2018). *Sustainable event management: A practical guide*. Routledge.

Károli Gáspár Református Egyetem honlapján a Teremtésvédelmi Műhely állandó és aktuális tartalmai – <https://portal.kre.hu/index.php/kutatas/egyhaz-es-tarsadalom-kutatoi-intezet/teremtesvedelmi-muhely.html>

Rakonczai, J. (2008). *Globális környezeti kihívásaink*. Universitas Szeged Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszerét, módszereit és eljárásait.

Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.



Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez. Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre. Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez. Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli. Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti. Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Fogyatékkal élők rekreációja	
Tantárgy neve angolul: Recreation for People with Disabilities	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250606	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Tantárgy előadója/i:	
Ajánlott félév: 6.	Meghirdetés féléve: 6.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerjék a speciális célcsoportokat – például fogyatékkal élők, hátrányos helyzetű személyeket, társadalmi kisebbségek tagjait – testi, lelki és szociális jellemzőik alapján. A tantárgy elméleti és gyakorlati szinten mutatja be a rekreáció lehetőségeit, kiemelten az inkluzív szemléletet. A hallgatók betekintést nyernek a gyógypedagógiai alapismeretekbe, és megismerik például a zene, tánc, illetve lovasterápia szerepét a rekreációban. A képzés célja olyan szakemberek felkészítése, akik tudatosan,	



empátiával és szakmailag felkészülten terveznek és valósítanak meg rekreációs tevékenységeket speciális célcsoportok számára. A hallgatók gyakorlati tapasztalatokat is szereznek, és elsajátítják a megfelelő attitűd kialakítását az érintett személyekkel való közös munkához. A tantárgy hozzájárul az egészségtudatos, aktív életmódot támogató, inkluzív szabadidőskultúra fejlesztéséhez.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A fogyatékoság társadalmi-tudományos megközelítései: fogalomváltozások, inklúzió-integráció-szegregáció szocializáció elmei.

Sport és rekreáció szerepe: parasport, inkluzív és adaptált sportmodellek, integráció a gyakorlatban.

Hátrányos helyzet és rekreáció: kirekesztés, esélyegyenlőség, mobilitás, rekreáció integráló szerepe.

Egészséges életmód és adaptáció: komplex életmódfogalom, rekreáció adaptálása, adaptációs elvek.

Pszichomotoros fejlődés eltérései: fogyatékoságtípusonkénti sajátosságok, fejlesztési határok.

Mozgáskorlátozottság: mozgásnevelés, sportágak, adaptált gyakorlatok, akadálymentesítés.

Hallássérülés: kommunikációs jellemzők, sport szerepe, adaptált oktatás.

Látássérülés: térérzékelés, biztonság, sportlehetőségek, oktatási adaptáció.

Intellektuális képességzavar: jellemzők, tanulási sajátosságok, életminőség fejlesztés.

ADHD, hiperaktivitás: mozgásos szemlélet, feszültségkezelés, csoportos-egyéni módszerek.

Intézményi-szervezeti háttér: hazai SNI-intézmények, civil szervezetek, jó gyakorlatok.

Sportszakember-kompetenciák: etikai, pedagógiai, kommunikációs ismeretek, segítőkkel való együttműködés.

Kommunikációs technikák fogyatékos személyekkel.

Projektalapú rekreációs programtervezés: célcsoport-specifikus programkialakítás.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Átlátja a fogyatékoság társadalmi és tudományos értelmezését, az inklúzió, integráció, szegregáció és szocializáció fogalmi rendszerét.

Ismeri a sport és rekreáció társadalmi befogadásban betöltött szerepét, különös tekintettel a parasportra, adaptált és inkluzív sportmodellekre.

Tájékozott a hátrányos helyzet, társadalmi kirekesztés és egészségtudatos életmód rekreációs vonatkozásaiban, beleértve az adaptáció pedagógiai és módszertani alapjait.

Rendelkezik pszichomotoros és fogyatékoság-specifikus ismeretekkel (mozgás-, látás-, hallássérülés, intellektuális akadályozottság, ADHD) a mozgásfejlesztés, rekreáció és tanulás terén.

Ismeri az adaptált sportágakat, módszertani alapokat, kommunikációs technikákat, valamint a releváns intézményi, szakmai és etikai kereteket, és átlátja a projektalapú rekreációs programtervezés lépéseit.

Képesség:

Felismeri a fogyatékoságtípusokat, és ezek hatását a mozgásfejlődésre, rekreációra; ennek megfelelően adaptál programokat és eszközöket.

Célcsoport-specifikusan tervez és vezet inkluzív, adaptált foglalkozásokat különböző képességű résztvevők számára.



Érzékenyen, együttműködően és szakszerűen kommunikál fogyatékos személyekkel, figyelembe véve pszichomotoros sajátosságait.

Együttműködik a segítő szakemberekkel, és felelősen, etikus szemlélettel támogatja a társadalmi befogadást.

Kreatívan és tudatosan alkalmaz rekreációs módszereket a hátrányos helyzetű és fogyatékkal élő személyek életminőségének javításához.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott programrész szempontok szerinti kidolgozása és prezentálása.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, filmrészletek megtekintése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, egyéni prezentációk.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Benczúr, M. (Ed.). (2017). *Az adaptált testkultúra és sport fogyatékoságspecifikus alapismeretei*. ELTE Eötvös Kiadó

Illyés, S. (Ed.). (2000). *Gyógypedagógiai alapismeretek*. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskolai Kar

Ladnai, A. A. (2024). Eszközök és módszerek a hatékony inkluzív nevelés szolgálatában. *Mester és Tanítvány*, 2(2), 146–154. <https://doi.org/10.61178/MT.2024.II.2.15>

Müller, A., Laoues-Czimbalmos, N., Szerdahelyi, Z., Boda, E., & Mező, K. (2021). A gyógypedagógiai mozgásfejlesztés szerepe és módszertani aspektusai. *Különleges Bánásmód*, 7(3), 101–112. <https://doi.org/10.18458/KB.2021.3.101>

Várnagy, E., & Várnagy, P. (2000). *A hátrányos helyzet pedagógiája*. Corvinus Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Dóczi, T., Gál, A., & Sáringerné Szilárdi, Z. (2014). *Társadalmi befogadás a sportban a sport által*. Magyar Sportmenedzsment Társaság <https://docplayer.hu/2407405-Tarsadalmi-befogadas-a-sportban-es-a-sport-altal.html>

Mayer, Á., Dechertné Bartos, A., & Luterán, F. (2023). A parasport és a fogyatékosággal élők fizikai aktivitásának jelentősége a rehabilitáció folyamán. *Rehabilitáció*, 34(4), 212–215.

Morris, K. (Ed.). (2015). *The complete guide to teaching exercise to special populations* (2nd ed.). Bloomsbury Sport

Lampek, K., & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés: Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Kézikönyv (TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0003). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet <https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosode.sJ.pdf>

Tóth-Bakos, A. & Csehiová, A. (2023). *Zene az inklúzió jegyében: Alternatív zenepedagógiai és zeneterápiás irányzatok a komplex fejlesztés és a befogadó nevelés jegyében*. Selye János Egyetem Tanárképző Kar

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:



A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

Ismeri a sport, fizikai aktivitás társadalmi integrációt elősegítő funkcióját (fogyatékkal élők, hátrányos helyzetűek, szenvedélybetegek).

Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszerait, módszereit és eljárásait.

b) képességei

Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

Képessé válik arra, hogy egyéni foglalkozást tervezzen sajátos nevelési igényű személyek számára, illetve képes differenciált foglalkozás tartására.

A szociológiai és a pszichológiai elméleti rendszerek, modellek, koncepciók és módszerek jelentőségét felismerje a tantárgyon belül.

c) attitűdje

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Gimnasztika I.



Tantárgy neve angolul: Gymnastics I	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250103	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán	
Ajánlott félév: 1.	Meghirdetés féléve: 1.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja: a gimnasztika alapfogalmainak, mozgás- és gyakorlatrendszerének, szaknyelvének és rajzírásának elsajátítása. Alkalmazóképes tudása megszerzése: mozgásos és tartásos elemek hatásjellemzői, a bemelegítés és levezetés szabályai, a gimnasztika gyakorlatok variálásának és kombinálásának szempontjai, képességfejlesztés előkészítő-, cél- és rávezető gyakorlatokkal. Kiemelt cél, hogy a hallgatók gimnasztika elméleti és gyakorlati tudása hozzájáruljon a testi-lelki egészség megőrzéséhez, a helyes életmódszokások kialakításához és az élethosszig tartó fizikai aktivitás megőrzése a gimnasztika gyakorlatok tükrében.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Elméleti témakörök: A gimnasztika kialakulása, fejlődése, kronológiája. A gimnasztika célja, feladatai, jellemzői. A gimnasztika alkalmazási területei, színterei. Balesetvédelem. A gimnasztika szaknyelve (terminológiája). A gyakorlatok rendszere. Gyakorlatok variálása, kombinálása. Gyakorlatok mozgásszerkezete. Bemelegítés, levezetés eszközei, módszerei. Motoros képességek fejlesztésének alapjai.	
Gyakorlati témakörök: Balesetvédelem. Rendgyakorlatok. Természetes gyakorlatok. Formához kötött gyakorlatok. Előkészítő szergyakorlatok. Gimnasztikai játékok. Előkészítő-, cél- és rávezető gyakorlatok.	



Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a gimnasztika fogalmát, céljait és gyakorlati jelentőségét.
Ismeri a gimnasztika területeit, azok szerves egymásra épülését.
Tisztában van a gimnasztika szaknyelvével.
Összefüggésében látja a gimnasztika gyakorlatok hatásmechanizmusát.
Ismeri a szaknyelv és a rajzírás szabályait.
Tudatában van a bemelegítő és levezető gyakorlatok szerepének.

Képesség:

Képes a gimnasztika területeinek gyakorlati módon történő alkalmazására.
Képes bemelegítő és levezető gyakorlatsorok összeállítására és levezetésére.
Képes előkészítő, célgyakorlatok és képességfejlesztő gyakorlatok összeállítására és levezetésére.
Képes a gimnasztika gyakorlatok megfelelő variálására, kombinálására a célokhoz igazítva.
Képes egy adott példán keresztül a teljesítmény és a terhelés összetevőit konkrét példákön bemutatni.
Képes egy önállóan szerkesztett szabadgyakorlatfüzér hatékony és esztétikus bemutatására.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

ZH eredményes megírása az elméleti anyagrészből.
48 ütemű általános bemelegítő jellegű szabadgyakorlati füzer szerkesztése, szakleírása, rajzírása és bemutatása (8. órától folyamatosan).
A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.
Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, kiegészítő blended learning, frontális csoportmunka, oktatói magyarázat, személyes hibajavítás, önálló hallgatói munka, gyakorlás.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Bucsy, G., Katona, Gy., & Szilva, Zs. (2022). *Az óvodai testnevelés gimnasztikai alapismeretei*. Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar. <http://tananyag.uni-sopron.hu/87/>
Hamar, P. (2015). *Gimnasztika kisokos*. Testnevelési Egyetem.
Honfi, L. (2019). *Gimnasztika*. Debreceni Egyetemi Kiadó.
Metzing, M. (2010). *Gimnasztika*. Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság. http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf

Ajánlott irodalom:

Bogár, L., Laczkó, A., Gombos, Z., Katrics, P., & Benczenleitner, O. (2023). A gimnasztika mozgásanyagának és az egyes koordinációs képességeknek a szintje napjaink iskolai testnevelésében. *Acta Universitatis de Carolo Eszterhazy Nominatae. Sectio Sport*, 53, 35–46. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2024.53.35>



Honfi, L. (2011). *Gimnasztika: Elmélet, gyakorlat, módszertan* [Elektronikus tankönyv]. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet.
<http://oldttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Gimnasztika.pdf>
Rácz, K. (2014). *Gimnasztika – Módszertani segédlet tanítóknak és óvodapedagógusoknak* [Elektronikus segédanyag]. ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Testnevelési Tanszék.
https://www.tok.elte.hu/dstore/document/649/GIMNASZTIKA_SEGEDANYAG.pdf
Derzsy, B. (2009). *A gimnasztika alapjai*. Szerzői magánkiadás.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.

Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Gimnasztika II.	
Tantárgy neve angolul: Gymnastics II	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250213	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): Gimnasztika I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja bármilyen korosztály számára meghatározott célú gimnasztika gyakorlatok tervezése, szervezése és szakszerű levezetése. Alkalmazóképes tudása megszerzése a következő területekből: gyakorlatközlés (ismertetés) és gyakorlatvezetés formái, a gyakorlatvezetés elemei, összetevői, bemelegítés/levezetés szempontrendszere. A képzés kiemelt célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati gimnasztikai ismeretei hozzájáruljanak a testi-lelki egészség megőrzéséhez, az egészséges életmód szokásainak kialakításához, valamint az egész életen át tartó fizikai aktivitás fenntartásához a gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásán keresztül.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Balesetvédelem az órák és gyakorlatok során. A gimnasztikai gyakorlatok tervezése, szerkesztése. A gimnasztikai gyakorlatközlés (ismertetés) és gyakorlatvezetés formái. Verbális ismertetés (szóbeli közlés). Vizuális közlés, ismertetés (megmutatás módszere, szemléltetés). Vegyes gyakorlatközlési módszerek. A megértés ellenőrzése. A gyakorlatvezetés összetevői és kapcsolatrendszerét. A gyakorlatvezetési módszer megválasztásának szempontjai. A bemelegítés/levezetés szempontrendszere. Gyakorlatok variálása és kombinálása.	



Páros és csoportos gyakorlatok.

Előkészítő-, célgyakorlatok és képességfejlesztő gyakorlatok.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a gimnasztika tervezési és szerkesztési szempontjait.

Ismeri a gimnasztika területeit, azok alkalmazásának lehetőségeit.

Ismeri a gyakorlatvezetés összetevőit.

Tisztában van a természetes és formához kötött gyakorlatok levezetésének módszertanával.

Tudatában a bemelegítő, levezető és képességfejlesztő gyakorlatok alkalmazásának feltételeivel.

Képesség:

Képes a gimnasztika területeinek gyakorlati módon történő alkalmazására.

Képes a természetes és játékos gimnasztika gyakorlatok tervezésére, szerkesztésére és levezetésére

Képes életkornak és előképzettségnek megfelelő bemelegítő és levezető gyakorlatsorok összeállítására és levezetésére.

Képes előkészítő, célgyakorlatok és képességfejlesztő gyakorlatok összeállítására és levezetésére.

Képes gimnasztika gyakorlatok célnak megfelelő variálására, kombinálására.

Képes egy önállóan szerkesztett kéziszer-gyakorlatfüzér hatékony és esztétikus bemutatására.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Gyakorlatvezetés a saját 48 ütemű szabad- és szabadgyakorlat füzer néhány gyakorlatából a 3. órától folyamatosan.

Bemelegítő/levezető blokk szerkesztése, szakeírása, rajzírása, levezetése a 6. órától folyamatosan.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, kiegészítő blended learning, frontális csoportmunka, kördzés, oktatói magyarázat, személyes hibajavítás, gyakorlatvezetés, gyakorlás.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Bucsy, G., Katona, Gy., & Szilva, Zs. (2022). Az óvodai testnevelés gimnasztikai alapismeretei. Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar. <http://tananyag.uni-sopron.hu/87/>

Hamar, P. (2015). *Gimnasztika kisokos*. Testnevelési Egyetem.

Honfi, L. (2019). *Gimnasztika*. Debreceni Egyetemi Kiadó.

Metzing, M. (2010). *Gimnasztika*. Jegyzet az OKJ-s Sportszakember képzés számára.

Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság.
http://bszszsport.atw.hu/pdf1/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf

Ajánlott irodalom:



Bogár, L., Laczkó, A., Gombos, Z., Katrics, P., & Benczenleitner, O. (2023). A gimnasztika mozgásanyagának és az egyes koordinációs képességeknek a szintje napjaink iskolai testnevelésében. *Acta Universitatis de Carolo Eszterhazy Nominatae. Sectio Sport*, 53, 35–46.
<https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2024.53.35>

Honfi, L. (2011). *Gimnasztika: Elmélet, gyakorlat, módszertan* [Elektronikus tankönyv]. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet.
<http://oldttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Gimnasztika.pdf>

Rácz, K. (2014). *Gimnasztika – Módszertani segédlet tanítóknak és óvodapedagógusoknak* [Elektronikus segédanyag]. ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Testnevelési Tanszék.
https://www.tok.elte.hu/dstore/document/649/GIMNASZTIKA_SEGEDANYAG.pdf

Derzsy, B. (2009). *A gimnasztika alapjai*. Szerzői magánkiadás.

Vizsgátmakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.

Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.



Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Gördülő sportok

Tantárgy neve angolul: Rolling Sports

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250403

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes

Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes

Ajánlott félév: 4.

Meghirdetés féléve: 4.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A kurzus célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a gördülő mozgásformákról, különösen a görkorcsolyázásról. Megismerik a gördülő sportok szerepét a rekreációban, az eszközök és technikák helyes használatát. A gyakorlati órákon elsajátítják a görkorcsolyázás alapjait, fejlesztik mozgáskoordinációjukat és testtudatukat. Képesé válnak különböző korosztályok oktatásának megtervezésére és vezetésére. A tantárgy támogatja az élményalapú, kreatív mozgásfejlesztést és hozzájárul az egészségtudatos, pedagógiailag megalapozott szemlélet kialakulásához. Cél, hogy a hallgatók a gördülő sportokat biztonságosan és motiváló módon integrálni tudják rekreációs programokba.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A gördülő sportágak eredete, története, elterjedése.

A gördülő sportok szerepe a szabadidős, rekreációs és versenysport színtereken.

A különféle versenyformák bemutatása, azok lebonyolítási formái, alapszabályai és biztonsági szempontjai.

A gördülő sportágak felismerése, alapvető jellemzőik.

Görkorcsolya típusok.

Védőfelszerelések és helyes használatuk.



Megfelelő sportöltözet kiválasztásának szempontjai.

Az eszközök karbantartása.

A görkorcsolyázás tanításának didaktikai és módszertani alapjai, korosztály-specifikus kérdések.

Az alapvető mozgáselemek tanításának gyakorlati lépései.

Különböző oktatási formák (frontális, páros, csoportos) alkalmazása.

Haladó technikák elsajátítása.

Játékos megközelítések beépítése az oktatásba.

Az ügyességi pályák szerepe a mozgáskoordináció, egyensúlyérzék és ritmusérzék fejlesztésében.

Csoportos mozgásformák, formációk, alakzatok kialakítása, illetve csoportos együttműködés fejlesztése.

Játékos versenyhelyzetek kezelése és szabálytudat fejlesztése.

A görkorcsolyázás alkalmazása speciális igényű gyermekek körében.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

A hallgatók ismerik a gördülő sportágak eredetét, fejlődését, szerepét a szabadidős, rekreációs és versenysportban.

Átlátják a versenyformák jellemzőit, lebonyolítási módjait, szabályait és biztonsági szempontjait.

Tájékozottak a görkorcsolya típusokban, a szükséges védőfelszerelésekben, sportöltözetben és az eszközök karbantartásában.

Ismerik a görkorcsolya oktatásának módszertanát, beleértve a mozgáselemek tanítási lépéseit, különböző tanulásszervezési formákat és a játékos, kreatív megközelítéseket.

Megtanulják az ügyesség-, egyensúly- és ritmusfejlesztés, valamint a csoportos együttműködés és szabálytudat fejlesztését, akár speciális igényű gyermekekkel is.

Képesség:

Képesek a görkorcsolyázás alapvető és haladó technikai elemeinek biztonságos és pontos végrehajtására.

Végrehajtják és variálják az alapgyakorlatokat, ügyességfejlesztő feladatokat, játékos formában is alkalmazzák azokat.

Alkalmazzák a gördülő sportágak alapszabályait, ismerik a Worldskate főbb szakágait és a sportágak elméleti hátterét.

Képesek mozgásos játékokat tervezni és levezetni különböző korosztályok számára, figyelembe véve a tanulók eltérő tudásszintjét.

Egyszerű oktatási folyamatokat terveznek és valósítanak meg a görkorcsolyázás tanításában.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott programrész (játéktervezés, ügyességi pálya tervezése) szempontok szerinti kidolgozása és prezentálása. Gyakorlati követelmények a különböző technikai elemek pontos, biztonságos bemutatása; görkorcsolya-versenyen való aktív részvétel VAGY gyermek görkorcsolya foglalkozáson hospitálás.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.



Oktatási módszerek: Előadás, szemléltetés, csoportmunka. Gyakorlati bemutató, egyéni és kiscsoportos gyakorlás. Játékos tanulási formák. Tanulói prezentációk, egyéni feladatmegoldások.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Béres, S. (2004). *Görkorcsolyázás*. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
Miller, L. (2003). *Get rolling: The beginner's guide to inline skating* (3rd ed.). GET Rolling Books.
Rollerblade. (n.d.). *Skate to Ski Training Guide*.
https://www.rollerblade.com/assets/pdf/18_RB_Skate_To_Ski_Pamphlet_Print_v2.pdf
Special Olympics. (2011). *Teaching Rollerskating Skills*.
https://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Roller_Skating/Teaching_Rollerskating_Skills.pdf
Roy, A. (2023). Roller skating promotes the physical health of children and adolescents: Meta analysis. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research (BJSTR)*, 42, 006683.
<https://doi.org/10.26717/BJSTR.2022.42.006683>

Ajánlott irodalom:

García-Ceberino, J. M., Feu, S., Gamero, M. G., & Villafaina, S. (2022). Creativity in recreational figure roller-skating: A pilot study on the psychological benefits in school-age girls. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11407. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811407>
Howard-Shaughnessy, C. & Sluder, J. B. (2015). Roller skating and interdisciplinary physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86(7), 26- 32. <https://doi.org/10.1080/08924562.2015.1044146>
Wang, J. (2016). Problems in Roller Skating Teaching and Application of Related Teaching Methods. In E. McAnally, T. Volodina, I. Solovjeva, M. Hyland, & Y. Zhang (Eds.), *Proceedings of the 2nd International Conference on Arts, Design and Contemporary Education (ICADCE 2016). Advances in Social Science, Education and Humanities Research Volume 64. Moscow, Russia, 23-25 May 2016. Part 1 of 2* (pp. 1211–1214). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icadce-16.2016.297>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.



Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

c) attitűdje

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Havas tábor

Tantárgy neve angolul: Winter Camp

Tantárgykód nappali (N):
5REKRNP250405

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék):

Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes

Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes

Ajánlott félév: 4.

Meghirdetés féléve: 4.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók komplex ismereteket szerezzenek az alpesi síelés és más téli mozgásformák elméleti és gyakorlati alapjairól, különös tekintettel a rekreációs célú alkalmazásukra. A kurzus során a résztvevők megismerkednek a biztonságos, élményszerű és



egészségfejlesztő téli sportfoglalkozások tervezésének, szervezésének és lebonyolításának alapelveivel, valamint azok nevelési és prevenciós lehetőségeivel.

A tantárgy kiemelt célja a mozgáskultúra fejlesztése az alpesi síelés alaptechnikáin keresztül, a motoros képességek célzott fejlesztése, valamint a síelés módszertani sajátosságainak olyan feldolgozása, amely lehetővé teszi azok transzferálását más sportágak oktatásába is.

A hallgatók továbbá átfogó képet kapnak a téli sportolás egészségügyi vonatkozásairól, a hideg környezeti hatásokkal összefüggő kockázatokról, valamint azok megelőzésének módjairól. A kurzus hangsúlyt fektet a természetes téli környezethez való alkalmazkodásra, annak megismerésére és védelmére is, támogatva a fenntartható rekreációs szemlélet kialakulását.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Téli környezet és táborozás alapjai: havas-hegyvidék jellemzői; hó- és lavinaismeret; téli táborozás célja, szerepe; helyszínválasztás, technikai feltételek; fenntarthatóság, környezeti nevelés, egészségfejlesztés.

Tábori élet és szervezés: csoportbeosztás, rend, ételmezés, szállás; öltözködés, csomagolás, felszerelés; technikai alapismeretek (sátorállítást, vízmelegítés, higiénia); balesetvédelem, elsősegély.

Téli sportmozgások, sítechnika: sí, snowboard alapjai és rekreációs szerepük; felszerelés, használat és karbantartás; síoktatási alapszabályok; FIS 10 szabályai.

Kockázatkezelés télen: téli túrák, sportok veszélyei; balesetmegelőzés, elsősegély; biztonságos játék- és versenyszervezés.

Programtervezés, animáció: célcsoport-specifikus programok; játékok, vetélkedők, kulturális elemek; koordinálás, időjárási rugalmasság; visszajelzési módszerek.

Komplex program és vezetés: többnapos tábormodellek; vezetői szerepek gyakorlása; önreflexió, tapasztalati tanulás.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Megismeri a téli táborozás és rekreációs mozgásprogramok céljait, formáit és nevelési szerepét.

Átlátja a téli sportágak (kiemelten alpesi síelés) alapjait és oktatási lehetőségeit.

Ismeri a téli túrák és táborok szervezésének, lebonyolításának főbb elméleti és gyakorlati szempontjait.

Képes havas programok, játékok, animációk és kulturális elemek tervezésére és vezetésére.

Tájékozott a sítábor szervezésének technikai és gyakorlati elemeiről.

Ismeri az alpesi síelés mozgásanyagát, szakkifejezéseit és a FIS 10 szabályait.

Átlátja a koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségeit a síelés során.

Érti a havas környezetre jellemző környezetvédelmi elveket és a fenntarthatóság jelentőségét.

Képesség:

Képes az alpesi síelés alapszabályait pontosan kivitelezni.

Alkalmazni tudja a FIS 10 szabályait gyakorlati helyzetekben.

Rendelkezik a síelés élettani hatásainak ismeretével.

Alkalmassá válik sítábor önálló megszervezésére és értékelésére.

Felismeri és ellátja a havas környezet sérüléseit, használja az alap elsősegélynyújtást.

Képes környezettudatosan tervezni és cselekedni téli programok során.

Képes komplex téli túra- és táborprogramokat tervezni, szervezni és lebonyolítani.

Képes kreatívan tervezni és vezetni téli animációs, közösségépítő programokat.



Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Aktív részvétel a táborban; tábori feladatok ellátása; napi program teljesítése, előadásokon és kiegészítő programokon való aktív részvétel; előírt egyéb feladatok elfogadható szintű teljesítése. Elméleti anyagokból írt dolgozat elfogadható szintű teljesítése. Technikailag helyes közlekedés a sípályán, saját tudásszintnek megfelelő gyakorlatok bemutatása, önállóan felvonó használat.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Első alkalommal történő elégtelen teljesítés esetén a tábor végén javító alkalom kerül biztosításra.

Oktatási módszerek: A kurzus a téli vizsgaidőszakban vagy a tavaszi szemeszter elején, többnapos tábori formában kerül lebonyolításra. A gyakorlati tapasztalatszerzés mozgásos tevékenységeken keresztül zajlik együttes és csoportos, egyénenkénti foglalkoztatási formában. A táborban kiscsoportos gyakorlás, bemutatás, egyéni hibajavítás és társ-segítés módszer jellemző. Az elméleti anyagrészekhez többnyire frontális előadás tartozik.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Canadian Adaptive Snowsports. (2020). *Ski teaching methodology reference guide*. https://cads.ski/system/education_resources/docs/000/000/014/original/Ski_Teaching_Methodology_Reference_Guide_English_2020.pdf?1610638561

Demeter, A., & Ozsváth, M. (2016). *Síoktatási segédlet tanároknak, síoktatóknak*. Iskolai Síoktatók és Szabadidő-szervezők Egyesülete

Dosek, Á. (Ed.) (2016). *A síoktatás módszertana*. https://tf.hu/files/docs/rekreacio-tanszek/oktatasi-segedanyagok/sioktatasi/OKJ_s%C3%ADoktat%C3%B3_k%C3%A9pz%C3%A9s_m%C3%B3dszertan_Dosek_%C3%81goston.pdf

Dosek, Á., & Ozsváth, M. (2003): *A sízés + 3. Magánkiadás*

ISE (2019). *Síelés 1 percben sorozat*.

<https://www.youtube.com/channel/UCaMLob9ty1sjKfiRNzQMshQ/www.ise.hu>

Tábori jegyzetek

Ajánlott irodalom:

Cigrovski, V., Bon, I., Očić, M., Božić, I., & Škovran, M. (2020). Methods of implementation of an alpine skiing school. *Sportlogia*, 16(1), 41–47.

Kovács, T. A. (2002). *A síoktatás tematikája*. SMSZ-ISE

Ozone Skiing. (2018, március 22). *Az egészséges testtartás szerepe a síelésben*. <https://www.ozone-skiing.com/post/2018/03/22/az-egeszseges-testtartas-szerepe-a-sielésben>

Ozone Skiing. (2018, március 29). *Mitől lesz jó egy kanyar*. <https://www.ozone-skiing.com/post/2018/03/29/mitol-lesz-jo-egy-kanyar>

Ozone Skiing. (2018, szeptember 13). *A síelés szakkifejezései: a kanyar szakaszai*. <https://www.ozone-skiing.com/post/2018/09/13/a-sielés-szakkifejezései-a-kanyar-szakaszai>

Ozone Skiing. (n.d.). *Ozone Skiing* [YouTube-csatorna].

YouTube. <https://www.youtube.com/@OzoneSkiing>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:



A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A kurzus külső helyszínen, havas - téli környezetben, több napos egybefüggő formában valósul meg.

Az oktatók a hallgatók tudásszintjének és fejlődésének figyelembevételével, a hó- és terepviszonyoknak leginkább megfelelően dönthetnek a gyakorlati foglalkozások anyagának elrendezéséről. A gyakorlati oktatás kiscsoportos képzésben valósul meg.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Játékok és testkulturális hagyományok



Tantárgy neve angolul: Games and Body Culture Traditions	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250514	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja, rekreációs jellegű mozgásos és testkulturális, illetve nemzeti játékok készség szintű ismerete, levezetésének módszertana (ötletes tervezés, szervezés, szabályismeret értékelés), kortól, nemtől függetlenül. A tananyag feldolgozásának jelentős része projekt munka, amelynek keretein belül egy adott terület: óvoda, iskolák (alsó tagozat, felső tagozat, középiskola), felnőttek, idősek és mozgássérültek, játékaik szervezési feladatainak megoldása a digitális kultúrához alkalmazkodó ismeretek megszerzése a célszerű internet használatról, a források megbízhatóságának feltárásáról, a szerzett információk minőségének megítéléséről egyaránt. A fentiek birtokában a projekt munkában feldolgozott játékok gyakorlati szervezése, levezetése és értékelése.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Testkultúrán belül a mozgásos játékok, testkulturális hagyományok elméletének és gyakorlatának rekreációs tartalmú megközelítése. Balesetvédelem. Mozgásos játékok és alternatívák a rekreációban. Csapatépítés mozgásos játékokkal. Mozgásos játékok tervezése, szervezése, levezetése és értékelése. Mozgásos játékok sajátos jellemzői korcsoportonként. A projekt munka célja, feladata, módszertana. Csoportok alakulása témák véglegesítése, megbeszélés. Projekt munka leadása. Projekt munka megbeszélése. Projekt munka gyakorlati bemutatása, levezetése, értékelése. Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák: Tudás:	



Ismeri a mozgásos játékokra és a testkulturális hagyományokra épülő nemzeti játékok elméletét.

Célirányosan ismeri a játékok szaknyelvi kifejezéseit.

Ismeri a mozgásos játékok alternatíváit.

Ismeri a mozgásos játékok korcsoportokra bontott jellemzőit.

Tudatában van a mozgásos játékok tervezésével, szervezésével, levezetése és értékelésével.

Tisztában van a projektmunka elméletével, gyakorlatával és módszertanával.

Képesség:

Képes értelmezni a mozgásos- és a testkulturális hagyományokra épülő játékok rekreációs jelentőségét.

Képes a játékok tervezésére, szerkesztésére, levezetésére és értékelésére.

Képes a korcsoport specifikus játékok módszertanát alkalmazni.

Képes hatékony projektmunkára.

Képes az élményszerű játékvezetésre.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Tanórai aktív részvétel.

Készség szintű tájékozódás a témára vonatkozó hazai szakirodalomban, továbbá szakmai ítélőképesség az eredmények elemző, kritikai és összegző áttekintése során.

Kiscsoportos projektmunka/projektnapló/szakmai beszámoló elkészítése és leadása (a szakmai beszámolót minden projektag külön-külön készíti el).

A feldolgozott tananyag (játékok) levezetése minden projektagnak más-más játékkal az ötödik órától folyamatosan, értékeléssel.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, oktatási magyarázat, frontális csoportmunka, önálló hallgatói munka, csoport / projektmunka, részvétel játékokban csoport- és önértékeléssel kiegészítve, megbeszélés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Bíró, M., Juhász, I., Széles-Kovács, Gy., Szombathy, K., & Váczi, P. (2015). *Mozgásos játékok*. Líceum Kiadó.

Hajdúné László, Z., Szentgyörgyváriné Juhász, I., & Tóth, Á. (2015). *Alternatív környezetben űzhető mozgásformák*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztas/alternativ-kornyezetben-uzheto-mozgasformak.pdf>

Nagy, G. M., & Besnyi, Sz. (2019). *A játék nem játék!* OptimusTréning.

A projektnapló <https://prezi.com/ef8m6yys3byn/a-projektnapló/>

Projektnapló, szakmai beszámoló.
<https://tanitonline.hu/uploads/2342/Projektnapl%C3%B3%202014mesek%C3%B6nyv.pdf>

Ajánlott irodalom:

Hajdú, Gy. (1971). *Magyar népi játékok gyűjteménye*. Sport.



Müller, A. É. (2019). *Játékgyűjtemény*. Debreceni Egyetem.
<https://deac.hu/dokumentumok/EFOP/7.%20M%C3%BCller%20Anetta%20%C3%89va%20-%20J%C3%A1t%C3%A9kgy%C5%B1tem%C3%A9ny.pdf>

Remete Farkas, L. (2022). *Régi-népi, ifjúsági játékok*. <https://mek.oszk.hu/22800/22810/>

Reigl, M. (2011). *Testnevelési játékok: elmélet és gyakorlat. 400 játék testnevelőknek és sportszakembereknek*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF).

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemezésre.

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

c) attitűdje

Értéknek tekinti az egészség- és életmód kultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének. Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD



Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Motoros képességek fejlesztése	
Tantárgy neve angolul: Development of Motor Abilities	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250313	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja olyan rekreációs szakemberek képzése, akik korszerű elméleti és gyakorlati tudás birtokában képesek a motoros képességek fejlesztésére és a testkultúra értékeinek közvetítésére. A hallgatók elsajátítják a kondicionális (állóképesség, erő, aerob edzés) és koordinációs képességek fejlesztésének elveit, valamint a test- és alakformálás egészségmegőrző szerepét. Megismerik a stretching típusait, élettani hatásait, prevenciós és regenerációs alkalmazását. A kurzus célja továbbá, hogy a résztvevők képessé váljanak célcsoport-orientált, komplex mozgásprogramok tervezésére és vezetésére különféle rekreációs környezetben, szakmai igényességgel.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Az állóképesség fejlesztésének elméleti alapjai. Állóképesség-fejlesztő módszerek, feladatok. Az erőfejlesztés és test-alakformálás elméleti alapjai. Módszertani alapok és korszerű eszközök. Saját testsúlyos gyakorlatok, fitball-labda alkalmazása, pilates, funkcionális edzésformák, egyéb eszközök és gyakorlati példák. A koordinációs képességek fejlesztésének elméleti alapjai. Gyakorlati eszközök és módszerek. A stretching fogalma, élettani és pszichikai hatásai. A hajlékonyság fogalma és befolyásoló tényezői. Nyújtó gyakorlatok csoportosítása, jellemzése hatás és alkalmazás szerint.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás:	



Képes megkülönböztetni és alkalmazni az állóképesség- és erőfejlesztő edzésmódszereket a gyakorlatban.

Tudatosan választ feladatokat az egyéni képességekhez és korosztályhoz igazítva a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésében.

Ismeri és alkalmazza a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjait.

Összefoglalja a testmozgás alapvető elemeit, különös tekintettel a bemelegítésre, terhelés mérésére, levezetésre, valamint a nyújtás és stretching jelentőségére.

Integrálja és alkalmazza a nyújtással és stretchinggel kapcsolatos elméleti és gyakorlati ismereteket a gyakorlatok tervezésében és bemutatásában.

Képesség:

Képes állóképesség-fejlesztő edzéstervet készíteni.

Képes az erőfejlesztés és alakformálás területén megfelelő gyakorlatokkal kiegészített edzéstervet összeállítani.

Felismeri és alkalmazza a korszerű edzésszervezőket az állóképesség és erőfejlesztés során.

Olyan edzéstervet tervez, amely támogatja a koordinációs képességek fejlesztését.

Tudatosan és tervszerűen választja ki és alkalmazza a tanult stretching technikákat saját és mások sporttevékenységében.

Meg tudja állapítani a saját és mások hajlékonysági szintjét, és ennek megfelelően tervez hajlékonyságfejlesztő programot.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, gyakorlati bemutatás. Részvétel tömegsport rendezvényen.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, frontális és kiscsoportos gyakorlás, saját tapasztalatok szerzése, hibajavítás.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Boronyai, Z., Király, T., Pappné Gazdag, Z., & Csányi, T. (2015). *Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptcionális megközelítésben*. (Csányi Tamás, Editor-in-Chief). Magyar Diáksport Szövetség. <https://www.tesim.hu/elearning/media/ptkcats/index/377>

Laki, Á., Nagyvárad, K., & Ihász, F. (2020). A nyújtási technikák elemzése a rekreációs sporttevékenységek szempontjából. *recreation*, 10(3), 14–17. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.3.2>

Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2020). *Stretching anatomy*. Human Kinetics.

Polgár, T., & Szatmári, Z. (2011). *A motoros képességek*. Dialóg Campus Kiadó. https://eta.bibl.u-szeged.hu/1628/1/motoros_kepessegek.pdf

Schumann, M., Feuerbacher, J. F., Sünkeler, M., Freitag, N., Rønnestad, B. R., Doma, K., & Lundberg, T. R. (2022). Compatibility of concurrent aerobic and strength training for skeletal muscle size and function: an updated systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 52(3), 601–612. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01587-7>



Ajánlott irodalom:

- Dubecz, J. (2009). *Általános edzéselmélet és módszertan*. Rechstus Kft.
- Király, T., & Szakály, Zs. (2011). *Mozgásfejlődés és a motorikus képességek fejlesztése gyermekkorban*. Dialóg Campus Kiadó. https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Kiraly-Szakaly%20-%20Mozgasfejlodes%20es%20a%20motorikus%20kepessegek%20fejlesztese%20gyermekk%20orban/mozgasfejlodes_korr.html
- Szatmári, Z. (Szerk.). (2018). *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634541219>
- Oettinger, B., & Oettinger, T. (2011). *Funkcionális gimnasztika*. Dialóg Campus Kiadó. <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Barbara%20-%20Thomas%20-%20Oettinger%20-%20Funkcionalis%20gimnasztika/funkcionalis.html>
- Nuhn, W. N., Wick, M. R., Brown, M. P., Green, T. J., & Harriger, J. A. (2024). Understanding Fitness Trends in the Virtual Age: A Content Analysis of TikTok Workout Videos. *Health Communication*, 40(8), 1546–1558. <https://doi.org/10.1080/10410236.2024.2411098>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

d) autonómiája és felelőssége



A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Prevenciós és rehabilitációs mozgástervezés, mozgásterápiák

Tantárgy neve angolul: Preventive and Rehabilitative Movement Planning, Movement Therapies

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250611

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel

Tantárgy előadója/i:

Ajánlott félév: 6.

Meghirdetés féléve: 6.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, megismertetni a hallgatókkal a mozgás jótékony hatását a betegségek, valamint a stressz kezelésére. A mozgásterápia regeneráló hatásának bemutatása elméletben és gyakorlatban. Az „egészséges öregedés” fizikai aktivitással történő elérése, ennek ismertetése, elsajátítása. Mozgásterápiás tanácsadás, a vizsgálati módszerek bemutatása és készségszinten történő elsajátítása az életkori sajátosságoknak megfelelő pedagógiai és pszichológiai módszerek alkalmazásának figyelembevételével.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Az egészség dimenziói.

A testmozgás alkalmazási lehetőségei a prevencióban és a rehabilitációban.

A gyógyító gimnasztika és torna, mozgásterápia történeti áttekintése.

Napjaink legsúlyosabb egészségkockázatai, a fizikai aktivitás/inaktivitás élettani, lélektani és szociális vetületei.

Az ülő életmód és az egyoldalú terhelés és az ezekből következő funkcionális elváltozások.



Az egyoldalú terhelés, egyes munkavégzés során fellépő egészségkockázatok.
Egyes sportági mozgásformák tipikus egészségkockázatai.
Az egészségprevenciós szemlélet.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az egészség különböző dimenzióit (fizikai, mentális, szociális).
Átlátja a testmozgás szerepét és alkalmazási lehetőségeit a prevenció és rehabilitáció különböző szintjein.
Alapvető ismeretekkel rendelkezik a gyógytorna, gyógyító gimnasztika és mozgásterápiák történeti fejlődéséről.
Ismeri a mozgáshiány és fizikai inaktivitás főbb élettani, pszichológiai és szociális hatásait.
Átlátja az ülő életmód és egyoldalú fizikai terhelés következményeit, valamint a belőlük eredő tipikus funkcionális elváltozásokat.
Ismeri az egyes munkakörökhöz és sportági mozgásformákhoz kapcsolódó egészségkockázatokat.
Megérti és alkalmazza az egészségprevenciós szemlélet alapelveit a rekreációs gyakorlatban.

Képesség:

Felismeri a fizikai inaktivitásból és az egyoldalú terhelésből származó egészségkockázatokat és funkcionális problémákat.
Képes lesz egyszerű prevenciós és rehabilitációs célú mozgásprogramokat tervezni különböző célcsoportok számára.
Alkalmazni tud alapvető mozgásterápiás és gyógyító tornagyakorlatokat gyakorlati környezetben.
Képes megfigyelni és elemezni testtartásbeli és mozgásbeli eltéréseket, és ezekre megfelelő mozgásos válaszokat dolgoz ki.
Együttműködik egészségügyi és rekreációs szakemberekkel, és kommunikálja javaslatait az egyéni vagy csoportos foglalkozások során.
Értelmezi a modern életmód okozta egészségügyi kihívásokat, és tudatosan beépíti a prevenciós szemléletet a különböző rekreációs tevékenységekbe.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív részvétel a tanórákon.
Zárthelyi dolgozat a félév közepén (40%).
Mozgásterápiás feladatok alkalmazása megadott elváltozásra: projekt munka bemutatása a 9. héttől folyamatosan (60%).
A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.
Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: előadás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:



Boyle, M. (2014). *Funkcionális edzés mesterfokon: Edzéstechnikák edzők, személyi edzők és sportolók számára*. Jaffa Kiadó.

Hamar, P. (Ed.) (2016). *A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező*. Eötvös József Könyvkiadó.

McGonigal, K. (2022). *A mozgás öröme: Hogyan segít hozzá a boldogsághoz, a reményhez, a kapcsolatokhoz és a bátorsághoz*. Ursus Libris.

Vass, L., & Bohner-Beke, A. (2015). *Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejleszt/kezikonyv-a-gyogytestneveles-mozgasanyagahoz.pdf>

Ajánlott irodalom:

Bosnyák, E. (2018). *Mozgásterápia - oktatási segédanyag*. Testnevelési Egyetem. https://tf.hu/files/docs/egeszsegtudomanyi-es-sportorvosi-tanszek/Bosny%C3%A1k_Edit_-_Mozg%C3%A1ster%C3%A1pia_oktat%C3%A1si_seg%C3%A9danyag.pdf

Dvorák, M. L. (2024). *Az életmód orvoslás és a mozgásterápia szerepe a krónikus betegségek kezelésében*. Doktori értekezés. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola. <https://tf.hu/files/docs/doktori-iskola/dvorakmarton.d.pdf>

Lőkös, D., & Sipos, K. (2009). Sportterápia – az úszásterápia alapjai – gyógyúszás. *Kalokagathia*, 47(2-3), 112–132.

McGonigal, K. (2016). A stressz napos oldala. Miért jó a stressz, és hogyan bánjunk vele ügyesebben? Ursus Libris.

Tóth, L., Lőkös, D., Sipos, K., Köteles, F., & Szabó, A. (2019). Exercise involvement and trait-anxiety are determinants of physical self-concept: Exercisers exhibit superior profiles compared with non-exercisers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 580–585. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01085>

Vermes, K. (2021). A velünk született testkomplexus és a táncterápia lehetőségei. Előadás a Magyar Mozdulás- és Táncterápiás Egyesület VI. Konferenciáján, *Testünk @ hálón innen és túl*. Programfüzet. <https://mozgasterapia.net/wp-content/uploads/2021/09/MMTE-konf-2021-program.pdf>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemezésre.

Képes a fitességi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

c) attitűd



Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Rekreáció gyakorlata és módszertana

Tantárgy neve angolul: Practice and Methodology of Recreation

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250501

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia

Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia

Ajánlott félév: 5.

Meghirdetés féléve: 5.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A kurzus célja, hogy a hallgatók gyakorlati foglalkozások során elmélyítsék és alkalmazzák a rekreációs tevékenységekhez kapcsolódó módszertani és gyakorlati ismereteiket. Kiemelt szerepet kapnak a szabadidős és animációs színtereken alkalmazható játékok és mozgásprogramok. A hallgatók lehetőséget kapnak arra, hogy korábban megszerzett elméleti tudásukat komplex, részben valós szituációkban próbálják ki, elsősorban csoporttársaik körében. A kurzus során fejlesztjük a vezetői attitűdöket, a társas együttműködést, valamint a manuális és logikai készségeket, reflektív megbeszélésekre építve.



A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Pedagógia és szervezés (feladat tervezés és -kiválasztás szempontjai; a játékok csoportosítása különböző szempontok alapján; a foglalkozások felépítése; a foglalkozások módszerei; tanulási célok megfogalmazása; biztonsági szempontok).

A játékvezető szerepe és személyisége (a facilitátor, játékmester, moderátor, programvezető szerepe, feladatai, személyiségjegyei).

Foglalkozás formák (szellemi, kézműves és mozgásos játékok animálásának szempontjai; jégtörő játékok; kooperációs játékok; ismerkedési est; csoportalakítási módszerek; páros, társas és csapatjátékok; tábori játékok; irodalmi játékok; ünnepkörök játéka; zenés játékok; (sekélyvízi) játékok; animációs programok az egészségmegőrzés jegyében).

A foglalkozás felépítésének és módszereinek ismertetése.

A foglalkozás levezetése, értékelése.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét, különösen a turisztikai animációban alkalmazott program formákat.

Jártas az animációs és szabadidős programok tervezésében, szervezésében és lebonyolításában.

Átlátja a korosztályhoz, nemhez és egészségi állapothoz igazított tevékenységek hatásait a testi, lelki és társas jólétre.

Ismeri a rekreáció színtereit, valamint a kapcsolódó szervezési, jogi és biztonsági alapelveket.

Rendelkezik alapvető kommunikációs, facilitálási és konfliktuskezelési ismeretekkel.

Ismeri a játékhelyzetek értékelésének és a reflektív feldolgozásnak a módszereit.

Képesség:

Képes élményalapú, egészségmegőrzést szolgáló játékos és mozgásos programok tervezésére, szervezésére és vezetésére különböző korosztályok számára.

Képes különböző helyszíneken programelemek lebonyolítására a csoportdinamika és résztvevői igények figyelembevételével.

Be tudja építeni a programokba a kulturális és szimbolikus tartalmakat játékos formában.

Tudja értékelni saját és társai munkáját, reflektív visszajelzést ad, és beépíti a tapasztalatokat a gyakorlatba.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Aktív részvétel és jelenlét a gyakorlati órákon. Egy önállóan kidolgozott és levezetett részfoglalkozás előkészítése a kijelölt témában. A foglalkozás szakmai bemutatása a vezetés előtt (cél, felépítés, módszerek). Önreflexió és önértékelés a levezetett foglalkozásról. Részvétel a társértékelésben: visszajelzés adása és fogadása.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek:

Elméleti alapozás: Szemináriumi előadás, kiegészítő blended elearning.

Tapasztalati tanulás: Aktív részvétel játékokban, élménypedagógiai gyakorlatok, közös reflexió.

Gyakorlati fejlesztés: Foglalkozástervezés és vezetés, módszertani tudatosság.



Értékelés: Önreflexió, társ- és oktatói visszajelzés, közös értékelés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Bősze, J. (2004). Játékmester. In T. A. Kovács (Ed.), *A rekreáció elmélete és módszertana* (pp. 218–227). Fitness Akadémia
Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó
Fritz, P. (2015). *Szellemi rekreáció – Rekreáció mindenkinek II.* Dialog Campus Kiadó
Magyar, M. (2016a). A víz rekreációs és élménykövetítő szerepe. *Recreation*, 6(2), 39-43.
Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó

Ajánlott irodalom:

Beke, M. (2017). *77 magyar népi játék*. Corvina Kiadó
Magyar, M. (2016b). Téli ünnepkör magyar népszokásaiban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 6(4), 26-27.
Magyar, M. (2018a). Tavaszi ünnepkörben rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8(1), 28-29.
Magyar, M. (2018b). Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8(2), 16-17.
Magyar, M. (2018c). Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8(3), 18-20.
Tatárné Nagy, Á. (2023). *FejlesztÉsjáték: Népi játékok a mozgás, a figyelem és a gondolkodás fejlesztésére*. Magánkiadás

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.
Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.
Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.
Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

c) attitűdje



Értéknek tekinti az egészség- és életmód kultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének. Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Rekreációs edzéstervezés	
Tantárgy neve angolul: Recreational Training Planning	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250315	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	
Tantárgy előadója/i: Dr. Uhlár Ádám	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): Edzéstan	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja az egyén rekreációs igényeinek és céljainak megfelelő motoros és mentális felkészítés megtervezésére és megvalósítására a rekreációs edzéstervezés alapfogalmainak, összetevőinek, szaknyelvének elsajátításával. Alkalmazóképes tudása megszerzése a következő területek művelésével: életkori sajátosságok, fogékonysági időszakok (szenzitív idő) jellemzői; az egészségügyi állapotot vizsgáló módszerek, tesztek használata; edzettségi állapot, technikai szint felmérése; az edzéstervezés lépései; sérülések megelőzése és regeneráció biztosítása.	



Kiemelt cél, hogy a hallgatók az edzéstervezés elméleti és gyakorlati tudás birtokában hozzájárul a testi-lelki egészség megőrzéséhez, a helyes életmódszokások kialakításához és az élethosszig tartó fizikai aktivitás megőrzéséhez a tervezhető edzések alkalmazásával.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Az edzéstervezés.
Edzéselvek.
A rekreációs edzéstervezés jellemzői.
Az edzéstervezés folyamata.
Állapotelemzés.
Célformálás.
Periodizálás.
Az edzésszerkezet kialakítása.
Az edzéstervek fajtái.
Grafikus edzésterv.
Az edzésterv másolásának veszélyei.
Edzésnapló, edzésnapló applikációk.
Edzéstervezés mesterséges intelligenciával.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az edzéstervezés helyét és szerepét a mozgásos rekreációban.
Ismeri az edzéstervezés szakkifejezéseit.
Ismeri a különböző edzéstervek speciális jellemzőit.
Célirányosan ismeri az edzéstervezés menetét.
Önállóan készít grafikus edzéstervet.
Ismeri az edzésnapló hasznosságát és az edzésnapló applikációkat.
Ismeri a mesterséges intelligencia határait az edzéstervezésben.

Képesség:

Képes az edzéstervezésben az un. van, illetve a kell érték megállapítására.
Képes az edzéstervezés lépéseit szakszerű módon felépíteni.
Képes éves edzéstervet készíteni egy adott sportágban.
Képes szezonális edzésterv elkészítésére.
Képes edzésnapló applikációk értelmezésére.
Képes hatékonyan használni a mesterséges intelligenciát az edzéstervezésben.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív tanórai részvétel.
Időszakos rekreációs edzésterv elkészítése adott motoros képesség fejlesztésére.
Az edzésterv bemutatása ppt előadás formájában (8. órától folyamatosan).
A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.
Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.



Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, frontális csoportmunka, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, oktatói magyarázat, hallgatói prezentációk, önálló hallgatói munka, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Őry, I. (2022). *Legyél önmagad futóedzője*. Futólépés Kft.
Nádori, L. (1986). *Edzés-Tervezés*. Sport.
Sáfár, S. (2024). *Edzéstervezés alapjai, a periodizáció általános és sportág-specifikus megközelítése, éves edzéstervezés ismérvei, trendek és változások* [PDF].
https://www.hunrowing.hu/wp-content/uploads/2024/11/Edzestervezes_Safar.pdf
Boyle, M. (2025). *Funkcionális edzés mesterfokon*. Jaffa Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Bubbs, M. (2024). *Csúcs 40 - Az életközepi egészség új tudománya a karcsúbb, erősebb testért és az élesebb elméért*. Jaffa Kiadó.
Gibala, M. (2024). *Egyperces edzés - Okosabb, gyorsabb és hatékonyabb edzésmódszer*. Jaffa Kiadó.
Góczán, P., Ilcs, K. B. D., & Nagyvárad, K. (2024). Mesterséges Intelligencia az edzéstervezésben. *recreation*, 14(1), 22-27. <https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.1.4>
Harsányi, L. (2016). *Edzéstudomány*. Dialóg Campus Kiadó.
Keller, V., & Ercsey, I. (2024). Motiváló tényezők az életmód applikációk használatával kapcsolatban: Egy kvalitatív kutatás tapasztalatai alapján. *Magyar Tudomány*, 185(4), 539–549. <https://doi.org/10.1556/2065.185.2024.4.10>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.
Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszköztárait, módszereit és eljárásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.
Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.
Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre



c) attitűd

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Rekreációs eseményszervezés

Tantárgy neve angolul: Recreational Event Organization

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250604

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia

Tantárgy előadója/i:

Ajánlott félév: 6.

Meghirdetés féléve: 6.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:



A tantárgy célja, hogy a hallgatók korábbi ismereteikre építve komplex, rekreációs célú eseményeket tudjanak tervezni és megvalósítani különböző környezetekben. A kurzus gyakorlatorientált megközelítéssel fejleszti az önálló és csoportos projektmunkához, valamint a kreatív és problémamegoldó gondolkodáshoz szükséges szakmai kompetenciákat. A tervezett rendezvények különböző környezetekben, például fitness-, szabadidős-, szállodai-, vállalati- vagy turisztikai színtéren valósulhatnak meg, ezzel elősegítve a hallgatók szakmai és gyakorlati kompetenciáinak fejlődését.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Projektalapú eseményszervezés alapjai: a projekt fogalma, típusai, életciklusa és jelentősége a rekreációban.

Tervezési és menedzsmenteszközök: célmeghatározás, idő- és költségtervezés, kockázatmenedzsment, megvalósíthatósági tanulmány készítése.

Kommunikáció és marketing: projektkommunikáció, célcsoport-elérés, rekreációs események reklámozása.

Mozgásos és szellemi rekreációs tartalmak: alkalmazási lehetőségek szabadidős, animációs, turisztikai programokban; szezonális szempontok.

Esettanulmányok és módszertan: rekreációs rendezvények projektalapú megvalósítása, forgatókönyv-készítés.

Projektmunka és prezentáció: csoportos projektek kidolgozása, dokumentálása és bemutatása.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a projekttervezés és -menedzsment alapjait, valamint alkalmazásukat rekreációs környezetben.

Tájékozott a fitness-, wellness-, szállodai és szabadidős programok szervezési szempontjaiban.

Átlátja a humánerőforrás szerepét a projektek megvalósításában, eligazodik a kapcsolódó szakirodalomban és forrásanyagokban.

Képesség:

Képes önállóan vagy csapatban komplex rekreációs projektet tervezni és lebonyolítani, a projektmenedzsment eszközeinek alkalmazásával.

Szakszerűen kezeli a kommunikációs, promóciós és értékelési folyamatokat.

A projektet a választott helyszínhez (pl. fitness, wellness, szálloda, szabadter) igazítja.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, rendezvénylátogatás, kapott feladatrészek szempontok szerinti kidolgozása és bemutatása; ön- és társértékelés.

Elégtelen teljesítés esetén a TVSZ-ben biztosított határidőn belül javító alkalom kerül biztosításra.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése külső helyszíneken, megbeszélés, vita, csoportmunka, prezentációban való részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.



**Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához
rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:**

Allen, J. (2010). *A rendezvényszervezés nagykönyve: Események szervezése és menedzselése – kezdőknek és haladóknak*. Akadémiai Kiadó

Helmecci, G., Pataki, J., & Gál, T. (2023). *Rendezvényszervezés*. Heal All Erasmus+ Grant 2020-1-HU01-KA203-078799. Debreceni Egyetem; Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem. https://healall.eu/home/wp-content/uploads/2023/11/J15_Rendezvenyszervezes-HUN-10.30.pdf

Jarjabka, Á., Riedelmayer, B., & Sipos, N. (Eds.)(2020). *Projektmenedzsment ismeretek*. Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar Vezetés- és Szervezéstudományi Intézet https://ktk.pte.hu/sites/ktk.pte.hu/files/uploads/FlowMare%20publikaciok/jarjabka-akos-projektmenedzsment-ismeretek-pte-ktk-pecs-2020_1.pdf

Varga, P. (2017). *RendezvényBiblia: Hogyan szervezz élménydús, kreatív rendezvényt?* RendezvényBiblia Kft.

Verzuh, E. (2006). *Projektmenedzsment*. HVG Könyvek

Ajánlott irodalom:

Ahumada-Newhart, V., Wood, T., Satake, N., Marcin, J. P. (2024). Health Perceptions and Practices of a Telewellness Fitness Program: Exploratory Case Study. *JMIR Formative Research*, 8, e50710. <https://doi.org/10.2196/50710>

Getz, D. (2008). *Event tourism: Definition, evolution, and research*. *Tourism Management*, 29(3), 403–428. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2007.07.017>

Masterman, G. (2021). *Strategic sports event management* (4th ed.). Routledge

Samuel, M., Choi, H., Kang, H., & Lee, M. J. (2021). Sustainable Event Planning: An Exploration of University Conference Centers. *Sustainability*, 13(13), 7194. <https://doi.org/10.3390/su13137194>

Szabó, K. (2020). Szabadidő kutatások, napjaink rekreációja. In Balogh, L., Bácsné Bába, É., Lenténé Puskás, A., Biró, M., & Ráthonyi, G. G. (Eds.), *Trendek a versenysport és a szabadidősport területéről* (pp. 106–120). Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet https://sportsci.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/trendek_a_versenysport_es_a_szabadidosport_teruleterol.pdf

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.

Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket



Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Rekreáció elmélete és módszertana I.	
Tantárgy neve angolul: Theory and Methodology of Recreation I	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250101	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter	
Ajánlott félév: 1.	Meghirdetés féléve: 1.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -



Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): két eredményes demo
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja megismertetni a hallgatókkal a rekreáció helyét, célját, rendszertanát és felépítését, valamint betekintést nyújtani a rekreáció történetébe. Megalapozott elméleti ismeretek átadása a rekreációs szakterületen belül azokon, melyek a témaköröknél felsorolásra kerülnek.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: A rekreáció elméleti hátterét adó tudományágak és szakterületek. A rekreáció fogalmának története. A rekreáció fejlődése az USA-ban. A mozgáskultúra megjelenítése a XIX. századból. A magyarországi rekreáció története. A rekreátor, mint egészségfejlesztési szakember. A rekreáció fogalmának tisztázása, célja. A sport és a rekreáció közötti különbség tisztázása. Az életmód meghatározása. Szabadidő-koncepciók és a rekreáció kapcsolata. A Leisure. Munka intenzitás és szabadidő. Alvás és ébrenlét. A divat szerepe a mozgásos életmód alakulásában. A rekreáció rendszertana 1.: A rekreációs edzés és az élsportedzés összevetése. A rekreáció rendszertana 2.: Nem edzésjelleggel és/vagy versenyzéssel végzett tevékenységek. Rekreációs edzés. Hobbi sport.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Ismeri a rekreáció elméleti alapjait, történeti fejlődését hazai és nemzetközi kontextusban. Átlátja a rekreáció társadalmi szerepét, célrendszerét és kapcsolatát az életmóddal, szabadidővel. Tisztában van a rekreátor egészségfejlesztési szerepével és a rekreáció kapcsolódó tudományterületeivel. Értelmezi a sport és a rekreáció közötti különbségeket, valamint azok gyakorlati megjelenési formáit. Ismeri a rekreáció rendszertanát, beleértve az edzés- és nem edzésjellegű mozgásformákat, hobbi- és szabadidősportokat. Felismeri a társadalmi-kulturális tényezők (pl. divat, trendek) hatását a mozgásos életmód alakulására	
Képesség: Képes a rekreációhoz kapcsolódó tudományterületek rendszerezésére és történeti források értelmezésére. Értelmezni tudja a rekreáció hazai és nemzetközi fejlődési irányait, különös tekintettel az amerikai és magyar modellekre. Meg tudja különböztetni a sport és a rekreáció céljait, motivációs és társadalmi hátterét. Képes a rekreátor szerepének értelmezésére az egészségfejlesztés és prevenció területén. Kritikai szemlélettel elemzi az életmód komponenseit, valamint azok rekreációs vonatkozásait.	



Alkalmazza a szabadidő-elméleteket a rekreáció gyakorlati értelmezésében, felismeri a munka-szabadidő egyensúly szerepét.
Értelmezi a társadalmi trendek, divat és normák hatását a mozgásos életmódra.
Képes rendszerezni a különféle rekreációs és hobbi sporttevékenységeket, és azokat elhelyezni a testmozgás spektrumán.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Szorgalmi időszakban 2 db demo sikeres megírására van szükség a félév elfogadásához, melyeket 1 alkalommal lehet javítani. Az írásbeli kollokviumra való jelentkezés feltétele, hogy a hallgató a félévét eredményesen teljesítse, ehhez a két demó megfelelt minősítése szükséges. Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó.

Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* Miskolci Egyetemi Kiadó.

Recreation tudományos magazin számai <https://recreationcentral.eu/magazinok>

Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). *Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV.* Miskolci Egyetemi Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Rainoldi, M., Ladkin, A., & Buhalis, D. (2022). Blending work and leisure: a future digital worker hybrid lifestyle perspective. *Annals of Leisure Research*, 27(2), 215–235. <https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2070513>

Solomatina, I. (2024). Happy narratives: stories of compulsory success in contemporary fashion and lifestyle publications for women. *Feminist Media Studies*, 25(5), 1132–1146. <https://doi.org/10.1080/14680777.2024.2341419>

Szatmári, Z. (2009). *Sport, életmód, egészség.* Akadémia Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A rekreáció elméleti háttérét biztosító tudományágak és szakterületek bemutatása.

A rekreáció fogalmának történeti fejlődése és értelmezése.

A rekreáció fejlődése az Egyesült Államokban – főbb állomások, hatások.

A 19. századi mozgáskultúra fejlődése és jelentősége.

A magyarországi rekreációs szemlélet történeti áttekintése.

A rekreátor szerepe és feladatai az egészségfejlesztésben.

A rekreáció fogalmának, céljának és funkcióinak tisztázása.

A sport és a rekreáció közötti elméleti és gyakorlati különbségek.

Az életmód fogalma, tényezői és jelentősége a rekreáció szempontjából.

A szabadidő-koncepciók és a rekreáció kapcsolata.

A „leisure” fogalmának értelmezése kulturális és társadalmi kontextusban.

A munka intenzitása, a szabadidő és az alvás-ébredés egyensúly szerepe.

A divat és társadalmi trendek hatása a mozgásos életmód kialakulására.

A rekreáció rendszertana I.: A rekreációs edzés és az élsportedzés összehasonlítása.



A rekreáció rendszertana II.: A nem edzésjellegű rekreációs tevékenységek és hobbi sportok jellemzői

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.
Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére.
Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.
Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.
Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Rekreáció elmélete és módszertana II.

Tantárgy neve angolul: Theory and Methodology of Recreation II

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250201

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet



Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): Rekreatív elmélete és módszertana I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): két eredményes demo
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja megismertetni a hallgatókkal a rekreáció helyét, célját, rendszertanát és felépítését, valamint betekintést nyújtani a rekreáció történetébe. Megalapozott elméleti ismeretek átadása a rekreációs szakterületen belül azokon, melyek a témaköröknél felsorolásra kerülnek.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: A cooperi egyensúlyi elv. Életkorok-életkórok. A rekreáció mozgásanyaga, rekreációs trendek. A sporttevékenységek fajtái. Mozgásformák csoportosítása hely és idő szerint. Szabadban-, teremben-, vízben és vízben-, lakásban-, irodában végezhető mozgásformák. Kiegészítő és relaxációs technikák.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Ismeri a Cooper-féle egyensúlyi elv fogalmát és annak jelentőségét a rekreációs szemléletben. Tudással rendelkezik az életkori sajátosságokról és a különböző életkórok megelőzésének lehetőségeiről. Ismeri a rekreáció mozgásanyagát és a hozzá kapcsolódó aktuális trendeket. Átlátja a sporttevékenységek főbb típusait, célrendszerét és szerepüket a szabadidős mozgásban. Ismeri a mozgásformák csoportosításának szempontjait hely és idő szerint. Tájékozott a szabadban, teremben, vízben, lakásban és irodában végezhető mozgásformák jellemzőiben. Ismeri a kiegészítő mozgásformák (pl. stretching, mobilizáció, relaxáció) elméleti alapjait, rekreációs felhasználását.	
Képesség: Képes alkalmazni a Cooper-féle egyensúlyi elvet rekreációs programok tervezésénél. Képes felismerni és figyelembe venni az egyes életkorokhoz és életkórokhoz kapcsolódó sajátos mozgásigényeket. Képes a különböző rekreációs mozgásformák közötti tudatos választásra célcsoport és helyszín szerint.	



Képes megszerezni és strukturálni a sporttevékenységek formáit rekreációs szempontból.
Képes különbséget tenni és választani a környezethez (pl. kültér, víz, iroda) igazított mozgásformák között.

Képes alapfokú kiegészítő és relaxációs technikák gyakorlati alkalmazására.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Szorgalmi időszakban 2 db demo sikeres megírására van szükség a félév elfogadásához, melyeket 1 alkalommal lehet javítani. Az írásbeli kollokviumra való jelentkezés feltétele, hogy a hallgató a félévét eredményesen teljesítse, ehhez a két demó megfelelt minősítése szükséges. Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó.

Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* Miskolci Egyetemi Kiadó.

Recreation tudományos magazin számai <https://recreationcentral.eu/magazinok>

Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). *Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV.* Miskolci Egyetemi Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Renkó, T. A., & Schmelowszky, Á. (2023). A jóga rövid-és hosszútávú hatása a mentális egészségre: relaxáció, mindfulness, pozitív energia, és transzcendencia. *Neuropsychopharmacol Hung*, 25(2), 82-91.

<https://mppt.hu/magazin/pdf/vol25issue2/v25i2p82.pdf>

Szatmári, Z. (2009). *Sport, életmód, egészség.* Akadémia Kiadó.

The Cooper Institute honlapja, aktuális cikkei: <https://www.cooperinstitute.org/>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A Cooper-féle egyensúlyi elv elmélete és gyakorlati jelentősége a rekreációban.

Az életkorok jellemzői és az életkorok megelőzése rekreációs szemlélettel.

A rekreáció mozgásanyaga és aktuális rekreációs trendek.

A sporttevékenységek típusai és rendszerezésük rekreációs szempontból.

A mozgásformák csoportosítása helyszín és idő szerint.

A szabadban, teremben, vízben és vízben, otthon és munkahelyen végezhető mozgásformák jellemzői és alkalmazási lehetőségei.

Kiegészítő mozgásformák: nyújtás, mobilizáció, core tréning stb.

Relaxációs technikák: elméletük, típusok és alkalmazásuk a rekreációban.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.



Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Rekreáció elmélete és módszertana III.

Tantárgy neve angolul: Theory and Methodology of Recreation III

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250301

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet



Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): Rekreáció elmélete és módszertana II.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): két eredményes demo
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja megismertetni a hallgatókkal a rekreáció helyét, célját, rendszertanát és felépítését, valamint betekintést nyújtani a rekreáció történetébe. Megalapozott elméleti ismeretek átadása a rekreációs szakterületen belül azokon, melyek a témaköröknél felsorolásra kerülnek.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Munkahelyi egészségfejlesztés. Rekreáció az oktatásban. Szabadidő eltöltési irányzatok és szintek 1.: Turizmus, Wellness, SPA. Szabadidő eltöltési irányzatok és szintek 2.: Fitnesz, Tematikus parkok, Falusi turizmus, Animáció. Terápiás rekreáció. Fogyatékossgal élők rekreációja. A rekreáció nemzetközi szervezetei. A rekreáció és a piac kapcsolata.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Átlátja a rekreáció fogalmának multidiszciplináris megközelítéseit és alkalmazási területeit. Megismeri a munkahelyi egészségfejlesztés céljait, eszközeit és gyakorlati lehetőségeit. Képet kap a rekreáció szerepéről és lehetőségeiről az oktatási intézményekben. Felismeri a szabadidő eltöltési formák társadalmi és gazdasági jelentőségét. Tájékozott lesz a turizmus, a wellness és a SPA szolgáltatások egészségfejlesztő szerepéről. Megismeri a fitnesz irányzatokat, a tematikus parkok és falusi turizmus rekreációs jelentőségét. Átlátja a terápiás rekreáció célrendszerét és célcsoportjait. Érzékenyebbé válik a fogyatékossgal élők rekreációs szükségletei iránt. Megismeri a rekreációval foglalkozó nemzetközi szervezetek tevékenységét és jelentőségét. Képet kap a rekreációs szolgáltatások piacáról, valamint a kínálat és kereslet kapcsolatrendszeréről.	
Képesség:	



Képessé válik a különböző rekreációs formák célzott alkalmazására, különböző célcsoportokra szabva.
Alkalmassá válik munkahelyi egészségfejlesztési programok értelmezésére és azok megtervezésének alapjaira.
Képessé válik a szabadidős irányzatok és színterek rendszerezésére és összehasonlító elemzésére.
Képes lesz a wellness-, SPA- és fitneszszolgáltatások rekreációs szempontú értékelésére.
Megtanulja felismerni a rekreáció szerepét az oktatásban, és javaslatot tud tenni integrálási lehetőségeire.
Érzékenyebbé válik a fogyatékkal élők rekreációs igényeire, és tudatosabban közelít az inkluzív programtervezéshez.
Megérti a terápiás rekreáció célrendszerét, célcsoportjait és alkalmazási lehetőségeit.
Képes eligazodni a rekreációval foglalkozó nemzetközi szervezetek céljaiban és működésében.
Átlátja a rekreációs szolgáltatások piacának működését, és képes az alapvető piaci szereplők elemzésére.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Szorgalmi időszakban 2 db demo sikeres megírására van szükség a félév elfogadásához, melyeket 1 alkalommal lehet javítani. Az írásbeli kollokviumra való jelentkezés feltétele, hogy a hallgató a félévét eredményesen teljesítse, ehhez a két demó megfelelt minősítése szükséges. Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó.
Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* Miskolci Egyetemi Kiadó.
Recreation tudományos magazin számai <https://recreationcentral.eu/magazinok>
Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). *Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV.* Miskolci Egyetemi Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Szabó, Á., Máté, T., & Havran, Z. (2021). A szabadidősport gazdasági szerepe Közép-Kelet-Európában. *Tér és Társadalom*, 35(2), 125-149. <https://doi.org/10.17649/TET.35.2.3293>
Szatmári, Z. (2009). *Sport, életmód, egészség.* Akadémia Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A rekreáció fogalmának tisztázása, célja.
A sport és a rekreáció közötti különbség tisztázása.
A rekreációs edzés és az élsportedzés összevetése.
A rekreáció elméleti hátterét adó tudományágak és szakterületek.
A rekreáció rendszertani felépítése.
A rekreáció fogalmának története.
A magyarországi rekreáció története.



A cooperi egyensúlyi elv.
A rekreáció mozgásanyaga, rekreációs trendek. A sporttevékenységek csoportosítása.
Kiegészítő és relaxációs eljárások.
Munkahelyi egészségfejlesztés.
Szabadidő eltöltési irányzatok és szinterek.
Fogyatékossgal élők rekreációja.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.
Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.
Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére.
Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.
Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.
Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.
Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra emeléséhez.
Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Sportturizmus, egészségturizmus, gyógyturizmus	
Tantárgy neve angolul: Sport Tourism, Health Tourism, Medical Tourism	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250610	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter	
Ajánlott félév: 6.	Meghirdetés féléve: 6.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja, hogy a hallgatók elmélyítsék ismereteiket a hazai és nemzetközi sport-, egészség- és gyógyturizmus jelenlegi helyzetéről, fejlődési irányairól, valamint jellemző termékeiről. A kurzus során betekintést nyernek a sport- és egészségturisztikai piac sajátosságaiba, szegmentációjába, illetve a turizmus, mint gazdasági ágazat működésébe. A félév végére a hallgatók képesek lesznek azonosítani azokat a turisztikai területeket, ahol szakértőként potenciális elhelyezkedési lehetőséget találhatnak az egészségtudatos életmódhoz és sporthoz kapcsolódóan.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök:	
A kurzus eredményes teljesítésének feltételeinek ismertetése (kiselőadások, ZH, szakirodalmak, háziírandó).	
A sportturizmus definiálása, jellemzői, területei, formái.	
A sportturizmus modellje és elemeinek jellemzése, természeti, társadalmi, gazdasági és infrastrukturális környezet.	
Az utazás és a sporttevékenység hatásai.	
Az egészség- és gyógyturizmus definiálása, jellemzői, területei, fajtái.	
A sport- és egészségturizmus felértékelődése a turizmus iparágon belül.	
A wellness definíciója, felosztása.	
A SPA definíciója, felosztása. Az onsenek világa.	
Nemzetközi egészségturisztikai trendek.	
Az életmódprogramok szerepe az egészségturizmusban.	



Innovatív szolgáltatások az egészségturizmusban.

Zárthelyi dolgozat.

Egy kiselőadás elkészítése és prezentálása.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a sportturizmus, egészségturizmus és gyógyturizmus alapfogalmait, történeti fejlődését és aktuális hazai, valamint nemzetközi trendjeit.

Átlátja a turizmus iparágának szerkezetét, annak főbb szegmenseit és piaci sajátosságait, különös tekintettel a sport- és egészségturisztikai ágazatokra.

Megérti a sport-, egészség- és gyógyturizmus társadalmi, gazdasági és egészségügyi szerepét, valamint azok kapcsolatát a fenntarthatóság és az aktív életmód előmozdításával.

Ismeri a sport- és egészségturizmushoz kapcsolódó szolgáltatásokat, termékeket, valamint a releváns jogi, etikai és minőségbiztosítási alapelveket.

Tájékozott a hazai és nemzetközi munkaerőpiac lehetőségeiről a sport és egészséges életmód idegenforgalmi szegmenseiben.

Képesség:

Képes elemezni és értelmezni a sport-, egészség- és gyógyturizmus piacának folyamatait, fogyasztói igényeit és trendjeit.

Önállóan képes szakmailag megalapozott javaslatokat tenni sport- és egészségturisztikai termékek és szolgáltatások fejlesztésére.

Felismeri és értékeli a sportturizmus és egészségturizmus különböző szegmenseiben rejlő szakmai munkalehetőségeket, és tudatosan képes megtervezni saját pályaaorientációját.

Képes interdiszciplináris szemlélettel összekapcsolni a turizmus és az egészségfejlesztés területeit, együttműködni különböző szakterületek képviselőivel.

Megszerzett tudását alkalmazni tudja gyakorlati problémák megoldásában, valamint hatékonyan kommunikál és prezentál sport- és egészségturisztikai témákban.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, téma szempontok szerinti kidolgozása prezentálása; ön- és társértékelés.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, csoportmunka és hallgatói prezentáció társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához

rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Béki, P., & Magyar, M. (2024). Új paradigmák: versenyképességi elemzés és diszciplináris modellezés a sportturizmus kontextusában. In Magyar, M., Patakiné Bősze, J., & Gősi, Zs. (Eds.), *A sport határvonalai: A teljesítménytől a társadalmi hatásokig* (pp. 77–91). ELTE PPK Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport. <https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.08>

Fábián, T. (2022). *Az egészségturizmus kézikönyve*. SpringMed Kiadó.

Ajánlott irodalom:



Dávid, L., Baros, Z., & Szilágyi, Z. (2006). A sportturizmus dimenziói és környezeti problémái. *Tájékológiai Lapok*, 4(2), 395-405. <https://doi.org/10.56617/tl.4476>

Helmecci, G., Savella, O., Mondok, A., & Sass, E. (2023). *Egészségturizmus – Wellness turizmus*. [Oktatási jegyzet]. HEAL-ALL Erasmus+ projekt. https://healall.eu/home/wp-content/uploads/2023/11/J12_-Wellnessturizmus-HUN-10.30.pdf

Ruszinkó, Á. (2024). *A magyar egészségturizmus sikertényezőinek és a gyógyturizmus eredményességének vizsgálata*. Doktori értekezés. Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem. https://phd.mater.uni-mate.hu/374/6/Ruszink%C3%B3%20%C3%81d%C3%A1m%20-%20T%C3%A9zisek%20-%20NAGY%20V%C3%89D%C3%89SRE_DOI.pdf

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését. Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szerveztudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket. Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával. Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére. Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

c) attitűd

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget. Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra. Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg. Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg. Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával. Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Szellemi rekreáció	
Tantárgy neve angolul: Mental Recreation	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250504	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Magyar Márton	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A kurzus alapvető célja a rekreációs kultúra nem mozgásos rendszerének és alrendszerének megismerése; a szellemi/intellektuális/kulturális rekreációs szolgáltatások/programok jelentőségének bemutatása napjainkban, a 21. század szabadidőeltöltési lehetőségeiként. A kurzus elméleti és gyakorlatias ismeretekkel bővíti a hallgatók tudását kiemelt témakörökben. Ezek minden korosztály rekreációja során felhasználhatóak, színesíteni képesek az egyéni, társas, kulturális tevékenységeket.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: A szellemi rekreáció értelmezései, rendszertana. A művelődési kultúra alrendszerei, a kultúrafogyasztás területei. Olvasás, TV, rádió, zenehallgatás, színház és mozi helye a rekreációban. A múzeumok, kiállítások és kulturális rendezvények szerepe a rekreációban. Aktív szellemi rekreáció, kreatív szellemi tevékenységek (pl. társasági játékok, e-sport). Az ünnepek és hagyományok szerepe a rekreációban. További szellemi rekreációs területek. A szellemi rekreáció és a (kulturális) turizmus kapcsolódási pontjai. Kulturális intézménylátogatás.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Ismeri a szellemi rekreáció fogalmát, rendszertanát. Ismeri a szellemi rekreáció egyes részterületeit, azok alkalmazásának lehetőségeit. Ismeri és érti a kultúra sokszínű kapcsolódási lehetőségeit a szabadidős tevékenységekhez.	



Ismeri a szellemi rekreáció jellemző aktív és passzív programpéldáinak sajátosságait.

Képesség:

Képes szellemi rekreációs programok elemzésére, megszervezésére.

Képes a szellemi rekreáció iránt fogékony személyeket motiválni kulturális programok látogatására. Ennek keretében képes a programról tájékoztatást adni, az érdekességek kiemelésével, figyelembe véve a csoport életkori és egyéb sajátosságait.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott feladatrész szempontok szerinti kidolgozása és prezentálása.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, kapcsolódó videók és hanganyagok elemzése, saját tapasztalatok megbeszélése, külső színházi program szakmai elemzése.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Fritz, P. (Ed.) (2015). *Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II.* Dialóg Campus.

Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Gösi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bősze, J. (Eds.), *SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből* (pp. 97-122). Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf

Magyar, M. (2021). Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában. *RECREATION*, 11(3), 30-33.
<https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.3.5>

Magyar, M., & Gösi, Zs. (2023). Zene, színház és élmények – avagy zenés színházi leisure. *RECREATION*, 13(2), 10-15. <https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.2.2>

Ajánlott irodalom:

Magyar, M., & Bagí, K. (2022). Kultúraközvetítő intézmények a Covid és a világörökség reflektorában. *RECREATION*, 12(3), 18-23. <https://doi.org/10.21486/recreation.2022.12.3.3>

Magyar, M., & Reiner, Zs. (2022). Mozi és társadalom – Kultúra fogyasztási szokások a pandémia árnyékában. In Gösi, Zs., Magyar, M., & Boros, Sz. (Eds.), *Életmód – Sport – Covid. Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában* (pp. 138-157). Akadémiai Kiadó.
https://mersz.hu/hivatkozas/m979esc_65#m979esc_65

Magyar, M., Urbán, A., & Patakiné Bősze, J. (2020). Hagyományok és rekreáció – Egy különleges példa: reenactment. *RECREATION*, 10(1), 32-35.
<https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.1.3>

Mayer, K. (2023). A hangverseny-élmény összetevői. *RECREATION*, 13(3), 14-16.
<https://doi.org/10.21486/recreation.2023.13.3.3>

Possler, D., Daneels, R., & Bowman, N. D. (2024). Players Just Want to Have Fun? An Exploratory Survey on Hedonic and Eudaimonic Game Motives. *Games and Culture*, 19(5), 611-633.
<https://doi.org/10.1177/15554120231182498>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:



A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvény-szervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A kurzus oktatása során min. 1 alkalommal külső kulturális intézmény meglátogatása (pl. színházi előadás közös megtekintése) is történik a gyakorlati ismeretelsajátítás érdekében.



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Turisztika tábor	
Tantárgy neve angolul: Tourism Camp	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250304	Tantárgykód levelező (L):
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek a természetben végzett rekreációs és turisztikai tevékenységekről, különös tekintettel a természetjárásra, táborozásra, tájékozódásra és kalandprogramokra az egészséges életmód és közösségépítés érdekében. Kiemelt célok: az ember és természet kapcsolatának megismerése, környezettudatos szemlélet kialakítása; tájékozódási készség fejlesztése térképolvasás, tájolóhasználat és tájékozódási futás által; természetjárás és túrázás tervezése, lebonyolítása; tájfutó sport alapszabályainak és sporttérképek használatának elsajátítása; többnapos táborozás szervezési és biztonsági ismeretei; outdoor kalandprogramok módszertanának és eszközeinek bemutatása; közösségépítő animációs foglalkozások tervezésének és vezetésének alapjai.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Természetjárás és táborozás: jelentőség, tervezés, szervezés, outdoor leadership, helyszínválasztás. Táborozás gyakorlata: csoportbeosztás, élelmezés, elszállásolás, rend, felszerelés, eszközhasználat, biztonsági előírások. Programtervezés és animáció: programkialakítás, játékok, vetélkedők, éneklés, kulturális elemek, koordináció, értékelés. Környezeti nevelés és fenntarthatóság: ökológiai alapok, környezetvédelem, egészséges életmód a természetben. Tájékozódás és térképészet: térkép, tájoló, GPS, applikációk, gyakorló túrák, tájfutás szabályai és szervezése.	



Veszélyek és kockázatkezelés: túra- és tábori veszélyek, balesetmegelőzés, elsősegély, biztonságos versenyek.

Komplex programtervezés: tábori program összeállítása, vezetői szerepek, esettanulmányok, önreflexió, visszajelzés.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Megismeri a természetjárás és táborozás rekreációs, egészségfejlesztő és közösségépítő szerepét.

Átlátja a túrák és táborok tervezésének, szervezésének és lebonyolításának alapelveit.

Ismeri a környezetvédelem és fenntarthatóság elveit, és alkalmazni tudja azokat a szabadban végzett tevékenységek során.

Alkalmazni tudja a tájékozódási eszközöket (térkép, tájoló, GPS, applikációk).

Megismeri a tájékozódási futás szabályait és fejlesztő hatásait.

Ismeri a kalandprogramok, tábori animációk és közösségi tevékenységek pedagógiai céljait és módszereit.

Átlátja a többnapos túrák és táborozás technikai, logisztikai és szervezési hátterét.

Megismeri és alkalmazni tudja az alapvető elsősegélynyújtási ismereteket a természetben előforduló sérülések esetén.

Képesség:

A hallgatók képesek önállóan megtervezni, szervezni és vezetni különböző korosztályú csoportok számára túrákat és táborokat.

Képesek értelmezni térképeket és térképjeleket, valamint használni térképet, tájólót és digitális eszközöket túrákon.

Átlátják a tájékozódási futás fizikai és mentális hatásait, és meg tudják szervezni annak lebonyolítását.

Kreatívan tervezik és vezetik a tábori játékokat, vetélkedőket és animációs elemeket.

Felmérik a résztvevők egyéni és életkori sajátosságait, és ennek megfelelően építenek be élménypedagógiai elemeket.

Gyakorlati túrákon használják a GPS-t és mobil applikációkat, és integrálják azokat fejlesztő feladatokba.

Felismerik és ellátják a kisebb sérüléseket, és alkalmazzák az alapvető elsősegélyt.

Figyelembe veszik és alkalmazzák a környezetvédelmi szempontokat a természetben végzett tevékenységek során.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Aktív részvétel a táborban; tábori feladatok ellátása; eredményesen teljesített tájékozódási verseny; napi túrák teljesítése, előadásokon és kiegészítő programokon való aktív részvétel; az előírt egyéb feladatok elfogadható szintű teljesítése. Az értékelést az egyes követelmények teljesítésének színvonala határozza meg.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Első alkalommal történő elégtelen teljesítés esetén a tábor végén javító alkalom kerül biztosításra.

Oktatási módszerek: A kurzus a nyári vizsgaidőszakban vagy az őszi szemeszter elején, többnapos tábori formában kerül lebonyolításra, mely az elsajátított mozgásos és elméleti ismeretanyag számonkérésével, bemutatásával zárul.



A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Bánhidi, A., Csóka, G., Détárné Bánfalvi, M., Mályi, J., & Mészáros, J. (2004). *Vándortáborozási kézikönyv. Mobilitás.*
Dénes, R. (2022). *Tájékozódási futás a testnevelés órákon* [PDF]. Magyar Tájékozódási Futó Szövetség.
https://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/187/dokkategoria_id/18
Dosek, Á. (1997). *Erdők, hegyek sportjai.* Magyar Tájékozódási Futó Szövetség
Tábori jegyzetek

Ajánlott irodalom:

Bakó, Á. (2021). *Érdekes, motiváló tájfutó edzések szervezése* [PDF]. Magyar Tájékozódási Futó Szövetség.
https://adatbank.mtfisz.hu/dokumentum/show/dokumentum_id/169/dokkategoria_id/18
Dobay, B. (2021). *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori egészséges életmódra Szlovákiában.* Habilitációs dolgozat, Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. https://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/47/3/Habilit%C3%A1ci%C3%B3_Dobay%20Be%C3%A1ta.pdf
Graham, J. (2008). *Outdoor leadership* (9th ed.). The Mountaineers
Kroehnert, G. (2004). *Szabadtéri tréninggyakorlatok.* Z-Press Kiadó
Magyar Tájékozódási Futó Szövetség. (2016). *Versenyszabályzat* [PDF].
http://admin.mtfisz.hu/fajl/get/fajl_id/2911/tipus/download
Magyar Természetjáró Szövetség. (2025). *Országos Kéktúra útvonalvázlat és igazolófüzet* [PDF].
<https://turistashop.hu/okt-utvonaltvazlat-es-igazolofuzet-692>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.
Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.
Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.
Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

c) attitűdje



Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A kurzus külső helyszínen, részben hegyi – erdei környezetben, több napos egybefüggő formában valósul meg.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Úszás

Tantárgy neve angolul: Swimming

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250203

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel

Tantárgy előadója/i: Dr. Lőkös Dániel

Ajánlott félév: 2.

Meghirdetés féléve: 2.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja az úszás kialakulásának, egyetemes test- és sportkultúrában betöltött szerepének és fejlődéstörténetének áttekintése, a legfontosabb szabályoknak, versenyszervezési tudnivalóknak megismerése. A négy úszásnem technikáját fejlesztő gyakorlatok eszköztárának megismerése és készség-szintű elsajátítása.

További kiemelt célja a mozgásforma egészségmegőrző hatásainak megismerése, az ülő életmód és az egyoldalú terhelés negatív hatásainak ellensúlyozását célzó gyakorlatok és



módszerek elsajátítása és tudatos alkalmazása. Az egészséget, fittséget leginkább támogató technika és állóképesség fejlesztése és ennek edzéselméleti háttérének áttekintése, a mozgásos rekreációban történő alkalmazása. Az úszás oktatásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs módszereinek, eszköztárának megismerése, és az életkori sajátosságoknak megfelelő alkalmazása.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Úszás történetének áttekintése, magyar és nemzetközi úszósport, paraúszás aktualitásai, a sportág menedzselésének főbb elemei.

Rekreációs úszóedzés alapelvei, főbb élettani hatásai.

Az úszásnak a korszerű versenytechnikájának megismerése és készség szintű elsajátítása.

Az úszás mozgásanyag alkalmazása a mozgásszervi elváltozások esetében.

Az úszás mozgásanyag felhasználása a mentális jóllét támogatására, elősegítésére.

Úszáshoz kötődő programok speciális szervezési alapismereteinek megismerése, elsajátítása.

Az úszásoktatás folyamatának megismerése, elsajátítása. Pedagógiai folyamatok megismerése, tudatosítása, elvárt oktatói attitűdök.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az úszás történeti fejlődését, hazai és nemzetközi vonatkozásait.

Áttekintő képet kap a versenyúszás, a paraúszás és a rekreációs úszás aktuális trendjeiről, fejlesztési irányairól.

Alapvető ismeretekkel rendelkezik az úszással kapcsolatos sportmenedzsment, rendezvényszervezés, programtervezés területéről.

Ismeri az úszás élettani hatásait, különösen a rekreáció és egészségmegőrzés szempontjából.

Megérti az úszás helyét a felnőttkori életmódprogramokban, egészségfejlesztésben

Rendelkezik a négy úszásnem (gyors, hát, mell, pillangó) korszerű technikai és szabályismeretével mind elméleti, mind gyakorlati szinten.

Ismeri az úszásoktatás módszertani alapjait és a különböző célcsoportokra vonatkozó adaptációs lehetőségeket.

Ismeri az úszás alkalmazhatóságát a mozgásszervi problémák megelőzésében, rehabilitációjában.

Tájékozott az úszás mentális jóllétre gyakorolt pozitív hatásaiban, a vízhez kapcsolódó stresszcsökkentő és relaxációs lehetőségekben.

Ismeri az úszásoktatás pedagógiai sajátosságait, oktatási folyamatát és a hatékony oktatói attitűdöket.

Képesség:

Képes a négy úszásnem technikai kivitelezésére készségszinten.

Alkalmazza a helyes légzéstechnikát, fordulókat és rajtot, a korszerű versenyúszás technikai elemeit.

Képes úszásprogramokat tervezni és levezetni különböző korosztályok és képességszintek számára.

Alkalmazza az úszás mozgásanyagát rekreációs, rehabilitációs vagy stresszoldó célokra

Képes kisebb úszással kapcsolatos rekreációs programokat, eseményeket megtervezni és koordinálni.

Képes saját oktatói tevékenységét értékelni, reflektíven fejleszteni.

Törekszik inkluzív, támogató, empatikus oktatói attitűd kialakítására.



Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív tanórai jelenlét.

Tanult mozgásanyag bemutatás a 10. héttől (40%).

Zárthelyi dolgozat a félév második felében 7. héten (25%).

Projektfeladat az oktatási területen, bemutatása a 10. héttől (35%).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek:

Oktatói előadás, oktatói magyarázat, hibajavítás, tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, interaktív oktatás, hallgatói aktív tapasztalatszerzés, videóelemzés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Egressy, J. (Ed.) (2025). *Úszás tankönyv*. Magyar Úszó Szövetség.

Kertai B., & Prisztóka Gy. (Eds.) (2022). *Tanulmányok az úszás és vízbőlmentés témaköréből*. PTE-TTK Szentágothai János Szakkollégiumi Egyesület. <https://doi.org/10.15170/TUVT-TTK-2022>

Lőkös, D. (2024). A sportterápia – úszásterápia alapjai: gyógytestnevelés, gyógyúszás. In Bárdi, Á. (Ed.), *Egészségnevelés és a pedagógusok – pedagógusképzők kompetenciái* (pp. 28–32). Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar.

Ajánlott irodalom:

Sós, Cs. (2020). *Úszás technika - jegyzet*. Art Copy Studio Kft.

Tóth, Á. (Ed.) (2008). *Az úszás tankönyve*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar.

Somogyiné Kuti, I. (2014). *Gyógyúszás – Úszással a gerincfájdalmak megszüntetéséért*. Flaccus Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.



Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemezésre.

Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

c) attitűd

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Vizi tábor	
Tantárgy neve angolul: Water Camp	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250505	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes, Patakiné Dr. Bősze Júlia, Maróti László	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): Úszás	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	



A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, hogy elméleti és gyakorlati ismereteket nyújtson a vízi mozgásformákról, különösen a kajak-, kenu és sárkányhajózás területén. A kurzus felkészíti a hallgatókat vízitáborok biztonságos, felelős és környezettudatos megszervezésére, lebonyolítására, valamint a vízitúrázáshoz szükséges eszközök és technikák alkalmazására. A hallgatók elsajátítják a vízi közlekedés szabályait, megismerkednek a vízi sportágak technikai alapjaival, versenyszámaival, szabályaival és rekreációs jelentőségével. A tantárgy hangsúlyt fektet a természetbarát szemlélet kialakítására, valamint a tábori kiegészítő játékok és közösségépítő foglalkozások tervezésére is. Kiemelt cél továbbá a magyar kajak-kenu, evezés és sárkányhajózás sporthagyományainak és kiemelkedő sportolóinak bemutatása, a hallgatók sportági tájékozottságának és motivációjának erősítése érdekében.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Nyári táborok szervezése, vezetése.
Egészséges életmódra nevelés lehetősége a nyári táborokban.
Veszélyforrások a vízitúrán, baleset megelőzési ismeretek.
Kajakozás, kenusás mozgásanyaga.
Környezetvédelem és környezettudatosság a vízitáborban.
Kiegészítő játékok, programok a nyári táborokban.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Vízitáborok szervezése, vezetése.
A természeti erők szerepe az egészséges életmódra nevelésben a vízitáborozás és túrázás alatt.
Biztonságos közlekedés ismeretei folyó- és állóvízen.
A folyó- és állóvizek jellemzői, értékelésük vízitáborozás szempontjából.
A vízitúrázásra használható kajak és kenu típusok, felépítés, kezelés, karbantartás.
A vízi közlekedés sportcélú kishajókra vonatkozó szabályai, csónakok kötelező felszerelése, túrafelszerelés elhelyezése a csónakban.
A kajakozás és kenusás technikájának elsajátítása.
A kajakozás és kenusás technikájának oktatása.
Ön- és társ mentése borulás esetén.
Be és kiszállás különböző kikötési lehetőségek esetén, stég, meredek part, álló- és folyóvíz, stb.
Természetes vízben való úszás, fürdőzés szabályai és veszélyei, problémái.
Környezetvédelem a nyári táborozások alatt.
Tábori programok szervezése, vezetése különböző korosztályok részére.

Képesség:

A hallgató képes megszervezni iskolai csoportoknak nyári táborokat, vízitúrákat.
Képes ellátni a táborozás alatt előforduló kisebb sérüléseket, ismeri és alkalmazza az elsősegélynyújtás szabályait.
Birtokában van a kajakozás és kenusás mozgástechnikájának, azokat képes oktatni.
Képes lesz vízitúrát vezetni, a vízitúrán fegyelmet tartani.
Ismeri a környezetvédelmi feladatokat a vízitáborozás alatt.
Ismeri a táborozáskor alkalmazható játékokat, vetélkedőket, ezeket kreatívan tudja szervezni, vezetni.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:



Követelmények: Aktív részvétel a táborban, tábori feladatok ellátása, kajakozás, kenuzás technikájának ismerete, versenyzés túrakajakban, túrakenuban, sárkányhajóban, napi túrák és bemutatások teljesítése, előadásokon és kiegészítő programokon való aktív részvétel. A tábor végén legyen képes önállóan vízre tenni, elindulni, irányítani, és visszavezve kikötni egy túra kenut, az épített pályán végigvezve.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Első alkalommal történő elégtelen teljesítés esetén a tábor végén javító alkalom kerül biztosításra.

Oktatási módszerek: A kurzus a nyári vizsgaidőszakban, többnapos tábori formában kerül lebonyolításra, mely az elsajátított mozgásos és elméleti ismeretanyag számonkérésével, bemutatásával zárul.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Baky, D., Irmay, I., Komka, Z., Sáfár, S., Gannoruwa, L., Kovács, T. & Vaskuti, I. (2020). A Kajak-Kenu sportág alapjai. MKKSZ <https://konyv.kajakkenusport.hu/a-kajak-kenu-sportag-alapjai/>
Bokody, J. (2001). Vízitúrázók kézikönyve. Mezőgazda Kiadó
Lieli, Gy. (1888). Vízi túravezetés alapismeretei. Budapesti Természetbarát Bizottság.
39/2003. (VI. 13.) GKM rendelet a vízi közlekedés rendjéről

Ajánlott irodalom:

Bokody, J. (1988). *Vízi KRESZ - A vízi közlekedés szabályai és más tudnivalók*. Sport Kiadó
Dobay, B. (2021). *Az iskolai sporttanfolyamok motivációs hatása a felnőttkori egészséges életmódra Szlovákiában*. Habilitációs dolgozat, Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola. https://habilitacio.uni-eszterhazy.hu/47/3/Habilit%C3%A1ci%C3%B3_Dobay%20Be%C3%A1ta.pdf
Dosek, Á. (1997). *Erdők, hegyek sportjai*. Magyar Tájékoztató Futó Szövetség
Győri, F., Laczkó, T., & Paár, D. (2022). Vízi/evezős, horgász, vitorlázás turizmus. In J. Grotte (Ed.), *Új trendek és jó gyakorlatok a fenntartható turizmus piacán* (pp. 90–121). Információs Társadalomért Alapítvány (INFOTA). https://www.researchgate.net/profile/Ferenc-Gyori/publication/372884963_42_VIZIEVEZOS_HORGASZ_VITORLAS_TURIZMUS/links/64cbe9691fb036ba6c60645/42-VIZI-EVEZOS-HORGASZ-VITORLAS-TURIZMUS.pdf
Oldal, V. F., & Horváth, C. (2023). A kajak-kenu sportág integrálása a testnevelésbe. *Acta Universitatis: Sectio Sport-Acta Universitatis de Carolo Eszterházy Nominatae*, 53, 127-139. <https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2024.53.127>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.



Ismeri a rekreáció lehetséges szintjeit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A kurzus külső helyszínen, vízparton, több napos egybefüggő formában, lehetőleg sártas elhelyezés mellett valósul meg.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Wellness, vízi rekreáció

Tantárgy neve angolul: Wellness and Aquatic Recreation

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250607

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel

Tantárgy előadója/i:

Ajánlott félév: 6.

Meghirdetés féléve: 6.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar



Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja a vízben végezhető rekreatív mozgásformák, az egészségprevenciós módszerek és az élményszerzés eszközeként használt wellness eljárások megismerése, rendszerezése; élettani, lélektani és szociális vetületű jótékony hatásuk tudatosítása. A felnőtt- és idősödő korosztály számára is kiemelt fontosságú rekreációs terület miatt az ezen korosztályt elérő, megszólító csatornák, speciális óravezetés, pedagógiai és pszichológiai jellemzőinek megismerése, alkalmazásának elsajátítása is hangsúlyosan megjelenik.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Wellness- és fürdőszolgáltatások történeti sajátosságai. A vízben, vízen és víz mellett végezhető mozgásos szabadidős programok rendszerének megismerése, és azok szervezési, lebonyolítási metódusai. Szükséges eszközök, a biztonsági követelmények és előírások megismerése. A mozgásos játékok egészségprevenciós szemléletű adaptációja. A vízi rekreációhoz kapcsolódó szervezői, programvezetői, animátori és egyéb instruktori feladatok ellátása. A mozgásanyag felhasználása közösségépítés céljával. A fürdőkultúra társadalmi és gazdasági jelentősége.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák: Tudás: Megismeri a wellness- és fürdőszolgáltatások történeti, kulturális és regionális sajátosságait. Bővül a tudása a vízben, vízen és vízparton végezhető szabadidős programok típusairól, céljairól és felépítéséről, miközben aktívan részt vesz és játszik ilyen programokban. Ismeretet szerez a vízi rekreációs eszközök és felszerelések használatáról, valamint azok karbantartásának alapjairól. Elsajátítja a vízi programok biztonsági előírásait, baleset-megelőzési szabályait és kockázatkezelési ismereteit, hogy önmaga és mások biztonságát egyaránt biztosítani tudja. Megérti a vízi és wellness programok egészségfejlesztő, preventív szerepét. Megismeri, hogyan integrálható a wellness-szemlélet a rekreációs programokba. Ismeretet szerez a rekreációs, animációs és instruktori feladatok tervezési, szervezési és értékelési elveiről, hogy játékos vízi programokat tudjon megalkotni és irányítani	
Képesség: Fejlődik a mozgáskoordináció, testtudat és vízbiztonság képessége, miközben játékokat játszik és vezet. Képessé válik vízi játékok tervezése és irányítása során. Fejlődik az animációs és játékvezetői képesség a játékok vezetése és motiválása közben. Fejlődik a kreativitás és alkalmazkodóképesség a különböző korosztályok játékeinak vezetésekor.	



Képesse válik a reflektív gondolkodásra és a hatékony önértékelésre saját játékvezetési tapasztalatok alapján.

Fejlődik a kooperáció és empátia képessége csoportos játékokban.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Aktív részvétel a tanórákon.

Önálló gyakorlattervezés a félév második felében (50%).

Önálló gyakorlatvezetés a félév második felében (50%).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: előadás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Buzgó, J. (2016). *Vízi sportok – kaland, élmény, szórakozás minden korosztálynak*. Mediaworks.
Kertai B., & Prisztóka Gy. (Eds.) (2022). *Tanulmányok az úszás és vízbőlmentés témaköréből*. PTE-TTK Szentágotthai János Szakkollégiumi Egyesület. <https://doi.org/10.15170/TUVT-TTK-2022>

Kocsis Csabáné, Fritz, P., & Magyar, M. (2019). A wellness. In Fritz, P. (Ed.), *Rekreáció mindenkinek III. Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén* (pp. 87–95). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata. (2015). *Elsősegélynyújtás vízben és vízparton* (elektronikus tankönyv). <https://vizimentok.hu/hu/oktatas/elsosegelynyujtas-tananyag-ingyenes-letoltesi-lehetoseg-1384.html>

Ajánlott irodalom:

Gömör, B. (2019, szeptember 4). *A gyógyvíz több mint wellness*. Figyelő: Gazdaságpolitikai Hetilap. <https://figyelo.hu/tarsadalom/a-gyogyz-tobb-mint-wellness-53847/>

Kocsis Csabáné, Fritz, P., & Magyar, M. (2019). Spa. In Fritz, P. (Ed.), *Rekreáció mindenkinek III: Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén* (pp. 95–101). Miskolci Egyetemi Kiadó.

Savella, O. (2020). Wellness turisztikai utazások során kialakult egészséggel kapcsolatos viselkedési szándék rövid távú hatása az egészségmagatartásra. *Economica*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.47282/ECONOMICA/2019/10/1/4120>

Szántó, Á., & Juhász, A. (2020). Vallás és wellness. *recreation*, 10(3), 24–26. <https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.3.3>

Szegvári, G. E., Boros, Sz., & Magyar, M. (2023). A gimnasztiontól a szaunáig: Történeti morzsák a wellness- és fürdővilágból. In Magyar, M., & Gósi, Zs. (Eds.), *Életmód, menedzsment és módszertani kérdések a sport és rekreáció világában* (pp. 128–144). Akadémiai Kiadó. https://mersz.hu/hivatkozas/m1144emmsrv_73/#m1144emmsrv_73

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.



Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

c) attitűd

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Zenére végezhető mozgásformák

Tantárgy neve angolul: Music-Based Movement Forms

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250412

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes



Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes	
Ajánlott félév: 4.	Meghirdetés féléve: 4.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A hallgatók ismerjék meg a zenére végzett mozgásformák elméleti és gyakorlati alapjait, különös tekintettel az aerobik céljaira, feladataira, felosztására és biztonsági szempontjaira. Sajátítsák el a zenés mozgásprogramok összeállításának alapelveit, bővítsék mozgásrepertoárjukat sokoldalúan alkalmazható, zenére végezhető rekreációs gyakorlatokkal. Mélyítsék el ismereteiket a zeneelmélet, különösen a ritmika terén, hogy a hang, ütem, tempó és ritmus tudatos felismerésével képesek legyenek a zene és mozgás összehangolására a gyakorlatok során.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Ritmikai alapok. Zeneelméleti alapok, hangszerek. A ritmus szerepe a mozgásban, ritmusgyakorlatok. Alaplépések. Low impact lépések, gyakorlatok. High impact lépések, gyakorlatok. A bemelegítés célja, felépítése az aerobik órán. Az erősítés szerepe az aerobik órán (alsó és felső végtagok erősítése; core izmok erősítése) Koreográfiaépítés alapjai és gyakorlati alkalmazása (gyakorlatok összefűzése, variálása, egyszerű koreográfia-építés.) Edzészónák meghatározása és képességfejlesztés (pulzuskontroll: edzett és edzetlen egyének, kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése.) Hallgatói bemelegítő gyakorlatvezetés és előírt lépéseket tartalmazó gyakorlatsor összeállítása, tanulása. A pilates elméleti és gyakorlati alapjai (a pilates története, alapelvei, légzés, erőközpont szerepe, gyakorlatok helyes kivitelezése.) Eszközhasználat a zenés mozgásprogramokban (különböző eszközök alkalmazása (pl. kézisúlyzó, step pad, gumiszalag stb.), célzott mozgásprogram összeállítása.) Dance aerobik – koreografált óratípus (dance aerobik jellemzői, koreográfia-építés, zene és mozdulatok összhangja, teljes koreográfia elsajátítása.) Zeneválasztás szempontjai és szabályai (zene szerepe a mozgásban, különböző mozgásformákhoz illeszkedő zene kiválasztása, gyakorlati példák.) Gerinctorna. TABATA.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	



Tudás:

Ismeri az aerobik (pl. dance, step, box aerobik) és más zenére végezhető mozgásformák (pl. gerinctorna, pilates) alaplépéseit, gyakorlatanyagát és a koreográfia-építés módszereit.

Ismeri a mozgásprogramok összeállításának, variálásának és célcsoporthoz igazításának elméleti szempontjait.

Ismerettel rendelkezik a különböző órátípusok teljes mozgásanyagáról és azok lényeges különbségeiről.

Tisztában van az egyes órátípusok ajánlhatóságával a résztvevők igényei és edzettségi szintje alapján.

Alapvető ismeretekkel rendelkezik a rekreációs módszerek és technikák zenei háttéréről.

Ismeri a hang, ütem, tempó és ritmus összefüggéseit, valamint ezek mozgással való összehangolásának elméleti alapjait.

Képesség:

Képes 2–3 perces, zenére illesztett egyéni koreográfiát összeállítani és bemutatni.

A tantárgy teljesítését követően a hallgató képes az egész életen át tartó tanulás folyamatát tudatosan alkalmazni és saját tudását folyamatosan fejleszteni.

Képes rövid, csoportos koreográfiát összeállítani és betanulni zenére. Felismerni és megkülönböztetni a különböző órátípusokat, valamint ezek sajátosságait a gyakorlatban képes alkalmazni.

Képes kitartóan és helyesen végrehajtani különböző típusú 60 perces zenés órát.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, gyakorlati bemutatás. Résztétel különböző típusú csoportos fitness órákon.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: gyakorlatorientált foglalkozások, peer teaching, kiegészítő elméleti ismeretátadás.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Fehér-Borsos, A., Morvay-Sey, K., Prókai, J., Szentgyörgyvárné Juhász, I., & Vass, L. (2014). *Mindennapos testnevelés alternatív lehetőségei: Válaszok a mindennapos testnevelés kihívásaira.* Pécsi Tudományegyetem. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/mindennapos-testnevelés-alternatív-lehetosegei.pdf>

Mikó, A., & Kovács, K. (2023). Gimnasztika a kreativitás fejlesztésének szolgálatában. *Pedagógusképzés*, 21(2), 66-81. <https://doi.org/10.37205/TEL-hun.2023.2.03>

Müller, A., & Rácz, I. (2011). *Aerobik és fitness irányzatok.* Dialóg Campus Kiadó.

Müller, A., Bácsné Bába, É., Gabnai, Z., Pfau, C., & Pető, K. (2019). A fitness-trendek és új típusú mozgásformák társadalmi és gazdasági aspektusai. *Acta Carolus Robertus*, 9(2), 109–122. <https://doi.org/10.22004/ag.econ.301085>

Tabata, I. (2019). Tabata training: One of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *The Journal of Physiological Sciences*, 69(4), 559–572. <https://doi.org/10.1007/s12576-019-00690-0>

Ajánlott irodalom:



Bíró, M., Hidvégi, P., Kopkáné Plachy, J., Széles Kovács, Gy., & Váczi, P. (2015). *Szabadidő-sportok*. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet.

Láng, É., & Szöllősi, R. (2023). *A mindennapos testnevelésen belül végzett táncos fejlesztő gyakorlatok hatása a tanulók kognitív és motoros képességeire: Akciókutatás a LippoZoo módszertani eszköz használatával. Új Pedagógiai Szemle, 73(7–8), 87–103.*

Müller, A., Bíró, M., Hidvégi, P., Váczi, P., Plachy, J., Juhász, I., Hajdú, P., & Seres, J. (2012). *Fitness trendek a rekreációban. Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, 40, 25–34.*

Rajna, B. (2015). *Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához*. Nyíregyházi Főiskola. <https://docplayer.hu/270297402-Rajna-beatrix-modszertani-kezikonyv-a-zenes-tancos-mozgasformak-oktatasahoz-1-8-osztaly.html>

Tihanyiné Hős, Á., Fajcsák, Zs., & Petrekanits, M. (1995). *Az aerobik elmélete és gyakorlata*. Magyar Testnevelési Egyetem.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.

Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Egyházismeret	
Tantárgy neve angolul: Church Studies	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250111	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Szociális Munka és Diakónia Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Csűrös András Jakab	
Tantárgy előadója/i: Dr. Czagány Gábor László	
Ajánlott félév: 1.	Meghirdetés féléve: 1.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja, hogy a hallgatók átfogó képet kapjanak a keresztyénség alapvető tanításairól, történetéről és társadalmi-kulturális hatásairól, különös tekintettel a protestáns, református hagyományokra és etikai alapelvekre. A kurzus bemutatja az egyház működését és szolgálatát a világban, valamint betekintést nyújt a Magyarországi Református Egyház tevékenységébe. A hallgatók megismerik a legfontosabb egyházi fogalmakat és kérdéseket, ezáltal mélyebb megértést szereznek a keresztyén gondolkodásról és annak mai jelentőségéről.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Mi az egyház? Az első keresztyén közösség: dinamika, misszió, apológia. A keresztyén lét feszültsége. Egyházatyák. Egyház a szabadság lehetőségében: szimbólumok, hitvallás. Niceától Khalkedónig. Augustinus. Az egyház intézményes megszilárdulása. Khalkedontól Niceáig: kelet és nyugat. A középkori egyház: szerzetesrendek, misztika, skolasztika, humanizmus, nominalizmus. Előreformáció. A reformáció, és a modern kor meghatározó teológusai és teológiai irányzatai. A magyar reformáció. A reformáció mellékágai. Az angol reformáció. Skót reformáció: John Knox. Pietizmus, puritanizmus. Az ellenreformáció gondolkodása. Felvilágosodás és a keresztyén gondolkodás. Embertől az Istenhez, vagy Istentől az emberhez? A vallás modernkori fogalma. XX. századi irányzatok. Az új ortodoxia. Katolikus gondolkodás a XIX-XX. században.	



Magyar református gondolkodás a XX. században.

Egyház és állam. Egyház a társadalomban. Keresztyén szabadság és polgári rend.

Ökumenikus kitekintés. Az MRE szervezeti felépítése, szolgálati ágai.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Meg tudja nevezni és értelmezni is tudja a keresztyénség főbb tanításait.

Ismeri a keresztyén egyház, különösen is a Magyarországi Református Egyház tevékenységeit és szolgálatásait.

Ismeri az egyetemen által kínált hitéleti lehetőségeket.

Átlátja az egyháztörténet főbb korszakait az ősegyháztól a modern korig, beleértve a jelentős teológiai irányzatokat és személyiségeket.

Ismeri a keresztyénség társadalomra, kultúrára, művészetre és gondolkodásra gyakorolt hatását a különböző történeti korszakokban.

Tudja értelmezni az ökumenikus párbeszéd, az egyház és állam kapcsolatának, valamint a keresztyén szabadság fogalmának történeti és jelenkori jelentőségét.

Képesség:

Felismeri a keresztyénség társadalomra és kultúrára gyakorolt hatásait a múltban és a jelenben.

Szerzett ismeretei alapján képes etikai kérdéseket keresztyén nézőpontból is megközelíteni.

Képes információk kritikusan elemzésére és önállóan kidolgozott szempontok szerinti feldolgozására.

Képes kritikai gondolkodásra az egyházat és vallást érintő témákban.

Képes összekapcsolni az egyháztörténeti ismereteket a mai társadalmi és vallási jelenségekkel, felismerve azok folytonosságait és változásait.

Képes önállóan és csoportmunkában feldolgozni és bemutatni egyházi témákat, figyelembe véve a történeti, teológiai és társadalmi összefüggéseket.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: frontális előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Biblia neked: Interaktív kiadás fiataloknak (RÚF 2014). (2021). Harmat Kiadó; Kálvin Kiadó.

Keller, T. (2013). *Tékozló Isten és két elveszett fia*. Harmat Kiadó.

Keller, T. (2018). *Hit és kételkedés*. Harmat Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Biblia. Revideált. Újfordítás (2021). Kálvin Kiadó.

Heilderbergi Káté. Revideált, egységes fordítás (2021). Kálvin Kiadó.

McGrath, A. E. (2002). *Bevezetés a keresztyén teológiába*. Osiris Kiadó.

Siba, B.. (2023). *Hétfőtől szombatig – Hétköznapi liturgiák és spiritualitás a mindennapokban*. Kálvin Kiadó.

Lane, T. (2023). *A keresztyén gondolkodás rövid története*. Harmat-Kálvin.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:



Az egyház fogalma és bibliai alapjai.
Egyháztörténet az ókortól a középkorig.
A középkori egyház.
A reformáció és hatásai.
Ellenvallásosság és újkori irányzatok.
XX. századi keresztyén teológia.
Egyház és társadalom.
Ökumené és kortárs kihívások.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szerveztudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének. Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Idegennyelv

Tantárgy neve angolul: Foreign Language

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250212

Tantárgykód levelező (L): -



Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Idegen Nyelvi Lektorátus	
Tantárgy felelőse: Dr. Dancsi Katalin Margit	
Tantárgy előadója/i: Mile András	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 2	Oktatás nyelve: angol
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tananyag az alapvető nyelvi készségek fokozatos fejlesztését szolgálja. Célja a nyelvi ismeretek megalapozása, a már meglévő alapok megerősítése, megszilárdítása. A szóbeli készségek elsajátítása (kommunikációs, szövegértés, szöveghallgatás, szituációk) mellett az írásbeli készségek fejlesztése, mint olvasási, írásbeli (esszéírás, levélformák, fogalmazások) formák. További cél a nyelvtani és nyelvhasználati készségek elmélyítése, a saját nyelvi szint objektív felmérése és nyelvtanulási stratégiák elsajátítása. Az általános idegennyelvi ismeretek kellő alapot teremtenek a szaknyelvi ismeretek megfelelő szintű elsajátításához.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: <u>Szókincs</u> Family Personality Food and cooking Money and business Transport Stereotypes about people Charity Speaking languages Phone language Manners Sport Relationships <u>Nyelvtan</u> Present Simple and Continuous / Action and non action verbs Future Forms (Present Continuous - Future Simple - be going to) Present Perfect and Past Simple Present Perfect Continuous Comparatives and superlatives Articles: a/an, the, no article Can, could, be able to	



Modals of obligation

Past tenses (Simple Past - Past Continuous - Past Perfect)

Usually and used to

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az angol nyelv alapvető nyelvtani szerkezeteit és azok használatát a mindennapi kommunikációban.

Rendelkezik alapfokú szókincsbeli ismeretekkel a leggyakoribb témakörökben (család, étkezés, pénz, közlekedés, sport stb.).

Átlátja az igeidők és a modális segédigék közötti különbségeket, és érti azok jelentésbeli és funkcionális eltéréseit.

Tudatosan használja a névelőket és fokozásokat az angol nyelvben.

Megismeri a szóbeli és írásbeli kommunikáció alapformáit, beleértve a mindennapi helyzetekben használt kifejezéseket és udvariassági formákat.

Alapvető ismereteket szerez a nyelvtanulási stratégiákról és a saját nyelvi fejlődés nyomon követésének lehetőségeiről.

Képesség:

Képes egyszerűbb beszélgetésekben részt venni alapfokú szókincs és nyelvtani szerkezetek alkalmazásával.

Megérti és értelmezi az alapfokú beszélt és írott szövegeket (pl. rövid párbeszéd, információs szövegek).

Képes egyszerűbb mondatokban véleményt kifejezni, kérdezni, információt kérni és adni hétköznapi témákban.

Képes alapvető írásbeli szövegek létrehozására, például rövid fogalmazások, e-mailek, levelek megírására.

Használja a tanult nyelvtani szerkezeteket és kifejezéseket a megfelelő kommunikációs helyzetekben.

Képes önállóan alkalmazni nyelvtanulási stratégiákat és értékelni saját fejlődését a nyelvtanulás során.

Tudatosan használja a hallott szövegértést segítő technikákat (kulcsszavak felismerése, globális jelentés megértése stb.).

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, rövid írásbeli irányított fogalmazások beadása, valamint tematikus, párbeszéd alapú szóbeli prezentációk és csoportmunkán alapuló kiselőadások készítése. Mesterséges intelligenciára épülő nyelvi modellek használata megengedett a prezentációkra és kiselőadásokra való felkészülés során.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, hallgatói prezentációk, csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.



**Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához
rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:**

Clare, A. (2021). *Speakout, Intermediate Student's Book*. (2nd edition) Pearson Publication.
Salazar, B. S., & Hagen, S. A. (2019). *Fundamentals of English Grammar, Students' Book*. (5th edition) Pearson Publications.

Ajánlott irodalom:

EURO NYELVVIZSGA (2023). *Practice Test Book Euroexam Level B1 - Three complete sets of B1 level Euroexam tests with Exam Guide, answer keys and free downloadable audio materials*. Euroexam International. <https://www.euroexam.org/en/e-shop/book/practice-test-book-b1>
Kisceli, P. (Ed.) (2021). *TELC Angol nyelvvizsga gyakorlófeladatok - alap- és középfok (B1-B2) letölthető hanganyaggal, nyelvvizsgaszóttárral*. Akadémiai Kiadó.
Páli, É., & Mestra, Á. (2010). *8 próbanyelvvizsga angol nyelvből B2 szintű (Telc és ECL) nyelvvizsgára készülőknél + 2 CD*. Maxim Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.
Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességei

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.
Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.
Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion



TANTÁRGY NEVE: Idegennyelvi szaknyelv	
Tantárgy neve angolul: Professional Foreign Language	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNB250312	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Idegen Nyelvi Lektorátus	
Tantárgy felelőse: Dr. Dancsi Katalin Margit	
Tantárgy előadója/i: Mile András	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 2	Oktatás nyelve: angol
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): Idegennyelv	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy célja, hogy a hallgatókat megismertesse az angol nyelvű sportszaknyelv alapjaival és legfontosabb kifejezéseivel, valamint fejlessze azokat a kommunikációs készségeket, amelyek nélkülözhetetlenek a hazai és nemzetközi sport- és rekreációs területen való hatékony munkavégzéshez. A megszerzett nyelvi tudás hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók idegennyelvi környezetben magabiztosan lássák el feladataikat, gördülékenyen kommunikáljanak sporteseményeken, edzéseken, szakmai rendezvényeken vagy nemzetközi együttműködésekben. A kurzus a szakmai fejlődést is támogatja, hiszen segítségével a hallgatók képesek lesznek angol nyelvű szakcikkre, edzésmódszertani anyagok és tudományos publikációk megértésére, feldolgozására és felhasználására. Ezen túlmenően a tantárgy hozzájárul a munkaerőpiaci versenyképesség növeléséhez, elősegíti a szakmai önképzést, és megalapozza az idegen nyelven történő prezentációs és tárgyalási készségek fejlődését, amelyek elengedhetetlenek a sikeres karrierhez a sport és rekreáció területén.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: A sport fogalma A sportágak felosztása, csoportosítása Az emberi test és élettana Egészséges táplálkozás és étrend-kiegészítők Elsősegélynyújtási és újraélesztési ismeretek Sérülések, egészségügyi problémák Kábítószer és dopping Olimpiai Játékok: nyári Olimpiai Játékok: téli Mesterséges intelligencia alapú nyelvi modellek alkalmazása a sportban (edzésterv írása, teljesítmény-elemzés) Sport turizmus	



Magyarország, mint sport nagyhatalom

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az angol nyelvű sportszaknyelv alapvető szókincsét és kifejezőkészségét a megadott témakörökben.

Ismeri az emberi test felépítésének, működésének és edzésélettani alapjainak angol nyelvű leírását és terminológiáját.

Elsajátítja az egészséges életmód, táplálkozás és étrend-kiegészítők angol nyelvű szakmai kifejezéseit és használati módjait.

Tudni fogja az elsősegélynyújtás és sportbalesetek kezelésének angol szaknyelvi vonatkozásait. Megtanulja az Olimpiai és sporttörténeti ismereteket angol nyelven, valamint a sportturizmus nemzetközi vonatkozásait.

Ismeri a mesterséges intelligencia és digitális technológiák sportban való alkalmazásának alapfogalmait angol nyelven.

Alkalmazható tudást szerez az angol nyelvű nyelvtani szerkezetek és szófordulatok használatában, amelyek segítik a szakmai szövegek megértését és létrehozását.

Képesség:

Képes lesz magabiztos angol nyelvű szóbeli kommunikációra szakmai helyzetekben (edzések, versenyek, konferenciák, turisztikai programok).

Képes lesz szakmai témájú angol nyelvű szövegek (szakcikk, edzésleírások, kutatási beszámolók) értelmezése és feldolgozása.

Fejlődik pontos és szakszerű angol nyelvű íráskészsége (rövid szakmai beszámolók, e-mailek, edzéstervek).

Képes lesz nyelvtani pontos fogalmazásra és a megfelelő szófordulatok alkalmazására különböző kommunikációs helyzetekben.

Fejlődik angol nyelvű prezentációs és tárgyalási készsége a sport- és rekreációs területen.

Képes lesz kulcsszavak és kifejezések aktív használatára nemzetközi sporteseményeken és idegen nyelvi környezetben.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, rövid írásbeli irányított fogalmazások beadása, valamint tematikus, párbeszéd alapú szóbeli prezentációk és csoportmunkán alapuló kiselőadások készítése. Mesterséges intelligenciára épülő nyelvi modellek használata megengedett a prezentációkra és kiselőadásokra való felkészülés során.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, hallgatói prezentációk, csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Nemerkényi Hidegkuti, K. (2014). *English through Sport*. Magyar Testnevelési Egyetem.



Nemerkényiné Hidegkuti, K., & Harding, S. (2006). *English Dictionary of Sports*. Magyar Testnevelési Egyetem.

Nemerkényiné Hidegkuti, K. (2009). *Sportszótár (Angol Magyar – Magyar Angol)*. Magyar Testnevelési Egyetem.

Ajánlott irodalom:

5minuteenglish.com (2024.06.04.) *Sports and the English Language* 5 Minute English, Learn English Step by Step. <https://5minuteenglish.com/the-importance-of-english-in-sports-a-global-perspective/>

British Council. (2022.10.23.). *Olympic sports vocabulary exercises (LearnEnglish Teens)*. British Council LearnEnglish Teens. <https://learnenglishteens.britishcouncil.org/vocabulary/a1-a2-vocabulary/olympic-sports>

FluentU. (2024.01.20.). *53 Useful Sports Vocabulary Terms in English*. FluentU Blog. <https://www.fluentu.com/blog/english/english-sports-vocabulary/>

Stephanie Dotto 2021. 02. 09. *How English can help your career in sports*. (Individual blog post on Kaplan International Languages website) <https://www.kaplaninternational.com/blog/language-tips/how-english-can-help-your-career-sports>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességei

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Kutatásmódszertan	
Tantárgy neve angolul: Research Methodology	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250314	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Ferencz Zoltán József	
Tantárgy előadója/i: Dr. Miski Marcell	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy általános célja a hallgatók bevezetése a tudományos kutatások világába. Az, hogy megismerjék a legalapvetőbb fogalmakat, illetve azt a sajátos gondolkodásmódot, amely mentén egy tudományos kutatás halad. Közvetlen cél kettős: (1) A hallgatók képesek legyenek egyetemi tanulmányaik során felmerülő szakmai munkákat megfelelően olvasni, értelmezni, képesek legyenek elkészíteni a képzést lezáró szakdolgozatot. (2) Megnyissa a hallgatók érdeklődését a tudomány, a tudományos gondolkodás irányába, megismertesse velük ezek értékeit. A hallgatók a tantárgy ismeretanyagának elsajátításával megismerkednek: (1) a tudományos gondolkodás és a megismerés kérdésnek problémájával; (2) a tudományos kutatás felépítésének módjával, a koncepció alkotással és más tudományos megközelítési standardokkal, megismerés eszköztárával és az eszközválasztás problémájával; (3) kiemelt teret adunk az elméleti kutatásnak és a feldolgozás problémájának, benne a szakirodalom gyűjtés és hivatkozás, valamint az eredmények publikálásának módszereire; (4) a tantárgy részletesen taglalja a legfontosabb kvalitatív és kvantitatív módszerekre; (5) külön blokkot szentelünk a tematikán belül a statisztikai eszközöknek.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Bevezetés. A hétköznapi megismerés és a társadalomtudományi megismerés. A tudományos magyarázatok válfajai. Az okság fogalma a társadalomtudományi kutatásban. A tudományos paradigmák, A deduktív és az induktív logikai elméletalkotás modellje. A kutatás típusai. A kutatási terv – a megismerési folyamat felépítése. MI használata a kutatás előkészítésében (Chatgpt, Copilot).	



Az elméleti irodalom "feltárásának" fontossága és eljárásai. Könyvtár- és internetes keresőfelületek használata, MI használata az irodalom feltárásában MI használata a szakirodalom feltárásában (Scite AI, Scopus AI).

Az alkalmas módszerek kiválasztása. Beavatkozás mentes vizsgálatok.

Másodelemzések, tartalomelemzés, történeti kutatások. Szekunder kutatás, adatbázisok használata.

Kvalitatív módszerek – interjú, fókuszcsoport, résztvevő megfigyelés.

Kvantitatív módszerek – kérdőíves technikák.

Az eredmények bemutatása. Hogyan írjunk szakdolgozatot? Tudományos nyelvezet. A szakdolgozat felépítése

Formai követelmények. A Word használata, lábjegyzet, tartalomjegyzék, hivatkozások használata.

Az eredmények bemutatása. Prezentációs technikák.

Gyakorlat, beadandó dolgozatok értékelése, visszajelzés.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Tudja a társadalomtudományi megismerés és a hétköznapi megismerés közötti különbségeket. Megismeri a tudományos magyarázatok típusait, az okság fogalmát és a kutatási paradigmákat. Ismeri a kutatás típusait, a kutatási terv felépítését, valamint az MI-eszközök (pl. ChatGPT, Copilot) lehetőségeit a kutatás előkészítésében.

Megismeri az irodalomfeltárás módszereit, könyvtári és online keresőfelületek, valamint MI-eszközök (pl. Scite AI, Scopus AI) használatát.

Ismeri a kvalitatív és kvantitatív módszerek jellemzőit és alkalmazási területeit.

Tudja a tudományos dolgozat és prezentáció felépítésének és formai követelményeinek alapjait.

Képesség:

Képes lesz kutatási kérdéseket megfogalmazni, a megfelelő módszereket kiválasztani és a kutatási tervet elkészíteni.

Fejlődik az irodalomkeresési és forráselemző készsége, beleértve az online adatbázisok és MI-eszközök hatékony használatát.

Képes lesz kvalitatív és kvantitatív adatgyűjtést tervezni és lebonyolítani.

Képes lesz az eredményeket szakszerűen feldolgozni, értelmezni és tudományos formában bemutatni.

Fejlődik a tudományos íráskészsége, hivatkozáskezelési és szövegszerkesztési kompetenciája (pl. Word, lábjegyzet, tartalomjegyzék).

Képes lesz a kutatási eredményeket vizuálisan és szóban is hatékonyan prezentálni.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, egyéni vagy páros projektmunka (folyamatos feladatok - témaválasztás, szakirodalom gyűjtése, kutatási kérdések megfogalmazása, módszertan választása, lebonyolítás végig gondolása, stb.) a heti feladatok beadása (25%). Saját kutatási téma kidolgozása, részleteskutatási terv és egy ehhez kapcsolódó módszertani eszköz kidolgozása (50%). A kutatási terv prezentálása (25%).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.



Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, hallgatói prezentációk, csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Sztárayné Kézdy, É. (2011). *Kutatásmódszertan és prezentációkészítés.* e-book (<http://www.kre.hu/ebook/>)

Babbie, E. (2017). *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata.* Balassi Kiadó.

Majoros Pál (2011). *Tanácsok, tippek, trükkök nem csak szakdolgozatíróknak, avagy a kutatásmódszertan alapjai.* Perfekt Kiadó.

Horváth, D., & Mitev, A. (2023). *Alternatív kvalitatív kutatási kézikönyv.* Alinea Kiadó.

Pervez, G., & Kjell, G. (2016). *Kutatásmódszertan az üzleti tanulmányokban.* Akadémiai Kiadó.
<https://mersz.hu/ghauri-gronhaug-kutatasmodszertan-az-uzleti-tanulmanyokban//>

Ajánlott irodalom:

Veres, Z., Hoffmann, M., & Kozák, Á. (2017). *Bevezetés a piackutatásba.* Akadémiai Kiadó.
https://mersz.hu/hivatkozas/dj219bap_impresszum#dj219bap_impresszum

Naresh K. M., & Simon, J. (2016). *Marketingkutatás.* Akadémiai Kiadó, 2016.
https://mersz.hu/dokumentum/dj198mk_88/

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszereit, módszereit és eljárásait.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.



Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Bevezetés a pszichológiába

Tantárgy neve angolul: Introduction to Psychology

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250108

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Szociális Munka és Diakónia Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Ipolyi Dóra

Tantárgy előadója/i: Dr. Ipolyi Dóra

Ajánlott félév: 1.

Meghirdetés féléve: 1.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: kollokvium

Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A kurzus elsődleges célja, hogy a hallgatók elsajátítsák a pszichológia alapvető fogalmait és elméleti kereteit, kiemelt hangsúlyt fektetve a sport- és rekreációs pszichológia területén alkalmazható ismeretekre. A tantárgy átfogó képet ad a pszichológia sokszínűségéről, bemutatva annak főbb irányzatait és alkalmazási területeit, miközben hangsúlyozza a tudományág lehetőségeit és korlátait. A tananyag célja, hogy a hallgatók kritikus szemlélettel közelítsenek az emberi viselkedés, az élmények és az érzelmek megértéséhez és értelmezéséhez. A megszerzett tudás révén képessé válnak annak gyakorlati alkalmazására is, továbbá a kurzus célja, hogy felkeltse az érdeklődést a téma iránti további elmélyülés iránt.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Pszichológia tárgya, módszerek a pszichológiai megismerésben.

Önismeret. Önismereti technikák.

Pszichológiai iskolák, pszichológia területei.

A figyelem pszichológiája. Motiváció.

Tanulás – felejtés. Tanuláselméletek (Kondicionálástól a belátásig) és tanulási technikák.

Fejlődéslélektan alapjai (magzati kortól a kisgyermekkorig).



Fejlődéslélektan alapjai (kisgyermekkortól a serdülőkorig az időskorig).

Fejlődéslélektan alapjai (szocializáció).

A csoport (csoportdinamika).

Benyomásformálás, sztereotípa, előítélet, diszkrimináció a csoportdinamika témakör környékén. Bullying.

A csoport (csoportteljesítmény, csoportdöntés).

Megküzdés, elhárító mechanizmusok, stresszkezelés.

Személyiségtipológiák. Személyiségelméletek.

Reziliencia.

Flow élmény. Pozitív pszichológia.

Vezetés, vezetéselméletek.

Sportpszichológia.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a pszichológia tárgyát, főbb irányzatait, és tisztában van a pszichológiai kutatás alapvető módszereivel.

Ismeri a figyelem és a motiváció pszichológiai hátterét, valamint a tanulás és felejtés alapvető elméleteit.

Átlátja a fejlődéslélektan alapelveit a magzati kortól az időskorig, és ismeri a szocializáció szerepét a személyiségfejlődésben.

Ismeri a csoportdinamika, a benyomásformálás, az előítéletek és a bullying jelenségének alapelveit.

Ismeri a főbb személyiségelméleteket, a megküzdés (coping) fogalmát, valamint a reziliencia és a pozitív pszichológia alapjait.

Tisztában van a sportpszichológia és a vezetéselméletek alapvető kérdéseivel, valamint a flow-élmény jelentőségével.

Képesség:

Képes különbséget tenni a különböző pszichológiai megközelítések és módszerek között.

Képes azonosítani a motivációt befolyásoló tényezőket, és alkalmazni hatékony tanulási technikákat.

Képes értelmezni a különböző életszakaszokhoz kapcsolódó pszichológiai kihívásokat.

Képes felismerni és értelmezni a csoportfolyamatokat, valamint a társas interakciókban megjelenő előítéleteket.

Képes felismerni a stresszre adott reakciókat, és értelmezni a személyiség felépítését.

Képes a pszichológiai elméleteket alkalmazni a rekreáció, a sport és a vezetés területén.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel. Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:



Atkinson, R. C., & Hildgard, E. (2005). *Pszichológia*. Osiris.
Forgács, J. (2019). *A társas érintkezés pszichológiája*. Kairosz Kiadó.
Frankl, V. (2023). *Mégis mondd igent az életre! - Logoterápia dióhéjban*. Európa Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Abbas, A., Ekowati, D., & Suhariadi, F. (2024). Negative vs. positive psychology: A review of science of well-being. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58, 1091–1122. <https://doi.org/10.1007/s12124-022-09708-1>
Mérei, F., & Binet, Á. (2016). *Gyermekekléktan*. Medicina Kiadó.
Pink, D. H. (2010). *Motiváció 3.0*. HVG Könyvek.
Szöllősi, A. (2025). A reziliencia jelentése és fogalmi fejlődése. Multi- és interdiszciplináris perspektíva. *Hadtudományi Szemle*. 18(1), 77-86. <https://folyoirat.ludovika.hu/index.php/hsz/article/view/7921>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A pszichológia alapjai és módszerei: A pszichológia tárgya, főbb irányzatai és a tudományos megismerés módszerei.
Fejlődéslélektan és szocializáció: A fejlődés főbb szakaszai a magzati kortól az időskorig, és a szocializáció szerepe a személyiség alakulásában.
Kognitív folyamatok: A figyelem, a motiváció, a tanulás és felejtés pszichológiája, valamint a hatékony tanulási technikák.
Személyiség, önismeret és reziliencia: A legfontosabb személyiségelméletek, az önismeret jelentősége, a reziliencia és a lelki jóllét pszichológiája.
Társas viselkedés és csoportdinamika: A csoportfogalom, a csoportfolyamatok, a benyomásformálás, a sztereotípiák és az előítéletek pszichológiája.
Stressz és megküzdés: A stressz fogalma, az elhárító mechanizmusok és a stresszkezelési stratégiák.
Alkalmazott pszichológia a rekreációban: A sport- és rekreációs pszichológia alapvető kérdései, a flow-élmény és a pozitív pszichológia.
Vezetés: A vezetés főbb elméletei, a vezetési stílusok és a csoportteljesítmény pszichológiai tényezői.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudás

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.
Ismeri az életen át tartó rekreációs és egészségfejlesztési aktivitás kialakításának és fenntartásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs feltételeit.
Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

b) képességek

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.
Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűd



Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Informatika

Tantárgy neve angolul: Informatics

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250113

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet

Tantárgy felelőse: Dr Vig Zoltán

Tantárgy előadója/i: Dr Vig Zoltán

Ajánlott félév: 1.

Meghirdetés féléve: 1.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók elsajátítsák azokat az alapvető informatikai ismereteket és gyakorlati készségeket, amelyek elengedhetetlenek a rekreációs szakmai tevékenységek, illetve az egyetemi tanulmányok dokumentálásához, tervezéséhez és adminisztrációjához. A kurzus során a hallgatók megismerkednek a szövegszerkesztés, táblázatkezelés és internetes információkeresés alapjaival, valamint a sporthoz, életmódhoz és rekreációhoz kapcsolódó digitális eszközök és alkalmazások használatával. Kiemelt hangsúlyt kap az irodai szoftverek integrált alkalmazása, a gyakorlatorientált feladatmegoldás, valamint a korszerű informatikai eszközök tudatos és hatékony használata a rekreáció területén.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:



Az informatika tárgya, módszerei.
A szövegszerkesztés alapfogalmai.
Képek, ábrák kezelése.
Körlevél készítés.
Táblázatok kezelése szövegszerkesztés alatt.
Hosszú dokumentumok kezelése, címsorok, jegyzékek, kördokumentumok hivatkozások készítése.
A szövegszerkesztő, táblázatkezelő és levelező programok együttes használatának sinergiái.
Bevezetés az internet használatába.
Professzionális keresés az interneten.
Sporttal és életmóddal kapcsolatos alkalmazások használata.
Sporttal, életmóddal és rekreációval kapcsolatos számítások táblázatkezelő program használatával.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az informatika alapfogalmait, területeit és módszereit, különös tekintettel a rekreációs szakmai munkához szükséges digitális eszközökre.
Tisztában van az irodai szoftverek (szövegszerkesztő, táblázatkezelő, levelező) integrált használatának lehetőségeivel, és azok munkafolyamatokat segítő szerepével.
Tisztában van a szövegszerkesztés és táblázatkezelés alapelveivel, funkcióival és lehetőségeivel.
Ismeri a hosszú dokumentumok (pl. szakdolgozat, projektterv) szerkesztésének lépéseit: címsorok, tartalomjegyzék, hivatkozások, jegyzékek létrehozását.
Rendelkezik alapszintű ismeretekkel az internet működéséről, a hatékony keresés technikáiról és az adatforrások kritikus értékeléséről.
Ismeri a sporttal, életmóddal és rekreációval kapcsolatos digitális alkalmazások és online eszközök alapvető funkcióit.

Képesség:

Képes önállóan, szakszerűen létrehozni és szerkeszteni szöveges dokumentumokat, képeket, ábrákat, táblázatokat és körleveleket.
Képes hosszú dokumentumokat felépíteni, rendszerezni, címsorozatot kialakítani, jegyzékeket, hivatkozásokat és kördokumentumokat alkalmazni.
Alkalmazza a szövegszerkesztő, táblázatkezelő és levelező programok együttes használatát különböző kommunikációs és adminisztratív feladatok során.
Képes az interneten célzottan keresni, értékelni és felhasználni releváns információkat, különösen sporttal és rekreációval összefüggésben.
Képes alapvető számításokat elvégezni (pl. edzéstervezés, táplálkozási adatok, költségtervezés) táblázatkezelő program segítségével.
Képes digitális eszközöket és alkalmazásokat használni a rekreációs tevékenységek tervezéséhez, dokumentálásához és prezentálásához.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, kapott feladatrészek szempontok szerinti kidolgozása és beküldése.

A félév során beadandó feladatokkal a hallgatók összesen 40 pontot szerezhhetnek. A feladatokat az adott órán kell elkészíteni. A feladat kizárólag online adható be a Moodle rendszeren keresztül. A feladat leadásakor az órán személyesen jelen kell lenni, nem adható be feladat otthonról.



Érdemjegyek és ponthatárok:

- 36-40 pont- jeles (5)
- 31-35 pont- jó (4)
- 26-30 pont- közepes (3)
- 21-25 pont- elégséges (2)
- 0-20 pont- elégtelen (1)

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, hallgatói gyakorlás, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Segédanyagok és mintafeladatok a Moodle rendszerben.

Ajánlott irodalom:

Bártfai, B. (2024). *Excel 2024 zsebkönyv*. BBS-Info Kft.

Ecdl haladó szövegszerkesztési mintafeladat

https://njszt.hu/sites/default/files/tests/2018/mintafeladat_advanced_szovegszerkesztes.pdf

Ecdl szövegszerkesztési példatár:

https://njszt.hu/sites/default/files/tests/2019/vizsgafeladat_syllabus6_szovegszerkesztes.pdf

Office súgó <https://support.office.com/hu-hu/word>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudás

Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességek

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűd

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.

d) autonómiája és felelőssége



Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A tantárgy kizárólag számítógépteremben tartható. A hallgatóknak biztosítaniuk kell, hogy a Moodle rendszerbe minden órán be tudjanak lépni, rendelkezzenek a kétlépcsős azonosításhoz szükséges eszközzel és szoftverrel, valamint a kétlépcsős azonosítás konfigurálva legyen. E feltételeket a hallgató köteles biztosítani ezek hiányában az órán nem tud részt venni, feladatot leadni.

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Jogi és EU alapismeretek

Tantárgy neve angolul: Fundamentals of Law and EU Studies

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250110

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): GVI

Tantárgy felelőse: Prof. Dr. Kecskés András

Tantárgy előadója/i: Dr. Lugosi József

Ajánlott félév: 1.

Meghirdetés féléve: 1.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: kollokvium

Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy átfogó célja, hogy a hallgatók megismerkedjenek a jog és az Európai Unió rendszerének alapjaival, és ezáltal elsajátítsák a rekreációs és életmód szektorban való hatékony eligazodáshoz szükséges jogi és uniós ismereteket. A kurzus a jogdogmatika és jogszabálytan alapjain túlmenően különös hangsúlyt fektet a hallgatók számára releváns gazdasági és társasági jogi ismeretek átadására. Ez a tudás elengedhetetlen a jövőbeni munkaerőpiaci elhelyezkedéshez, a felelős munkavállalói magatartáshoz, valamint egy sikeres vállalkozásindítás és -vezetés folyamatában.

A tantárgy kiemelt célja továbbá, hogy a hallgatók kritikus szemléletet alakítsanak ki az európai integrációs folyamatokkal kapcsolatban. A kurzus bemutatja az Európai Unió történetét, intézményrendszerét és működési mechanizmusát, hangsúlyozva, hogy az uniós jogszabályok közvetlenül hatással vannak a magyar jogrendszerre, így azok ismerete nélkülözhetetlen a szakmai gyakorlatban.



A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Jogtani alapok, az állam szerepe a gazdaságban (a jog fogalma; közjog és magánjog elhatárolása; állam és jog kapcsolata; jogszabálytan, jogalkotás, jogforrási hierarchia; az Alkotmány és az állam szerepe a gazdasági jogi szabályozás kialakításában; a vállalkozási tevékenység szabályozása).

Bevezetés a társasági jogba (a társasági jog helye és szerepe a jogrendszerben; a társaságok alapítása és cégnyilvántartási bejegyzése; a vagyoni hozzájárulás; a társaságok átalakulása és megszűnése; a társasági szervek áttekintése; kisebbségvédelem, hitelezővédelem a társasági jogban; a személyegyesítő társaságok: a közkereseti társaság és a betéti társaság; a korlátolt felelősségű társaság; a részvénytársaság és típusai; fontosabb versenyjogi szabályok).

Bevezetés a szerződés jogába (a szerződés fogalma és gazdasági jelentősége; a szerződéskötés menete, a szerződés létrejöttének feltételei; előszerződés, általános szerződési feltételek, versenytárgyalás; a szerződési jog alapelvei, a szerződés szabadság korlátozása; az érvénytelenség fogalma és gazdasági-jogi háttere; semmisségi és megtámadhatósági okok áttekintése; az érvénytelenség jogkövetkezményei, a szerződésszegés fogalma, az egyes szerződésszegési alakzatok áttekintése; hibás teljesítés, jótállás, szavatosság; a szerződésmódosítás esetei, egyoldalú szerződésmódosítás; a szerződés megszüntetése, elévülés; a szerződések biztosítékai).

Egyes fontosabb szerződéstípusok (az adásvételi szerződés és egyes altípusai; a vállalkozási és megbízási szerződés elhatárolása; bankügyletek és biztosítás).

Jogi vonatkozású példák a rekreáció és életmód szakosok munkavállalói gyakorlatában.

Az európai integráció története.

Az Európai Unió intézményi és döntéshozatali rendszere.

A jog és az EU összefüggésrendszere.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a jogtani alapfogalmakat, a közjog és magánjog elhatárolását, a jogalkotás folyamatát és a jogforrási hierarchia felépítését.

Átlátja a társasági jog rendszerét, a vállalkozások alapításának, működésének és megszűnésének főbb lépéseit, valamint a különböző társasági formák közötti különbségeket.

Ismeri a szerződések jogának alapelveit, a szerződéskötés folyamatát, valamint a legfontosabb szerződéstípusokat és azok jogi sajátosságait.

Tisztában van a szerződésszegés és az érvénytelenség jogkövetkezményeivel, valamint a szavatosság, jótállás és a szerződés megszüntetésének eseteivel.

Ismeri az európai integráció történetét, az EU intézményi és döntéshozatali rendszerét, valamint a magyar jogrendszerre gyakorolt hatásait.

Átlátja a rekreációs és életmód szakosok munkájában felmerülő jogi kérdéseket, különös tekintettel a vállalkozások és a munkavállalói jogviszonyok kereteire.

Képesség:

Képes a jogtudományi alapfogalmakat, valamint a jogszabályokat a gyakorlati életben értelmezni és alkalmazni.

Képes kiválasztani a vállalkozási céljainak megfelelő társasági formát, és átlátja az alapítás folyamatát.

Képes a gazdasági életben előforduló szerződéseket felismerni, azok tartalmát értelmezni, és a szerződéses kötelezettségeknek megfelelően eljárni.



Képes azonosítani a rekreációs tevékenységek során felmerülő jogi kockázatokat, és a szavatossági vagy jótállási problémákat megfelelően kezelni.

Képes a hazai jogszabályi környezet és az uniós szabályozás közötti összefüggéseket értelmezni, és a megfelelő jogforrásoknak megfelelően tájékozódni.

Képes a hazai és nemzetközi kommunikációjában tájékozottan fellépni az Európai Uniót érintő alapvető jogi kérdésekben.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel. Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.

Oktatási módszerek: előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Balogh, E., Fehér, L., Gyöngyösiné Antók, É., Harsányi, Gy., Miskolczi Bodnár, P., Ocskó, E., Sándor, I., Schadl, Gy., Szuchy, R., Sándor, I. (Eds.) (2016). *Jogi személyek, gazdasági jog*. Patrocinium Kiadó.

Horváth, Z. (2013). *Kézikönyv az Európai Unióról*. HVG-Orac.

Miskolczi Bodnár, P. (2012). *A csődeljárás*. Patrocinium Kiadó.

Vékás, L. (Ed.) (2013). *A Polgári Törvénykönyv magyarázatokkal*. CompLex Kiadó.

Ajánlott irodalom:

Princz, A. (2023). Technológia és jog, avagy a jogi tartalomszolgáltatás pár kulcsmozzanata a 30 éves Jogtár® évfordulója alkalmából. *MISKOLCI JOGI SZEMLE: A MISKOLCI EGYETEM ÁLLAM-ÉS JOGTUDOMÁNYI KARÁNAK FOLYÓIRATA*, 18(2), 137-161. https://publicatio.bibl.u-szeged.hu/29266/1/Princz_A.pdf

Sportjog című folyóirat releváns cikkei (<https://orac.hu/sportjog>)

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A jog alapfogalmai és a magyar jogrendszer felépítése.

A társasági jog alapjai, a vállalkozási formák.

A szerződések jogának főbb kérdései.

A rekreációs szektor jogi vonatkozásai.

Az európai integráció története és az EU intézményrendszere.

Az uniós jog és a magyar jog összefüggése.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudás

Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.

Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.

b) képességek



Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűd

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszíni és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

d) autonómiája és felelőssége

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Kommunikáció, szakkommunikáció a rekreációban

Tantárgy neve angolul: Communication and Professional Communication in Recreation

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250513

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. Andó Éva

Tantárgy előadója/i:

Ajánlott félév: 5.

Meghirdetés féléve: 5.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: szóbeli és írásbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók megalapozott, gyakorlatban is alkalmazható ismereteket szerezzenek a hatékony személyes és szakmai kommunikációról, különös tekintettel a rekreációs szolgáltatások és közösségi programok kommunikációs sajátosságaira. A kurzus nem csupán az elméleti alapfogalmak – például a kommunikációs modellek, valamint a verbális és nonverbális jelzések – megértését célozza, hanem azok tudatos alkalmazását is a



rekreációs gyakorlatban, legyen szó csoportfoglalkozások vezetéséről, ügyfélkapcsolatokról vagy szakmai bemutatókról.

Kiemelt hangsúlyt kap az asszertív kommunikáció, a konfliktuskezelés, a csoportdinamikában való részvétel, valamint a digitális és írásbeli kommunikáció korszerű formái. A kurzus fejleszti azokat a kompetenciákat, amelyek empátikus, együttműködő, ugyanakkor céltudatos kommunikációt tesznek lehetővé különböző szerepekben – facilitátorként, vezetőként vagy csapattagként. A gyakorlatorientált képzés támogatja a hiteles, világos és etikailag megalapozott szakmai megszólalást szóban és írásban, hozzájárulva a hallgatók szakmai identitásának fejlődéséhez a rekreáció területén.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Kommunikáció alapfogalmai, kommunikációs modellek.

Verbális, nonverbális és metakommunikáció.

Kommunikáció a szolgáltatásban – empátia, aktív hallgatás, visszajelzés.

Konfliktuskezelési technikák, asszertív kommunikáció.

Csoportmunka és vezetői kommunikáció.

Prezentációs technikák.

Szakmai írásbeliség (e-mailek, tájékoztatók, programtervek).

Online és digitális kommunikáció sajátosságai.

Szakmai kommunikációs etikett a rekreációban.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a kommunikációelmélet alapfogalmait, a legfontosabb kommunikációs modelleket és azok gyakorlati alkalmazhatóságát a rekreációs területen.

Átlátja a szakmai kommunikáció sajátosságait a rekreációban, beleértve az ügyfélkapcsolatok kezelését, a szolgáltatói és edukációs szerepeket.

Megérti a nonverbális, metakommunikatív és kulturálisan eltérő kommunikációs elemek szerepét a rekreációs közegben.

Részletes tudással rendelkezik az asszertív kommunikációról, a konfliktuskezelés kommunikációs eszköztáráról, és azok pedagógiai, segítői kontextusban való alkalmazásáról.

Ismeri a különböző kommunikációs csatornák (személyes, csoportos, online) előnyeit, korlátait és hatásmechanizmusait.

Tudja, hogyan kell felépíteni és lebonyolítani egy szakmai prezentációt, valamint megtervezni szakmai írásos dokumentumokat (tájékoztatók, programtervek, e-mailek stb.).

Rendelkezik alapvető ismeretekkel a válságkommunikációról, a közösségi média használatának szabályairól és etikai dilemmáiról.

Képesség:

Tudatosan alkalmazni a különféle kommunikációs formákat a rekreációs gyakorlatban (pl. csoportfoglalkozások vezetése, ügyféltájékoztatás, facilitátori szerep).

Asszertívan kommunikálni különböző konfliktushelyzetekben, miközben figyelembe veszi a másik fél szükségleteit és jogait.

Adekvátnan használni a verbális, nonverbális és digitális kommunikációs eszközöket különböző helyzetekben (pl. személyes beszélgetés, csoportdinamika, online tréning).

Prezentációt készíteni és előadni rekreációs témában, képes szakmailag igényes és célzott kommunikációra különböző közönségek felé.

Visszajelzést adni és fogadni konstruktív módon, fejlesztő szándékkal.



Hatékonyan működni csoportban, vezetőként és tagként egyaránt, a kommunikációs együttműködés eszközeinek alkalmazásával.

Szakmai szövegeket írni magyar nyelven világos, célzott és szakmailag pontos formában.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott prezentációs téma szempontok szerinti kidolgozása, szituáció elemzés.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: interaktív előadás, szituációs gyakorlatok, kiscsoportos feladatok, szerepjátékok, esettanulmányok, szóbeli és írásbeli gyakorlatok, prezentációs gyakorlat, visszajelzéssel.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Hofmeister-Tóth, Á. & Mitev, A. Z. (2019). *Üzleti kommunikáció és tárgyalástechnika*. Akadémiai Kiadó.

Krogerus, M. & Tchappeler, R. (2020). *44 kommunikációs modell – A hatékony önkifejezés és eredményes együttműködés könyve*. HVG Könyvek.

Aczél, P. & Veszelszki, Á. (2021). *Kommunikáció üzletben és tudományban*. Wolters Kluwer.

MOODLE rendszerbe feltöltött oktatói összeállítások, speciális gyakorlati feladatok, tesztek.

Ajánlott irodalom:

Pintér, T. (2023). *Az asszertivitás világa*. 1-2. Magánkiadás.

Schulz von Thun, F. (2019). *A kommunikáció zavarai és feloldásuk: Általános kommunikációpszichológia*. Háttér Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri az életen át tartó rekreációs és egészségfejlesztési aktivitás kialakításának és fenntartásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs feltételeit.

Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.

Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.

Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességei

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.



Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

c) attitűdje

Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

d) autonómiája és felelőssége

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Pedagógia, egészségpedagógia

Tantárgy neve angolul: Pedagogy and Health Education

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250109

Tantárgykód levelező (L):

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia

Tantárgy előadója/i: Dr. Mizerák Katalin

Ajánlott félév: 1.

Meghirdetés féléve: 1.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek az egészségnevelés és egészségpedagógia alapfogalmairól, valamint a pedagógia korszerű, egészségtudatos megközelítéséről. A kurzus során betekintést nyernek a nevelés alapelveibe, a pedagógiai gondolkodás fejlődésébe, és elsajátítják azokat az alapismereteket, amelyek



szükségesek a gyermekek és fiatalok testi-lelki fejlődésének támogatásához. Kiemelt hangsúlyt kap az egészséges életmódra nevelés, a prevenció és az iskolai egészségfejlesztés szerepe. A hallgatók gyakorlati feladatokon keresztül ismerkednek meg az egészségnevelés színtereivel, módszereivel, és alapot kapnak önálló egészségpedagógiai programok tervezéséhez és kivitelezéséhez.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A nevelés funkciói és formái a rekreációs tevékenységek tükrében.
Nevelési módszerek az egészség- és rekreációpedagógiában.
Az egészségpedagógia alapfogalmai. Az egészségnevelés történeti és kulturális alapjai.
Az egészségnevelés céljai, feladatai és értékközvetítő szerepe.
Egészséges életmódra nevelés és személyiségfejlesztés.
Életkori sajátosságok az egészségnevelés pedagógiájában.
A foglalkozásvezető pedagógiai feladatai és szerepe.
Pedagógiai értékelés sajátos nevelési igényű és hátrányos helyzetű csoportokban.
A játék és a munka fejlesztő szerepe a nevelésben.
A stressz felismerése, megelőzése és pedagógiai jelentősége.
Stresszoldó technikák elméletben és gyakorlatban.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri az egészségpedagógia és egészségnevelés alapfogalmait, céljait, történeti és kulturális alapjait.
Tisztában van a nevelés funkcióival, formáival, valamint a rekreációs tevékenységek nevelési lehetőségeivel.
Ismeri a nevelési módszerek szerepét az egészségfejlesztésben és a személyiségfejlesztésben.
Átlátja a pedagógus egészségtudatosságot fejlesztő és értékközvetítő szerepét, valamint a nevelés életkori sajátosságokhoz való igazításának elveit.
Ismeri a sajátos nevelési igényű és hátrányos helyzetű csoportok egészségnevelési lehetőségeit, és a pedagógiai értékelés sajátosságait.
Tisztában van a játék és a munka pedagógiai szerepével, valamint a stressz hatásaival és megelőzésének lehetőségeivel.
Ismeri az alapvető stresszkezelő technikákat és azok pedagógiai alkalmazási módjait.

Képesség:

Képes egészségnevelési célokat és tartalmakat korosztályhoz, csoportösszetételhez és nevelési szituációkhoz igazítani.
Képes egyszerű pedagógiai feladatokat önállóan megtervezni, értékelni és reflektíven elemezni.
Alkalmazza a nevelés során a megfelelő kommunikációs, motivációs és támogató stratégiákat, különös tekintettel a veszélyeztetett tanulóakra.
Képes rekreációs és egészségfejlesztő foglalkozások szervezésére, vezetésére és a szükséges eszközök, erőforrások bevonására.
Képes alkalmazni a játék és a munka fejlesztő potenciálját a nevelésben.
Felismeri a stressz jeleit a nevelési helyzetekben, és képes stresszoldó technikák pedagógiai célú használatára.
Képes érzékenyen és életkori sajátosságokat figyelembe véve reagálni nevelési helyzetekben.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:



Követelmények: Gyakorlati jegy megszerzésével járó gyakorlati tárgy, amely aktív *tanórai részvételből*, elméleti anyagrészből írt eredményes *zárhelyi dolgozatból* és egy *szemináriumi dolgozat* szempontok szerinti kidolgozásából áll. (Fontos: a félév során a reflektív magatartás kialakítása: ön- és társértékelés.)

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: A szemináriumi előadás, filmrészletek és videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, játékokban részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Benkő, Zs., Lippai, L., & Tarkó, K. (Eds.). (2019). *Az egészség az életünk tartópillére: Egészségtanácsadási kézikönyv*. Szegedi Egyetemi Kiadó – Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó.
Falus, A. (Ed.). (2015). *Sokszínű egészségtudatosság*. SpringMed.
<http://mek.niif.hu/15900/15974/15974.pdf>

Feith, H. J., & Falus, A. (Eds.). (2019). *Egészségfejlesztés és nevelés: A kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban*. Akadémiai Kiadó.

Lobanov-Budai, É., & Kristóf-Varga, E. (2020). *Tanulási útmutató: Egészségpedagógia alapjai*. SZTE ETSZK, Egészségmagatartás és -fejlesztés Szakcsoport. <https://u-szeged.hu/efop-3-4-3>

Ajánlott irodalom:

Bárdi, Á. (Ed). (2024). *Egészségnevelés és a pedagógusok pedagógusképzők kompetenciái*. Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar

Gösi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bösze, J. (Eds.). (2019). *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar.
<https://esi.ppk.elte.hu>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudás

Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészség-károsító tényezőket.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

b) képességek

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

c) attitűd



Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti. Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának az emeléséhez.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, a rekreációkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Rendezvényszervezés	
Tantárgy neve angolul: Event Management	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250409	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	
Tantárgy előadója/i: Orosz Ádám Richárd	
Ajánlott félév: 4.	Meghirdetés féléve: 4.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	



A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A kurzus célja, hogy a hallgatók átfogó és mélyebb ismereteket szerezzenek a rekreációs rendezvényszervezés alapfogalmairól, folyamatairól és az ezekkel járó kihívásokról, különösen az élményalapú szolgáltatások területén. A képzés fejleszti kreatív gondolkodásukat és gyakorlati szervezői képességeiket, valamint erősíti a csapatmunkához és a vendégközpontú szemlélethez szükséges kompetenciákat. Ezt valós életből vett esettanulmányok és virtuális gyakorlatok segítségével érik el, amelyek lehetőséget biztosítanak a megszerzett tudás alkalmazására és a problémamegoldó készségek fejlesztésére, ezáltal hozzájárulva a professzionális rendezvényszervezés sikeréhez.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

A rendezvényszervezés alapjai: célok, történeti áttekintés; a rendezvénypiac szereplői és célcsoportjai; rendezvénytípusok; protokoll, illetve élményfókusz és fenntarthatóság.

A rendezvényszervezés folyamata: célkitűzés, tervezés, költségvetés, lebonyolítás, forgatókönyv, utómunkák.

Eszközök, kommunikáció, vendéglátás: technikai és dekorációs eszközök; meghívók, plakátok, kreatív kommunikáció; résztvevőkkel, médiával való kapcsolattartás; vendéglátás formái és szervezési feltételei.

Speciális területek és gyakorlat: pályázati ismeretek; digitalizáció; esettanulmányok elemzése; gyakorlati példák feldolgozása.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a rendezvényszervezés fogalmát, célját, jelentőségét, történeti fejlődését és jelenkori trendjeit.

Átlátja a különféle rendezvénytípusok jellemzőit, a rendezvénypiac szereplőit és célcsoportjait. Tisztában van a rendezvényszervezés tervezési, lebonyolítási és utókövetési folyamataival.

Ismeri a kommunikációt, a kreatív megjelenést, a jogi és biztonsági előírásokat, valamint a protokoll szerepét.

Rendelkezik alapismeretekkel a pályázatkezelésről, a digitalizáció és fenntarthatóság rendezvényszervezésre gyakorolt hatásáról.

Képesség:

Képes önállóan és csapatban rendezvényeket tervezni, szervezni, lebonyolítani és értékelni.

Alkalmazza a rendezvénytípushoz illő helyszínt, technikai, vendéglátási és kommunikációs elemeket.

Kreatívan és stratégiai módon gondolkodik, figyelembe veszi a jogi, biztonsági és protokolláris szempontokat.

Képes célcsoport-orientált arculati anyagokat készíteni, valamint fenntartható, digitális és vendégközpontú megoldásokat alkalmazni.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, a szorgalmi időszakban plusz pontokért kreatív tartalom készítése egyeztetett témákban (például plakát, meghívó ...), vagy esetelemzés (például egy hazai vagy nemzetközi rekreációs rendezvény értékelése ...), vagy önreflexió és tanulási napló a kurzushoz kapcsolódóan.

Felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető.



Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, rendezvényszervezésben való részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Allen, J. (2010). *A rendezvényszervezés nagykönyve: Események szervezése és menedzselése – kezdőknek és haladóknak*. Akadémiai Kiadó

Helmecki, G., Pataki, J., & Gál, T. (2023). *Rendezvényszervezés*. Heal All Erasmus+ Grant 2020-1-HU01-KA203-078799. Debreceni Egyetem; Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem. https://healall.eu/home/wp-content/uploads/2023/11/J15_Rendezvenyszervezes-HUN-10.30.pdf

Járasi, A. (2004). *Rendezvényszervezés: Oktatási segédanyag*. JGYF Kiadó

Varga, P. (2017). *RendezvényBiblia: Hogyan szervezz élménydús, kreatív rendezvényt?* RendezvényBiblia Kft.

Gyarmati, I. (2001). *Rendezvényszervező kézikönyv*. Szókratész Külgazdasági Akadémia

Ajánlott irodalom:

Dér, Cs. D. (2017). *Élményszervezés és menedzsment*. Arts & Business Kiadó

Hossó, N., & Elbert, G. (Eds.). (2015). *Sport, protokoll: Sportprotokoll*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Kerülő, J., & Cs. Komáromi, K. (2018). *Közösségi események menedzsmentje*. Nemzeti Művelődési Intézet

Mészáros, T., & Voleszák, Z. (2004). *Villásreggelitől a gálavacsoráig: A rendezvényszervezés elmélete és gyakorlata*. Magánkiadás

Sipos, B., & Máté, T. (2024). Nemzetközi parasportrendezvények stratégiai tervezése. *Vezetéstudomány-Budapest Management Review*, 55(4), 31-45.

Varga, P. (2020). *Rendezvényatlasz: Utazás a rendezvényszervezéssel kapcsolatos legfontosabb témák körül*. RendezvényBiblia Kft.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A vizsgaidőszakban projekt alapú zárófeladat csoportos prezentálása az írásbeli dokumentáció mellett, kiegészítve az elméleti anyaghoz kapcsolt mini-teszttel.

Projekt minimum rekreációs rendezvény szervezéshez: célcsoport, célkitűzések / programterv, időbeosztás, helyszín / költségvetés vázlata / technikai háttér (audió-vizuális, catering stb.) / promóciós anyag: plakát, meghívó / rövid „forgatókönyv” a lebonyolításhoz / utókövetési terv (értékelés, résztvevői visszajelzés, stb.)

Értékelési szempontok: tanultak alkalmazása; tartalom, forma, logika, kivitelezhetőség.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.



Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Sport- és egészségpszichológia	
Tantárgy neve angolul: Sport and Health Sociology	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250410	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia	
Ajánlott félév: 4.	Meghirdetés féléve: 4.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -



Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a sport- és egészségpszichológia alapfogalmait, társadalmi összefüggéseit és elméleti megközelítéseit. A kurzus bevezetést nyújt a sport, egészség és betegség társadalmi-kulturális meghatározottságába, különös tekintettel a társadalmi egyenlőtlenségekre, nemi szerepekre és normákra. A hallgatók kritikus szemléletet alakítanak ki, és kiscsoportos kutatási projekt keretében önállóan dolgoznak fel egy választott témát.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Bevezetés a szociológiába, társadalmi gondolkodás alapjai. Kultúra, szocializáció, normák és értékek. Társadalmi egyenlőtlenségek, kiemelt csoportok. Kérdőív, interjú mint módszerek; kutatási projekt előkészítése. A sport társadalmi szerepe, történeti beágyazottsága. Sport és társadalmi rétegződés, társadalmi jelenségek. Egészségpszichológia alapjai, társadalmi tényezők hatása az egészségre. A magyar lakosság egészségi állapota (KSH, EU adatok). A sport egészségpszichológiája. Kiscsoportos kutatási projektek bemutatása, értékelése.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Ismeri a szociológia /sportszociológia / egészségpszichológia helyét a tudományok rendszerében, kialakulásának körülményeit és főbb elméleti irányzatait. Átlátja a társadalomszerkezet, rétegződés, mobilitás és kiemelt csoportok főbb jellemzőit. Ismeri a kultúra, normák, értékek, deviancia és multikulturalizmus szociológiai alapfogalmait. Tisztában van a szociológiai gondolkodás és kutatás alapvető módszertanával. Tisztában van a test- és egészségkultúra társadalmi szerepével és kapcsolódásával a sporthoz.	
Képesség: Képes felismerni és értelmezni a sport, az egészség és a társadalmi folyamatok közötti összefüggéseket. Elemzi a sport szerepét különböző társadalmi csoportok, életmódminták és egészségkultúrák szempontjából. Elfogadóan viszonyul a különböző társadalmi háttérrel rendelkező csoportokhoz. Tudását képes összekapcsolni saját tapasztalataival és további tanulmányaival.	
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:	
Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti részből írt eredményes dolgozat a szorgalmi időszak második felében, elméleti bevezetővel kiegészített egészség vagy sportszociológiai fókuszú életmód interjú/kérdőív kidolgozása és prezentálása a szorgalmi időszak végére kijelölt időpontban. A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.	



Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, filmrészletek megtekintése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, prezentáció, értékelés.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Aronson, E., & Aronson, J. (2023). *A társas lény* (bővített kiadás). HVG Könyvek
Babbie, E. (2017). *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata* (6. átdolgozott kiadás). Balassi Kiadó
Földesiné Szabó, Gy., Gál, A., & Dóczi, T. (2016). Két tudományág mostohagyereke: A magyar sportszociológia fél évszázados útkeresése. *Szociológiai Szemle*, 26(3), 78–97.
Giddens, A. (2008). *Szociológia* (2., bővített kiadás). Osiris Kiadó
Horkai, A., Nagy, É., Pálvolgyi, M., & Vingender, I. (2021). *Egészség és társadalom*. Akadémia Kiadó https://mersz.hu/dokumentum/m816eet_1/
Laczkó, T., & Rétsági, E. (Eds.). (2015). *A sport társadalmi aspektusai*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ASportTarsadalmiAspektusaiN.pdf>
Pikó, B., & Keresztes, N. (2019). *Sport, lélek, egészség*. Akadémia Kiadó
[10.1556/9789634544630](https://doi.org/10.1556/9789634544630)

Ajánlott irodalom:

Ambrus, Z. (2012). *Egészségszociológia*. Ábel Kiadó
Bourdieu, P. (2002). Javaslat a sportszociológia programjára. *Korall*, (7–8), 5–14.
<https://epa.oszk.hu/00400/00414/00005/pdf/01bourdieu.pdf>
Dóczi, T., Gál, A., & Sáringerné Szilárdi, Z. (2014). *Társadalmi befogadás a sportban a sport által*. Magyar Sportmenedzsment Társaság <https://docplayer.hu/2407405-Tarsadalmi-befogadas-a-sportban-es-a-sport-altal.html>
Kovács, T. A. (2007). A rekreáció kultúrája. A rekreáció főbb alrendszerei. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 8(30), 13–24. http://mstt.hu/MSSZ/MSTT_200702.pdf
Lampek, K., & Rétsági, E. (2015). *Egészséges idősödés: Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Kézikönyv (TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0003). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fízoterápiás- és Sporttudományi Intézet
<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf>
Lukács, O. (2006). *Matematikai statisztika*. Műszaki Könyvkiadó

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a sport, fizikai aktivitás társadalmi integrációt elősegítő funkcióját (fogytékkal élők, hátrányos helyzetűek, szenvedélybetegek).
Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszerét, módszereit és eljárásait.



Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szerveztudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben. A szociológiai és a pszichológiai elméleti rendszerek, modellek, koncepciók és módszerek jelentőségét felismerje a tantárgyon belül.

c) attitűdje

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszíni és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.

d) autonómiája és felelőssége

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Sportmenedzsment és sportvállalkozási ismeretek a rekreációban	
Tantárgy neve angolul: Sport Management and Sport Entrepreneurship in Recreation	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250402	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	
Tantárgy előadója/i:	
Ajánlott félév: 4.	Meghirdetés féléve: 4.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar



Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: kollokvium	Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): sikeres ZH
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy célja, a hallgató megismertetése a szabadidős sport vonatkozásában a szervezéssel, menedzseléssel, a rekreációs sportvállalkozások jogi hátterével; kölcsönös, előnyös együttműködés lehetőségei; hazai és nemzetközi pályázatok felépítésének jogi és gazdasági környezete. Szervezetfejlesztés, méretgazdaságosság áttekintése. Sportvilág környezeti elemzése, fenntarthatósága. A tárgy a korábbi tanulmányokban elsajátított közgazdasági ismeretekre építve a szabadidősport területén létrehozott sportvállalkozásokhoz és nonprofit sportszervezetek alapításához működtetéséhez ad piaci ismereteket.	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: A rekreáció és a menedzsment kapcsolata a sport világában. A menedzsment alapeladatai a sportban és rekreációban. Szervezés- és vezetélmélet alkalmazása a rekreációban. A sport és a politika kapcsolata. Fejlesztési modellek a sportban. Sportszervezeti típusok és működésük. Hazai és nemzetközi sportszervezetek összehasonlítása. Hallgatói sportélet szervezése (gyakorlati aspektusok). Parasport menedzsment sajátosságai. Utánpótlásnevelés és a sportolók jogi háttere. Sportversenyek elméleti háttere. Sportszervezői szerepek és felelősségek. A társas sportvállalkozás indításának gazdasági és jogi keretei. Nonprofit sportszervezetek létrehozása, tulajdonformák (hallgatói gyakorlat: névválasztás, alapítási folyamatok). Sportmenedzser gyakorlati feladatai. Stratégiai tervezés a sportvállalkozásokban. Üzleti terv készítése: költségek, hozam, vagyongyarapodás. Hallgatói projekt.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Ismeri a sport- és rekreációs menedzsment alapelveit, funkcióit és elméleti hátterét. Rendelkezik ismeretekkel a sportvállalkozások alapításának gazdasági és jogi kereteiről. Átlátja a hazai és nemzetközi sportszervezetek felépítését, típusait és működési logikáját. Ismeri a sportszervezetek pénzügyi működésének alapjait: költségvetés, cash-flow, adózás. Tisztában van a sportban elérhető fejlesztési lehetőségekkel (pl. pályázatok, szponzoráció, hitelezés).	
Képesség:	



Képes sportvállalkozások és nonprofit sportszervezetek alapításának előkészítésére és tervezésére.

Képes egy sportvállalkozás üzleti és stratégiai tervének kidolgozására.

El tudja készíteni egy sportesemény vagy hallgatói sportprogram szervezési tervét és lebonyolítási menetét.

Alkalmas a sportszervezetek közötti kapcsolatok kezelésére, tárgyalások és együttműködések menedzselésére.

Képes átlátni és támogatni a sportvállalkozások pénzügyi és fejlesztési tevékenységét.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: tanórai aktív részvétel, felkészülés a kollokviumi jegy megszerzésére.

Kollokviumi jegy a TVSZ-ben előírt feltételek szerint vizsgára történő jelentkezés és annak sikeres teljesítése alapján szerezhető. Zárthelyi dolgozat a 7. héten.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, esettanulmányok feldolgozása, projekt alapú oktatás, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Sterbenz, T., & Géczi, G. (Eds.) (2023). *Sportmenedzsment*. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem.

Béki, P. (2015). *Rekreáció-menedzsment*. Debreceni Egyetem.
https://www.researchgate.net/publication/334561568_A_Rekreacio_Menedzsmentje

Faragó, B. (2024). Fenntarthatóság a sportmenedzsmentben. *Taylor: Gazdálkodás- és Szerveztudományi Folyóirat – A Virtuális Intézet Közép-Európa Kutatására Közleményei*, 13(1), 95–109. <https://www.analecta.hu/index.php/taylor/article/view/45808/44362>

Ajánlott irodalom:

Lőkös, D. (2018). A testnevelés helyzete, céljai a köznevelésben és a felsőoktatásban. *Egészségfejlesztés*, 59(3), 17–23.

András, K. (2014). A szabadidősport gazdálkodástana. In Perényi, Sz. (Ed.), *A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései* (pp. 16–34). Debreceni Egyetem.

Apor, P. (2010). Az egészség ára: A gazdaságosság kérdései életmód-változtatás esetében. *Orvosi Hetilap*, 151(19), 788–794. <https://doi.org/10.1556/oh.2010.28771>

Görög, M. (2007). *A projektvezetés mestersége*. AULA.

Kovács, A. (2015). Alkalmazott sportmenedzsment. In Figler, M. (Ed.), *A sporttáplálkozás alapjai* (pp. 143–152). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A rekreáció és a menedzsment kapcsolata a sport világában.

Szervezés- és vezetélmélet a rekreációban.

Sportversenyek elméleti vonatkozásban, versenykiírás ismerete és verseny lebonyolítás.

Hallgatói sportélet szervezése.

Sportszervezeti típusok, hazai és nemzetközi sportszervezetek összehasonlítása.

Utánpótlásnevelés, sportolók jogi háttere.

Parasport menedzsment.

Fejlesztési modellek a sportban.

Sportmenedzser feladatai.



A sport és a politika kapcsolata.

A vizsgaidőszakban projekt alapú zárófeladat prezentálása az írásbeli dokumentációja mellett.

Értékelési szempontok: tanultak alkalmazása; tartalom, forma, logika, kivitelezhetőség.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzőin, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes sport- és rekreációs szervezői, -vezetői és életmód-tanácsadói tevékenységek ellátására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűd

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

d) autonómiája és felelőssége

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion



TANTÁRGY NEVE: Statisztika alapjai	
Tantárgy neve angolul: Fundamentals of Statistics	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250210	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Miski Marcell	
Tantárgy előadója/i: Dr. Miski Marcell	
Ajánlott félév: 2.	Meghirdetés féléve: 2.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A tantárgy általános célja, hogy a hallgatók megismerkedjenek a statisztikai gondolkodásmóddal, és elsajátítsák azokat az alapvető statisztikai fogalmakat és elemzési módszereket, amelyek nélkülözhetetlenek a rekreációs szakmai munkák, tudományos cikkek értelmezéséhez, valamint a képzést lezáró szakdolgozat elkészítéséhez. A kurzus célja, hogy a hallgatók képesek legyenek a szakmai adatgyűjtésekből származó adatok leírására és elemzésére, továbbá megnyíljon az érdeklődésük a kvantitatív adatokban rejlő információk iránt.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
Témakörök: Bevezetés a statisztikai gondolkodásba: A statisztika szerepe a tudományos megismerésben. Alapvető fogalmak: adatok, változók, mérési szintek és a statisztikai programok használatának alapjai. Leíró statisztika és adatábrázolás: Az adatok tömörítése és jellemzése. Középértékek (átlag, medián, módusz) és szóródási mérőszámok (szórás, variancia). Gyakorisági eloszlások és grafikus ábrázolások. Statisztikai mintavétel és valószínűségelméleti alapok: A mintavétel módszerei és reprezentativitása. A valószínűség, a valószínűségi eloszlások és a standardizálás fogalma. Hipotézisvizsgálat és következtető statisztika: A statisztikai következtetés logikája. A null- és alternatív hipotézis, a szignifikanciaszint (p-érték) és a konfidenciaintervallum fogalma. Különbésvizsgálati módszerek: Az egyik legfontosabb statisztikai eszköz. Két és több minta összehasonlítása: t-próba, varianciaanalízis (ANOVA) és a khi-négyzet próba elmélete és gyakorlati alkalmazása. Összefüggés-vizsgálati módszerek: Két változó közötti kapcsolat feltérképezése. Korrelációs együtthatók és a lineáris regresszió analízis alapjai.	



Statisztikai eredmények interpretációja és kommunikációja: A statisztikai elemzések kimenetének értelmezése. Az eredmények táblázatokban és ábrákban való bemutatása, valamint tudományos szövegben való megfogalmazása.

Gyakorlati adatfeldolgozás: Gyakorlati feladatok megoldása statisztikai szoftverek segítségével. A rekreációs adatok (pl. kérdőívek) elemzése, adatok tisztítása és a statisztikai tesztek futtatása.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a statisztikai adatelemzés alapvető fogalmait (pl. változók típusai, mintavétel, skálák). Tisztában van a leíró statisztikák (pl. középértékek, szórás) szerepével és alkalmazásával, valamint az adatábrázolás módszereivel.

Átlátja a statisztikai hipotézisek felállításának logikáját, és megkülönböztet a leíró és a következtető statisztika céljait.

Ismeri a leggyakrabban használt statisztikai próbákat (pl. t-próba, khi-négyzet próba) elméleti hátterét és alkalmazási feltételeit.

Ismeri a kvalitatív és kvantitatív módszerek jellemzőit és alkalmazási területeit.

Tudja a tudományos dolgozat és prezentáció felépítésének és formai követelményeinek alapjait.

Képesség:

Képes a rekreációs területen gyűjtött adatok (pl. kérdőíves felmérések) rendszerezésére és alapvető leíró statisztikai elemzésére.

Képes a vizsgált adatokhoz megfelelő statisztikai módszert kiválasztani és annak eredményeit értelmezni.

Képes a statisztikai eredményeket bemutató szakirodalom kritikus olvasására és megértésére.

Képes a megszerzett tudást alkalmazni a szakmai anyagok empirikus részének megtervezésében és elemzésében.

Képes lesznek a kutatási eredményeket vizuálisan és szóban is hatékonyan prezentálni.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, írásbeli ZH, projektmunkák.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, tematikus prezentációk, vita, kiselőadás, kooperatív csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Babbie, E. (2017). *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó.

Falus, I. & Ollé, J. (2008). *Az empirikus kutatások gyakorlata. Adatfeldolgozás és statisztikai elemzés*. Nemzeti Tankönyvkiadó.

Ajánlott irodalom:

Bodor, P. (Ed.) (2013). *Szavak, képek, jelentés - Kvalitatív kutatási olvasókönyv*. L'Harmattan.

Lukács, O. (2006). *Matematikai statisztika – PÉLDATÁR*. Műszaki Könyvkiadó.



Takács, Sz. (2013). *Statisztikai segédanyag - Műhelymunkákhoz, szakdolgozatokhoz*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. <http://www.kre.hu/ebook/>
Takács, Sz. (2015). *Kutatási nehézségek. Egy másodelemzés megpróbáltatásai – matematikai statisztika*. Oktatási segédanyag. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. <http://www.kre.hu/ebook/>
Takács, Sz. (2017). *JASP programhasználat*. Károli Gáspár Református Egyetem. <http://www.kre.hu/ebook/>

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemzésre.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Szakmai gyakorlat I.

Tantárgy neve angolul: Professional Internship I



Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250311	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia, Maróti László	
Ajánlott félév: 3.	Meghirdetés féléve: 3.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 70	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A szakmai gyakorlat célja, hogy a hallgatók valós munkakörnyezetben – állami, önkormányzati, civil vagy piaci rekreációs, sport-, animációs, fitness, wellness, egészségfejlesztési vagy rendezvényszervező szervezeteknél – tapasztalatot szerezzenek. A gyakorlat lehetőséget ad az elméleti ismeretek alkalmazására, a rekreáció különböző szakterületeinek működésének megismerésére, valamint a fogadóhely napi tevékenységébe való bekapcsolódásra. A hallgatók különböző korosztályokkal és célcsoportokkal dolgoznak, szervezési, adminisztrációs, vezetési, kutatási vagy programszervezési feladatokat végeznek. A kurzus a munkavállalói kompetenciák – önállóság, felelősségvállalás, együttműködés, problémamegoldás, önreflexió – fejlesztését is szolgálja, elősegítve a munkaerőpiaci érvényesülést és betekintést nyújtva a rekreációs szakma gyakorlati kihívásaiba. <i>A különböző területű lehetőségek megismerését az is segíti, hogy a képzés során a hallgatók mindhárom félévben különböző profilú gyakorlati helyszínre kerülnek beosztásra.</i>	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Jelentkezés a prioritások megjelölésével szakmai gyakorlatra. A gyakorlati helyszín és külső gyakorlati instruktork megismerése. A munkahely szolgáltatásainak és az egyes feladatkörök tevékenységeinek megismerése. A gyakorlati helyszín online megjelenésének és marketingjének megismerése. A vendégkör / klientúra és a vendégek ellátását szolgáló tevékenységek megismerése. Az adott gyakorlati helyszín munkatársainak feladataiba való bekapcsolódás, segítség. Gyakorlati beszámoló elkészítése. Önálló javaslatok megfogalmazása a gyakorlati helyszín fejlesztése érdekében.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Tudás: Megismeri a rekreáció, sport, wellness, animáció vagy egészségfejlesztés területén működő szervezetek működési struktúráját, szolgáltatásait és munkafolyamatait. Ismeri a gyakorlati hely etikai, jogi, gazdasági és kommunikációs viszonyait. Átfogó képet kap a gyakorlati helyszínen dolgozó munkatársak tevékenységéről, felelősségi köreiről.	



Bepillantást nyer az adott szervezet online jelenlétébe, közösségi médiahasználatába, marketingkommunikációs gyakorlatába.

Tapasztalatot szerez a különböző vendégkörökkel, célcsoportokkal való bánásmódról és az ellátásukhoz kapcsolódó szolgáltatási folyamatokról.

Képesség:

Fejlődik a csapatomunkában való részvétel, a kollégákkal és a vendégekkel való hatékony kommunikáció képessége.

Gyakorlatot szerez a rá bízott feladatok önálló és precíz elvégzésében.

A gyakorlati beszámoló elkészítése révén fejlődik az önértékelési képesség, valamint az élmények és tapasztalatok rendszerezése.

Képes lesz összefüggésekben látni az intézményi folyamatokat, és megérteni azok szerepét a szolgáltatások minőségében.

Képes a helyzetértékelésre az adott gyakorlati helyszínen, képes önálló szakmai javaslatok megfogalmazására a munkahely működési, fejlesztési lehetőségeivel kapcsolatban

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Jelentkezés szakmai gyakorlatra Neptunos tárgyfelvétel, valamint az Intézet által erre kialakított felületen keresztül a félév elején meghatározott időpontig. A gyakorlati beosztás után 1 héten belül kapcsolatfelvétel a külső szakmai gyakorlati koordinátorral. A gyakorlat során folyamatos kapcsolattartás az intézeti belső gyakorlatfelelőssel és a külső szakmai gyakorlati partner képviselőjével. A kurzushoz rendelt időtartamú gyakorlati órák teljesítése aktív részvétellel (félévenként 70 óra). A szakmai gyakorlat végzése során a „szakmai gyakorlat minősítési lap és nyomkövetési dokumentáció” formanyomtatvány vezetése, a befejezést követő egy héten belül leadása a szakmai gyakorlat belső koordinátorának. Az Intézet által meghatározott formai és tartalmi követelmények szerint elkészített beszámoló dolgozat határidőre történő leadása.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: Hospitálás, megfigyelés, részfeladatok, megbeszélés, egyéni és csoportos feladatok végzése az adott gyakorlati partnernél.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

A szakmai gyakorlati partnerek által használt tájékoztatók és szabályzatok.

Az Intézet részletes szakmai gyakorlati tájékoztatói.

Ajánlott irodalom:

Bodor, T. (2006). *Táborszervezés, táborvezetés ifjúságsegítőknél és érdeklődőknek*. Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Szombathely

https://unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/taborszervezes_taborvezetes.pdf

Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás: A siker új pszichológiája* (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek.

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció – rekreáció mindenkinek I. rész*. Bába Kiadó.

Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.

Szabó, Á. (szerk.) (2024). *A szabadidősport üzleti kérdései*. Akadémiai Kiadó.



Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

Képes a fitességi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.



Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Szakmai gyakorlat II.

Tantárgy neve angolul: Professional Internship II

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250411

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter

Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia, Maróti László

Ajánlott félév: 4.

Meghirdetés féléve: 4.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 70

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A szakmai gyakorlat célja, hogy a hallgatók valós munkakörnyezetben – állami, önkormányzati, civil vagy piaci rekreációs, sport-, animációs, fitness, wellness, egészségfejlesztési vagy rendezvényszervező szervezeteknél – tapasztalatot szerezzenek. A gyakorlat lehetőséget ad az elméleti ismeretek alkalmazására, a rekreáció különböző szakterületeinek működésének megismerésére, valamint a fogadóhely napi tevékenységébe való bekapcsolódásra. A hallgatók különböző korosztályokkal és célcsoportokkal dolgoznak, szervezési, adminisztrációs, vezetési, kutatási vagy programszervezési feladatokat végeznek. A kurzus a munkavállalói kompetenciák – önállóság, felelősségvállalás, együttműködés, problémamegoldás, önreflexió – fejlesztését is szolgálja, elősegítve a munkaerőpiaci érvényesülést és betekintést nyújtva a rekreációs szakma gyakorlati kihívásaiba. A különböző területű lehetőségek megismerését az



is segíti, hogy a képzés során a hallgatók mindhárom félévben különböző profilú gyakorlati helyszínre kerülnek beosztásra.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Jelentkezés a prioritások megjelölésével szakmai gyakorlatra.
A gyakorlati helyszín és külső gyakorlati instruktork megismerése.
A munkahely szolgáltatásainak és az egyes feladatkörök tevékenységeinek megismerése.
A gyakorlati helyszín online megjelenésének és marketingjének megismerése.
A vendégkör / klientúra és a vendégek ellátását szolgáló tevékenységek megismerése.
Az adott gyakorlati helyszín munkatársainak feladataiba való bekapcsolódás, segítség.
Gyakorlati beszámoló elkészítése.
Önálló javaslatok megfogalmazása a gyakorlati helyszín fejlesztése érdekében.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Megismeri a rekreáció, sport, wellness, animáció vagy egészségfejlesztés területén működő szervezetek működési struktúráját, szolgáltatásait és munkafolyamatait.
Ismeri a gyakorlati hely etikai, jogi, gazdasági és kommunikációs viszonyait.
Átfogó képet kap a gyakorlati helyszínen dolgozó munkatársak tevékenységéről, felelősségi köreiről.
Bepillantást nyer az adott szervezet online jelenlétébe, közösségi médiahasználatába, marketingkommunikációs gyakorlatába.
Tapasztalatot szerez a különböző vendégkörökkel, célcsoportokkal való bánásmódról és az ellátásukhoz kapcsolódó szolgáltatási folyamatokról.

Képesség:

Fejlődik a csapatmunkában való részvétel, a kollégákkal és a vendégekkel való hatékony kommunikáció képessége.
Gyakorlatot szerez a rá bízott feladatok önálló és precíz elvégzésében.
A gyakorlati beszámoló elkészítése révén fejlődik az önértékelési képesség, valamint az élmények és tapasztalatok rendszerezése.
Képes lesz összefüggésekben látni az intézményi folyamatokat, és megérteni azok szerepét a szolgáltatások minőségében.
Képes a helyzetértékelésre az adott gyakorlati helyszínen, képes önálló szakmai javaslatok megfogalmazására a munkahely működési, fejlesztési lehetőségeivel kapcsolatban

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Jelentkezés szakmai gyakorlatra Neptunos tárgyfelvevétel, valamint az Intézet által erre kialakított felületen keresztül a félév elején meghatározott időpontig. A gyakorlati beosztás után 1 héten belül kapcsolatfelvétel a külső szakmai gyakorlati koordinátorral. A gyakorlat során folyamatos kapcsolattartás az intézeti belső gyakorlatfelelőssel és a külső szakmai gyakorlati partner képviselőjével. A kurzushoz rendelt időtartamú gyakorlati órák teljesítése aktív részvétellel (félévenként 70 óra). A szakmai gyakorlat végzése során a „szakmai gyakorlat minősítési lap és nyomonkövetési dokumentáció” formanyomtatvány vezetése, a befejezést követő egy héten belül leadása a szakmai gyakorlat belső koordinátorának. Az Intézet által meghatározott formai és tartalmi követelmények szerint elkészített beszámoló dolgozat határidőre történő leadása.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.



Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: Hospitálás, megfigyelés, részfeladatok, megbeszélés, egyéni és csoportos feladatok végzése az adott gyakorlati partnernél.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

A szakmai gyakorlati partnerek által használt tájékoztatók és szabályzatok.
Az Intézet részletes szakmai gyakorlati tájékoztatói.

Ajánlott irodalom:

Bodor, T. (2006). *Táborszervezés, táborvezetés ifjúságsegítőknél és érdeklődőknek*. Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Szombathely
https://unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/taborszervezes_taborvezetes.pdf
Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás: A siker új pszichológiája* (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek.
Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció – rekreáció mindenkinek I. rész*. Bába Kiadó.
Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.
Szabó, Á. (szerk.) (2024). *A szabadidősport üzleti kérdései*. Akadémiai Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.
Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.
Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.
Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.
Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.
Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.
Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés



kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben. Képes a fittségi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszíni és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Szakmai gyakorlat III.	
Tantárgy neve angolul: Professional Internship III	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250511	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia, Maróti László	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.



Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 70	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A szakmai gyakorlat célja, hogy a hallgatók valós munkakörnyezetben – állami, önkormányzati, civil vagy piaci rekreációs, sport-, animációs, fitness, wellness, egészségfejlesztési vagy rendezvényszervező szervezeteknél – tapasztalatot szerezzenek. A gyakorlat lehetőséget ad az elméleti ismeretek alkalmazására, a rekreáció különböző szakterületeinek működésének megismerésére, valamint a fogadóhely napi tevékenységébe való bekapcsolódásra. A hallgatók különböző korosztályokkal és célcsoportokkal dolgoznak, szervezési, adminisztrációs, vezetési, kutatási vagy programszervezési feladatokat végeznek. A kurzus a munkavállalói kompetenciák – önállóság, felelősségvállalás, együttműködés, problémamegoldás, önreflexió – fejlesztését is szolgálja, elősegítve a munkaerőpiaci érvényesülést és betekintést nyújtva a rekreációs szakma gyakorlati kihívásaiba. <i>A különböző területű lehetőségek megismerését az is segíti, hogy a képzés során a hallgatók mindhárom félévben különböző profilú gyakorlati helyszínre kerülnek beosztásra.</i>	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:	
Témakörök: Jelentkezés a prioritások megjelölésével szakmai gyakorlatra. A gyakorlati helyszín és külső gyakorlati instruktork megismerése. A munkahely szolgáltatásainak és az egyes feladatkörök tevékenységeinek megismerése. A gyakorlati helyszínen online megjelenésének és marketingjének megismerése. A vendégkör / klientúra és a vendégek ellátását szolgáló tevékenységek megismerése. Az adott gyakorlati helyszínen munkatársainak feladataiba való bekapcsolódás, segítség. Gyakorlati beszámoló elkészítése. Önálló javaslatok megfogalmazása a gyakorlati helyszínen fejlesztése érdekében.	
Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák: Tudás: Megismeri a rekreáció, sport, wellness, animáció vagy egészségfejlesztés területén működő szervezetek működési struktúráját, szolgáltatásait és munkafolyamatait. Ismeri a gyakorlati hely etikai, jogi, gazdasági és kommunikációs viszonyait. Átfogó képet kap a gyakorlati helyszínen dolgozó munkatársak tevékenységéről, felelősségi köreiről. Bepillantást nyer az adott szervezet online jelenlétébe, közösségi médiahasználatába, marketingkommunikációs gyakorlatába. Tapasztalatot szerez a különböző vendégkörökkel, célcsoportokkal való bánásmódról és az ellátásukhoz kapcsolódó szolgáltatási folyamatokról.	
Képesség: Fejlődik a csapatmunkában való részvétel, a kollégákkal és a vendégekkel való hatékony kommunikáció képessége.	



Gyakorlatot szerez a rá bízott feladatok önálló és precíz elvégzésében.

A gyakorlati beszámoló elkészítése révén fejlődik az önértékelési képesség, valamint az élmények és tapasztalatok rendszerezése.

Képes lesz összefüggésekben látni az intézményi folyamatokat, és megérteni azok szerepét a szolgáltatások minőségében.

Képes a helyzetértékelésre az adott gyakorlati helyszínen, képes önálló szakmai javaslatok megfogalmazására a munkahely működési, fejlesztési lehetőségeivel kapcsolatban

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Jelentkezés szakmai gyakorlatra Neptunos tárgyfelvétel, valamint az Intézet által erre kialakított felületen keresztül a félév elején meghatározott időpontig. A gyakorlati beosztás után 1 héten belül kapcsolatfelvétel a külső szakmai gyakorlati koordinátorral. A gyakorlat során folyamatos kapcsolattartás az intézeti belső gyakorlatfelelőssel és a külső szakmai gyakorlati partner képviselőjével. A kurzushoz rendelt időtartamú gyakorlati órák teljesítése aktív részvétellel (félévenként 70 óra). A szakmai gyakorlat végzése során a „szakmai gyakorlat minősítési lap és nyomonkövetési dokumentáció” formanyomtatvány vezetése, a befejezést követő egy héten belül leadása a szakmai gyakorlat belső koordinátorának. Az Intézet által meghatározott formai és tartalmi követelmények szerint elkészített beszámoló dolgozat határidőre történő leadása.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: Hospitálás, megfigyelés, részfeladatok, megbeszélés, egyéni és csoportos feladatok végzése az adott gyakorlati partnernél.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

A szakmai gyakorlati partnerek által használt tájékoztatók és szabályzatok.

Az Intézet részletes szakmai gyakorlati tájékoztatói.

Ajánlott irodalom:

Bodor, T. (2006). *Táborszervezés, táborvezetés ifjúságsegítőknél és érdeklődőknek*. Megyei Művelődési és Ifjúsági Központ, Szombathely

https://unp.hu/sites/default/files/imuk/pdf/taborszervezes_taborvezetes.pdf

Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás: A siker új pszichológiája* (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek.

Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció – rekreáció mindenkinek I. rész*. Bába Kiadó.

Magyar, M. (2023). *Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan*. ELTE Eötvös Kiadó.

Szabó, Á. (szerk.) (2024). *A szabadidősport üzleti kérdései*. Akadémiai Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása



Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.

Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.

Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.

Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.

b) képességei

Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.

Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.

Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.

Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.

Képes a fitességi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.

Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.

Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszíni és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.

Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.



Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg. Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD	
Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion	
TANTÁRGY NEVE: Szakdolgozat felkészítő I.	
Tantárgy neve angolul: Thesis Seminar I	
Tantárgykód nappali (N): 5REKRNP250510	Tantárgykód levelező (L): -
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	
Tantárgy előadója/i: minden témavezető	
Ajánlott félév: 5.	Meghirdetés féléve: 5.
Kreditérték: 3	Oktatás nyelve: magyar
Féléves tanóraszám (N): 24	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája: gyakorlati jegy	Értékelés módszere: írásbeli
Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy besorolása: kötelező	
<i>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:</i>	
A kurzus elsődleges célja, hogy a hallgatók képessé váljanak a korábbi tanulmányaik során elsajátított kutatómódszertani, statisztikai és elméleti ismeretek önálló alkalmazására egy szabadon választott szakdolgozati téma kidolgozása során. A dolgozat elkészítésének folyamata során a hallgatók gyakorlatot szereznek a releváns szakirodalom önálló felkutatásában és feldolgozásában, valamint a témához kapcsolódó szakmai viták megértésében. Ennek révén képessé válnak a megszerzett információk szintetizálására, és egy megalapozott, önálló szakmai álláspont kialakítására. A kurzus kiemelt célja továbbá a tudományos íráskészség fejlesztése, ideértve a nyelvhelyességet, a helyes mondszerkesztést és a szakterületi terminológia pontos használatát. A megfelelő időbeli ütemezés mellett a kurzus célja, hogy magas színvonalú dolgozatok készüljenek, amelyek hitelesen tükrözik a hallgatók tudását és szakmai kompetenciáit.	
<i>A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:</i>	
A szakdolgozat szerepe a felsőoktatásban és a végzettségen belül. Az oktatási intézmény által elvárt szakdolgozati formák és típusok. Az oktatói konzultáció és a TDK-n való részvétel lehetőségei. A teljes folyamat fázisai és a projekt időbeli ütemezése.	



A kutatási részterület szűkítése és a problémafelvetés.
A téma fókuszálása és a munkacím véglegesítése.
A dolgozat céljainak, módszereinek és eszközeinek meghatározása.
A dolgozat tematikus felépítésének és vázlatának kidolgozása.
A plágium fogalma és elkerülésének szabályai.
Az adatkezelési és etikai engedélyek beszerzésének folyamata.
A hivatkozások és az irodalomjegyzék folyamatos és pontos kezelése.
A releváns szakirodalom gyűjtése és feldolgozása.
A dolgozat típusának megfelelő primer vagy szekunder kutatások elvégzése.
A szakdolgozat szerkezete, felépítése és az eredmények bemutatásának módjai.
A szakdolgozat mellékleteinek, illusztrációinak és mutatóinak összeállítása.
A sikeres szakdolgozatvédelemhez szükséges prezentáció tartalmi és formai követelményei.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a szakdolgozat funkcióját, tartalmi és formai követelményeit, valamint a munka elkészítésének főbb fázisait.
Átlátja a tudományos kutatás és a szakdolgozatkészítés folyamatát, a problémafelvetéstől a következtetések levonásáig.
Tisztában van a releváns szakirodalom felkutatásának, feldolgozásának és hiteles hivatkozásának szabályaival.
Ismeri a kutatásokhoz szükséges alapvető statisztikai eljárásokat és az adatelemzéshez használható informatikai eszközöket.
Tudatában van az adatkezelés, a tudományos etika és a plágium elkerülésének alapvető szabályaival.
Ismeri a mesterséges intelligencia adta lehetőségeket és korlátokat a szakdolgozat elkészítésének folyamatában.
Tisztában van a tudományos munkák időbeli tervezésének és a témavezetővel való hatékony szakmai kommunikációnak a fontosságával.

Képesség:

Képes a választott témához kapcsolódó problémaérzékeny elemzésre, a kutatási kérdések, célok és hipotézisek önálló megfogalmazására.
Képes a releváns szakirodalom hatékony felkutatására, kritikus elemzésére és a kapott ismeretek szintetizálására.
Képes a kutatási tervnek megfelelő adatok gyűjtésére, a mért vagy kapott adatok elemző feldolgozására, és az eredmények értelmezésére.
Képes a kutatási eredményeket tudományos igényességgel, megfelelő stílusban, nyelvhelyességgel és szakszerű terminológiával megfogalmazni.
Képes a források és irodalmak szakszerű hivatkozására, és a dolgozat formai követelményeinek megfelelő irodalomjegyzék összeállítására.
Képes az adatkezelési és tudományos etikai kérdések azonosítására és kezelésére a kutatás és a dolgozatírás során.
Képes felmérni a mesterséges intelligencia adta lehetőségek határait.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: A témaválasztás a 4. félévben történik. Ezt követő félévben (5.) a hallgató a Neptun rendszerben jelentkezik a Szakdolgozat felkészítő I. tanegységre, valamint felveszi a kapcsolatot konzulensével és rendszeresen konzultál, igazoló lap vezetésével.



Tanórai aktív részvétel a Szakdolgozat felkészítő I. kurzuson, kapott feladatrész szempontok szerinti kidolgozása és prezentálása ön- és társértékeléssel, haladás a szakdolgozattal konzultáció alapján (témavázlat, szakirodalomgyűjtés és írás, bevezető írás, kutatási terv, kutatás lebonyolítása, projekttervezés).

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

A hallgató és a témavezető munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szakdolgozati szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: szemináriumi előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, hallgatói prezentációk, kiegészítő blended learning, önálló kutatómunka.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

A konzulens tanárral egyeztetett, témafüggő szakirodalom.

A szakdolgozat készítéséhez kapcsolódó kari és intézeti tájékoztatók, útmutatók.

Ajánlott irodalom:

Gyurgyák, J. (2019). *A tudományos írás alapjai. Útmutató szemináriumi és tudományos diákköri értekezést, szakdolgozatot és disszertációt íróknak.* Osiris Kiadó.

Körtvélyesi, Zs. (2018). *Bevezetés a tudományos szöveg írásába, szakdolgozatírók kézikönyve.* ELTE Eötvös Kiadó.

https://www.tatk.elte.hu/dstore/document/160/Kortvelyesi_Bevezetes_a_dolgozatirasba.pdf

Takács, Sz. (2013). *Statisztikai segédanyag - Műhelymunkákhoz, szakdolgozatokhoz.* Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. <http://www.kre.hu/ebook/>

Umberto, E. (2008). *Hogyan írjunk szakdolgozatot?* Kairosz Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.



Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Szakdolgozat felkészítő II.

Tantárgy neve angolul: Thesis Seminar II

Tantárgykód nappali (N): 5REKRNBP250609

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter

Tantárgy előadója/i: minden témavezető

Ajánlott félév: 6.

Meghirdetés féléve: 6.

Kreditérték: 7

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 8

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: MinAi

Értékelés módszere: írásbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: kötelező

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A Szakdolgozat felkészítő II. kurzus átfogó célja, hogy a hallgatók folytassák és sikeresen lezárják az előző félévben megkezdett kutatási /vagy projekt készítési és írási folyamatot. A kurzus a dolgozat véglegesítésére és leadására fókuszál, lehetőséget teremtve a hallgatók



számára, hogy bizonyítsák szakterületük mélyreható ismeretét, valamint a tudományos munkavégzésben való jártasságukat. A félév során a hallgatók feladata a szakdolgozat elkészítése, melynek eredményeként egy, a téma elméleti és empirikus alapjait is bemutató, befejezett dolgozatot adnak le a kitűzött határidőig. Ezzel párhuzamosan a kurzus kiemelt célja az önálló munkavégzés, az időhatékony feladatbeosztás és a szakmai kommunikáció fejlesztése, felkészítve a hallgatókat a dolgozat szakszerű, érthető és logikus bemutatására.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Az elkészítéshez rendelkezésre álló idő hatékony beosztása, a szakdolgozat írásának ütemezése és a haladás folyamatos kontrollja.

Irodalomkutatás befejezése.

A dolgozat típusának és a korábban meghatározott céloknak való megfelelés folyamatos ellenőrzése.

A kutatási tervnek megfelelő empirikus elemzések, számítások elvégzése, eredmények bemutatása, matematikai statisztikai adatokkal alátámasztott megbeszélése.

Rekreáció és életmód szempontból releváns javaslatok és következtetések megfogalmazása.

A szakdolgozat tartalmi és formai követelményeinek alkalmazása a sikeres lezáráshoz.

A dolgozat bemutatására szolgáló prezentáció tartalmi és formai követelményeinek megismerése, valamint a prezentációs technikák gyakorlása.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a tudományos érvelés és a szövegalkotás formai és tartalmi követelményeit, valamint a plágium elkerülésének etikai előírásait.

Tisztában van a szakdolgozat beadásának és védésének teljes követelményrendszerével, beleértve a prezentáció elkészítésének elvárásait is.

Átlátja a tudományos munka lezárásának utolsó fázisait, a formai véglegesítéstől a beadás adminisztratív folyamatáig.

Ismeri a szakmai párbeszéd és az együttműködés hatékony módjait a kutatási folyamat befejezése során.

Képesség:

Képes a tudományos szövegalkotási és érvelési technikák szakszerű alkalmazásával magas színvonalú, önálló dolgozatot létrehozni.

Képes a prezentáció elkészítésére és a prezentációs technikák hatékony alkalmazására a szakdolgozat védése során.

Képes a szakdolgozat formai véglegesítésére, a hibák ellenőrzésére, valamint a beadás adminisztratív feladatainak elvégzésére.

Képes szakmai véleményét meggyőzően és érthetően kommunikálni a témavezetővel és a szakmai közönséggel.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

A Szakdolgozati szeminárium I. teljesítése után veheti fel a hallgató a Szakdolgozati szeminárium II. tanegységet. Az első félévben elkészített és konzulens által jóváhagyott vázlat alapján folytatja anyagfeldolgozást, és összeállítja a dolgozatát. A témavezető a Szakdolgozati szeminárium II. tanegység Neptun rendszerben történő aláírásával igazolja, hogy az általa elvárt követelményeket a hallgató teljesítette, dolgozata az elvárásoknak megfelel és



benyújtható. A témavezető által a konzultációk során meghatározott feladatok teljesítését a konzulens a konzultációs lap aláírásával igazolja.

A hallgató kötelessége, hogy a féléves konzultációs alkalmakat igazoló „Konzultációs lapot” vezesse és a témavezető oktatóval igazoltassa a részvételt.

A szakdolgozati munka konzultációs keretben zajlik. A hallgató és a témavezető munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szakdolgozati szabályzat rendelkezik.

Oktatási módszerek: konzultáció, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, önálló kutatómunka.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

A konzulens tanárral egyeztetett, témafüggő szakirodalom.

A szakdolgozat készítéséhez kapcsolódó kari és intézeti tájékoztatók, útmutatók.

Ajánlott irodalom:

Gyurgyák, J. (2019). *A tudományos írás alapjai. Útmutató szemináriumi és tudományos diákköri értekezést, szakdolgozatot és disszertációt íróknak.* Osiris Kiadó.

Körtvélyesi, Zs. (2018). *Bevezetés a tudományos szöveg írásába, szakdolgozatírók kézikönyve.* ELTE Eötvös Kiadó.

https://www.tatk.elte.hu/dstore/document/160/Kortvelyesi_Bevezetes_a_dolgozatirasba.pdf

Takács, Sz. (2013). *Statisztikai segédanyag - Műhelymunkákhoz, szakdolgozatokhoz.* Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. <http://www.kre.hu/ebook/>

Umberto, E. (2008). *Hogyan írjunk szakdolgozatot?* Kairosz Kiadó.

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.

Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.

Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.

Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje



Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

d) autonómiája és felelőssége

A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

KÉPZÉS NEVE: REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD

Képzés neve angolul: Recreation Management and Health Promotion

TANTÁRGY NEVE: Szakmai horizontok a rekreáció világában

Tantárgy neve angolul: Professional horizons in the world of recreation

Tantárgykód nappali (N): GESZK SZV00111

Tantárgykód levelező (L): -

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet

Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia

Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia

Ajánlott félév: 3.

Meghirdetés féléve: 3.

Kreditérték: 3

Oktatás nyelve: magyar

Féléves tanóraszám (N): 24

Féléves tanóraszám (L): -

Számonkérés formája: gyakorlati jegy

Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

Előtanulmányi feltétel(ek): -

Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -

Tantárgy besorolása: szabadon választható

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

Ez a kurzus abban szeretné támogatni a hallgatókat, hogy magabiztosan eligazodjanak a rekreáció és életmód szakmai világában, és meg tudják tervezni saját szakmai útjukat. Az órák során nemcsak elméleti ismereteket szerzünk, hanem inspiráló példákat is megismerünk olyan szakemberektől, akik a rekreáció alapképzésről indulva a magán-, az állami vagy a nonprofit szférában építettek sikeres karriert.

A kurzus célja, hogy a hallgatók:



- átlátható, érthető módon megismerjék, milyen kompetenciákat rögzít a rekreáció és életmód szak KKK-ja,
- megértsék a jogszabályi környezet alapjait, különös tekintettel a sport területén végezhető tevékenységek szabályozására,
- tisztán lássák a szakterület határait és annak kapcsolódását más, rokon területekhez,
- és mindezek alapján tudatosan, felelősen tudják megtalálni saját helyüket a munkaerőpiacon, illetve fel tudják építeni szakmai jövőképüket.

A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Témakörök:

Szakmai hitelesség.
Rövidtávú szakmai célok.
Középtávú szakmai célok.
Célorientáció SMART módszerrel.
Pályán lévő rekreációt végzettek életútjának megismerése.
Hosszútávú célok.
Eszközök megismerése a szakmai célok megvalósításához.
A rekreáció és életmód szak KKK-jának ismerete és értelmezése.
A rekreációs végzettség jogszabályban biztosított tevékenységei.
Munkaerőpiaci lehetőségek spektrumvizsgálata.
Szakmai identitás és szerepek a rekreáció területén.
Szakmai portfólió építése, bemutatkozás a munkaerőpiacon.
Hogyan tanul egy rekreációs szakember?

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:

Tudás:

Ismeri a rekreáció és életmód szakterületének szakmai alapfogalmait, szerepköreit és kompetenciahatárait.
Megérti a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott kompetenciaterületeket, és tudja értelmezni ezek gyakorlati jelentőségét a munkaerőpiacon.
Ismeri a szakmai célkitűzés és pályatervezés alapelveit rövid-, közép- és hosszútávon, a SMART-módszerrel együtt.
Tájékozott a rekreációs szakemberek munkaerőpiaci lehetőségeiről a magán-, az állami és a nonprofit szektorban.
Ismeri a szakmai fejlődés eszközeit és útvonalait, valamint az élethosszig tartó tanulás lehetőségeit a rekreáció területén.

Képesség:

Képes rövid-, közép- és hosszútávú szakmai célokat megfogalmazni, azokhoz reális megvalósítási lépéseket és erőforrásokat rendelni.
Képes önreflexióra a szakmai identitás, hitelesség és kompetenciahatárok területén.
Képes együttműködni páros és kiscsoportos munkában, szakmai tartalmakról reflektíven kommunikálni, valamint visszajelzést adni és fogadni.
Képes releváns, tartalmas kérdéseket megfogalmazni szakmai vendégek, rekreációs szakemberek számára.
Képes a rekreációs tevékenységeket érintő jogszabályi, kompetencia- és munkaerőpiaci információkat értelmezni és saját pályatervébe integrálni.



Képes saját szakmai portfóliója alapjainak összeállítására és rövid szakmai bemutatkozás (pitch) készítésére.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények:

Az órákon való aktív részvétel, amely magában foglalja az egyéni, páros és kiscsoportos feladatokba való bekapcsolódást, az órai beszélgetésekben való részvételt és a kurzusmunka rendszeres követését.

Az órán kiosztott feladatlapok folyamatos kitöltése, amelyek a szakmai önreflexiót, célkitűzést és pályatervezést támogatják.

Szakmai kérdések készítése és határidőre történő leadása a meghívott vendégelőadók számára, a kurzushoz kapcsolódó előkészítő munka részeként.

Szakmai horizont térkép készítése és beadása a félév végére a MOODLE rendszerben, a kiadott tartalmi és formai szempontoknak megfelelően – a hallgató szakmai érdeklődési irányainak, lehetőségeinek és fejlődési céljainak vizuális összegzése.

A teljes féléves hallgatói munkafüzet bemutatása az utolsó órán, amely tartalmazza az órákon végzett feladatokat, reflexiókat és céltervezési elemeket.

A hallgató és az oktató a munkájának általános szabályairól a TVSZ és a kari szabályzat rendelkezik.

Pótlásra, javításra egy lehetőség áll rendelkezésre az oktató által meghatározott módon a TVSZ-ben biztosított határidőn belül.

Oktatási módszerek: oktatói előadás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, előadói megfigyelés, kérdésfeltevés, projektfeladatok.

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján kerül pontosításra.

Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:

Az órához készített feladatlapok.

Kapcsolódó jogszabályok.

Felsőoktatási Információs Központ. (n.d.1). *Szakok, képzések – Felvételi tájékoztató*. Felvi. https://www.felvi.hu/felveteli/szakok_kepzések

Felsőoktatási Információs Központ. (n.d.2). *Szakirányú továbbképzések*. Felvi. https://www.felvi.hu/felveteli/szakiranyu_tovabbkepzesek

Magyarország Kormánya (2025). 90. Rekreáció és életmód alapképzési szak. *A felsőoktatási szakképzések, az alap- és mesterképzések 2025/26-os tanévtől alkalmazandó képzési és kimeneti követelményei*. (pp. 628-632.) Magyarország Kormánya weboldal.

<https://cdn.kormany.hu/uploads/document/a/a5/a5b/a5b70c7881280906552833e4cb2a2db0c2cdbf9f.pdf>

2004. évi I. törvény a sportról. <https://njt.hu/jogszabaly/2004-1-00-00>

2013. évi LXXVII. törvény a felnőttképzésről. <https://njt.hu/jogszabaly/2013-77-00-00>

157/2004.(V.18.) Korm. rendelet a sport területén képesítéshez kötött tevékenységek gyakorlásához szükséges képesítések jegyzékéről. <https://njt.hu/jogszabaly/2004-157-20-22>

Ajánlott irodalom:

célszervezetek szakmai honlapjai

WHO és más nemzetközi szervezetek honlapjának aktuális cikkei



Lacza, Gy. (2014). *A magyarországi rekreációs felsőoktatási képzési rendszer hatékonyságának vizsgálata és aktualizálásának lehetőségei a piaci igények tükrében*. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola.
<https://doi.org/10.14753/SE.2014.1922>

Major, B., Patakiné Bősze, J., Magyar, M., & Némethné Tóth, O. (2023). A szakmai gyakorlat jelentősége a rekreációs szakemberek képzésében az ELTÉ-n. In Magyar M., & Gósi Zs. (Eds.), *Képzési, nevelési és gazdasági kérdések a sportban, rekreációban*. Akadémiai Kiadó.
<https://doi.org/10.1556/9789636640040>

Magyar, M., & Patakiné Bősze, J. (2024). Pályakövetési tapasztalatok 2009-től napjainkig a rekreációs szervezés szak(irány)on végzett hallgatók körében. In *17. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia* (pp. 48). Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar.
https://bpk.uni-sopron.hu/images/statikus_tartalom/2024/kgykonf2024_absztraktok.pdf

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését. Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával. Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

b) képességei

Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.
Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.
Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.
Képes sport- és rekreációs szervezői, -vezetői és életmód-tanácsadói tevékenységek ellátására.

c) attitűdje

Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.

d) autonómiája és felelőssége

Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.



Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):



KÉPZÉS NEVE:	
Képzés neve angolul:	
TANTÁRGY NEVE:	
Tantárgy neve angolul:	
Tantárgykód nappali (N):	Tantárgykód levelező (L):
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék):	
Tantárgy felelőse:	
Tantárgy előadója/i: Neptun Tanulmányi Rendszer szerint	
Ajánlott félév:	Meghirdetés féléve:
Kreditérték:	Oktatás nyelve:
Féléves tanóraszám (N):	Féléves tanóraszám (L): -
Számonkérés formája:	Értékelés módszere:
Előtanulmányi feltétel(ek):	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek):
Tantárgy besorolása:	
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:	
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:	
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:	
A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.	
Kötelező irodalom, ismeretek, készségek és kompetenciák elsajátításához rendelkezésre álló tanulmányi segédanyagok:	



Ajánlott irodalom:

Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:

A tantárgy előadója/oktatója által a MOODLE kurzushoz feltöltött tematika alapján.

Azoknak az előírt szakmai kompetenciáknak, kompetencia-elemeknek (tudás, képesség stb.) a felsorolása a KKK 7. (alapképzés) vagy 8. (mesterképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:

a) tudása

b) képességei

c) attitűdje

d) autonómiája és felelőssége

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):