



REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK

**képzési tájékoztató
2026/2027. tanév**



REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK

2026/2027. 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 korrekációjára 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 2026/2027. 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



TANTÁRGY NEVE: Rekreáció elmélete és módszertana I.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250101

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Theory and Methodology of Recreation I

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): Két eredményes demo
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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-konceptciók 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)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

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.

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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. (2026). <i>A rekreáció elmélete. L'Harmattan Kiadó. ISBN 978-963-646-456-1 – megjelenés alatt</i> ISBN 978-963-646-461-5 (pdf) DOI: https://doi.org/10.56037/9789636464615 Fritz, P. (2011). <i>Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I.</i> Bába Kiadó. ISBN: 9789639717037 Fritz, P. (2019). <i>Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.</i> Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN: 9786155626388 Recreation tudományos magazin számai https://recreationcentral.eu/magazinok Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). <i>Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV.</i> Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN: 9786155626586
Ajánlott irodalom:
Rainoldi, M., Ladkin, A., & Buhalis, D. (2022). Blending work and leisure: a future digital worker hybrid lifestyle perspective. <i>Annals of Leisure Research</i> , 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. <i>Feminist Media Studies</i> , 25(5), 1132–1146. https://doi.org/10.1080/14680777.2024.2341419 Szatmári, Z. (2018). <i>Sport, életmód, egészség.</i> Akadémia Kiadó. ISBN: 978 963 454 121 9
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS



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.

KÉPESSÉG

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.

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy a KKK-ban meghatározott szakmai, módszertani és személyes kompetenciák teljesüléséhez azáltal járul hozzá, hogy megalapozza a hallgatók elméleti és gyakorlati tudását a rekreáció területén. A kurzus elősegíti a rekreáció elméleti alapjainak, rendszertanának és történeti fejlődésének megértését, valamint a sport és a rekreáció közötti különbségek, motivációs és társadalmi hátterek értelmezését. Fejleszti a hallgatók kritikai, reflektív és rendszerszemléletű gondolkodását, valamint az egészségfejlesztési és prevenciós szemlélet alkalmazását. Támogatja a tudományterületek közötti összefüggések felismerését, a szabadidő-elméletek gyakorlati értelmezését és a rekreációs, hobbi sporttevékenységek megszervezésének képességét, ezáltal hozzájárulva a komplex szakmai felkészültség kialakításához.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Gimnasztika I.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250103

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Gymnastics I

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A tantárgy célja: a gimnasztika alapfogalmainak, mozgás- és gyakorlatrendszerék, 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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A gimnasztika kialakulása, fejlődése, kronológiája.

A gimnasztika célja, feladatai, jellemzői.

A gimnasztika alkalmazási területei, szinterei.

Balesetvédelem.

A gimnasztika szaknyelve (terminológiája).

A gyakorlatok rendszere.



Gyakorlatok variálása, kombinálása.
Gyakorlatok mozgásszerkezete.
Bemelegítés, levezetés eszközei, módszerei.
Motoros képességek fejlesztésének alapjai.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Balesetvédelem.
Rendgyakorlatok.
Természetes gyakorlatok.
Formához kötött gyakorlatok.
Előkészítő szerygyakorlatok.
Gimnasztikai játékok.
Előkészítő-, cél- és rávezető gyakorlatok.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek 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 példákon bemutatni.
Képes egy önállóan szerkesztett szabadgyakorlatfűzér hatékony és esztétikus bemutatására.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, kiegészítő blended learning, frontális csoportmunka, oktatói magyarázat, személyes hibajavítás, önálló hallgatói munka, gyakorlás.
A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A tantárgy értékelése a hallgatók elméleti és gyakorlati teljesítménye alapján történik. Az elméleti ismeretek ellenőrzése írásbeli ZH formájában zajlik, amely a gimnasztika alapfogalmainak, történeti és módszertani



ismereteinek elsajátítását méri. A gyakorlati értékelés fő szempontjai közé tartozik a 48 ütemű, általános bemelegítő jellegű szabadgyakorlati füzer önálló szerkesztése, szakleírása, rajzírása és pontos, ritmusos bemutatása. Az értékelés figyelembe veszi a mozgáskoordinációt, a gyakorlatok logikai felépítését, a testtartás és kivitelezés minőségét, valamint a módszertani tudatosságot és esztétikai megjelenítést. A tantárgy teljesítésének feltétele mindkét rész eredményes teljesítése.

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:

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>

Bucsy, G., Katona, Gy., & Szilva, Zs. (2022). *Az óvodai testnevelés gimnasztikai alapismeretei*. Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar. <http://tananyag.uni-sopron.hu/87/> ISBN: 9789633344262

Honfi, L. (2019). *Gimnasztika*. Debreceni Egyetemi Kiadó. ISBN: 978-963-318-790-6

Ajánlott irodalom:

Hamar, P. (2015). *Gimnasztika kisokos*. Testnevelési Egyetem. ISBN: 9786155196065

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>

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

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:



KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.

KÉPESSÉG

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 fitneszi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma a KKK-ban meghatározott szakmai, módszertani és személyes kompetenciák fejlesztéséhez azáltal járul hozzá, hogy megalapozza a hallgatók elméleti és gyakorlati tudását a gimnasztika területén. A kurzus során a hallgatók megismerik a gimnasztika fogalmát, célrendszerét, területeit és szaknyelvét, valamint elsajátítják a gyakorlatok hatásmechanizmusának, szerkesztésének és rajzírásának alapelveit. A tantárgy fejleszti a mozgásrendszerezési, koordinációs és módszertani készségeket, támogatja a bemelegítő, levezető, előkészítő és célgyakorlatok szakszerű megtervezését és levezetését. A hallgatók képessé válnak önálló szabadgyakorlat-füzér megalkotására és esztétikus bemutatására, ezáltal fejlődik kreativitásuk, testtudatuk, mozgáskultúrájuk, valamint az egészségfejlesztő és pedagógiai szemléletük.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Anatómia I.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250105

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Anatomy I

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Egészségtudományi Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Jakubovits Edit	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Kovács Éva					Értékelés módszere: írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.
A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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:
Donáth, T. (2018). <i>Anatómia atlasz</i> . Medicina. ISBN 9789632266732 Paulsen, F., & Waschke, J. (Eds.) (2025). <i>Sobotta: Az ember anatómiájának atlasza I-III</i> . Medicina. ISBN: 978 963 226 956 6 Réthelyi M., & Szentágothai, J. (2020). <i>Funkcionális anatómia</i> (4. kiadás). Medicina. ISBN: 978 963 226 776 0
Ajánlott irodalom:
Hudák, R., Kachlík, D., & Volny, O. (2020). <i>Memorix Anatómia</i> . Medicina. ISBN: 978 963 226 765 4 Tarsoly, E. (2010). <i>Funkcionális anatómia</i> (3. átdolgozott kiadás). Medicina. ISBN: 978-963-226-248-2 Tarsoly, E. (2020). <i>Anatómia. Interaktív segédanyag</i> . Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 518 7
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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. KÉPESSÉG Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére. Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.



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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy a KKK-ban meghatározott szakmai és módszertani kompetenciák teljesüléséhez azáltal járul hozzá, hogy megalapozza a hallgatók anatómiai tudását és annak gyakorlati alkalmazását. A hallgatók megismerik az emberi test felépítését, fő részeit, szöveteit, valamint a csont-, ízület- és izomrendszer működését, ezáltal képesek lesznek az emberi test szerkezetét rendszerszemléletben értelmezni. A kurzus fejleszti az anatómiai terminológia helyes használatát, a testen való tájékozódás képességét és a funkcionális gondolkodást. A hallgatók megtanulják az anatómiai ismeretek gyakorlati alkalmazását a mozgás, a rekreáció, az egészségfejlesztés és a diagnosztikai értelmezés területén, elősegítve a komplex szakmai problémák megértését és megoldását.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

Csontváz, faliképek.



TANTÁRGY NEVE: Balesetmegelőzés, elsősegélynyújtás					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250107					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Accident Prevention and First Aid					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Egészségtudományi Intézet Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Mikos Borbála	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Uhlár Ádám					Értékelés módszere: írásbeli, gyakorlati
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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 egyénekkkel 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:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: A balesetmegelőzés és az elsősegélynyújtás alapelvei, lényege és sajátosságai. A munkavédelem céljai, alapfogalmai, szervezeti és jogi kérdései. A tanul- és gyermekbalesetek jellemzői, okai, a megelőzésre vonatkozó szabályozások. A sürgősségi ellátás definíciója, indikációi és rendszere.					



A leggyakoribb sürgősségi kórállapotok elméleti ismertetése (légzési és keringési elégtelenség, anyagcsere- és endokrin krízisek, toxikológiai esetek, balesetek, láz, hypothermia).

Belgyógyászati eredetű balesetek (áramütés, vízbe fulladás, légúti idegentest, napszúrás, lehűlés) felismerése és patomechanizmusa.

Meleg- és hideg okozta egészségkárosodások (égés, forrázás, fagyás), valamint mérgezések, sugárártalmak, maró szerek, harapások, rovarcsípések és idegen testek elméleti ismerete.

A sportsérülések kialakulásának okai és megelőzési lehetőségei.

A biztonság megteremtésének alapelvei: a segélynyújtó, a jelenlévők és a bajbajutott védelme.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Eszméletvesztéssel járó sérülések, tudatzavarok felismerése és ellátása; újraélesztés (BLS, ABC protokoll).

Légúti, légzési és vérkeringési rendellenességek felismerése, azonnali beavatkozások gyakorlása.

Vérzések, sebek, törések, ficamok, valamint csont-, ízületi és izomsérülések helyszíni ellátása.

Meleg- és hideg okozta sérülések, mérgezések és idegentest-eltávolítás gyakorlati ellátása.

Kötések, kötözőanyagok alkalmazása, a balesetes mozgatása, szállítása, fektetési módok és műfogások begyakorlása.

Sérülések és állapotváltozások felismerése, a súlyosság megítélése, a segélynyújtás gyakorlati menetének szimulálása.

Segélyhívás lebonyolítása, a bajbajutott állapotának követése és dokumentálása.

Vízből mentés gyakorlati technikái.

Sportsérülések helyszíni ellátása és elsősegélynyújtás a pályán.

Tömeges balesetek kezelése, mentési sorrend és prioritások gyakorlása.

Életmentő és állapotromlást megelőző beavatkozások önálló és irányított végrehajtása.

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning, témakidolgozások.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során



MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan vagy csoportosan kidolgozott gyakorlati feladatok, projektek és bemutatók minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére, a kommunikációra és az együttműködési készségre. A hallgató értékelésében szerepet játszik a félév során tanúsított aktivitás, a felkészültség, valamint a feladatok határidőre történő, önálló és felelősségteljes teljesítése. A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele minden részfeladat legalább elégséges szintű teljesítése.

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. ISBN: 978 963 123 866 2

Hornyik, I. (2020). *Elsősegélynyújtás*. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 503 3

Reichman, E. (2018). *Sürgősségi orvostan*. Medicina. ISBN: 9789632266718

Ajánlott irodalom:

Hunka, B., & Kisiván, Cs. (2020). *Az elsősegélynyújtás kézikönyve*. Medicina. ISBN: 978 963 226 551 3

Göbl, G. (Ed.) (2006). *Oxiológia*. Medicina.

<https://portal3.etk.pte.hu/public/upload/files/G%C5%91bl%20G%C3%A1bor%20%20-%20Oxyologia%281%29.pdf>

NCYS sportsérülések megelőzéséhez kapcsolt tartalmak: <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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma a KKK-ban meghatározott szakmai, módszertani és személyes kompetenciák fejlesztéséhez azáltal járul hozzá, hogy megalapozza a hallgatók balesetmegelőzéssel és elsősegélynyújtással kapcsolatos elméleti és gyakorlati tudását. A hallgatók átfogó ismereteket szereznek a sürgősségi ellátás alapelveiről, jogi és etikai kereteiről, valamint a leggyakoribb sérülések, sportsérülések és sürgősségi állapotok felismeréséről és kezeléséről. A tantárgy fejleszti a gyors helyzetfelismerés, döntéshozatal és kommunikáció képességét, valamint a biztonságos mozgatás és szállítás technikájának alkalmazását. A hallgatók megtanulják az életmentő beavatkozások végrehajtását, a segítségnyújtás folyamatának szervezését és a prevenció szemlélet gyakorlati alkalmazását a rekreációs és sportkörnyezetben.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Bevezetés a pszichológiába

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250108

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Introduction to Psychology

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Szociális Munka és Diakónia Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Ipolyi Dóra	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Ipolyi Dóra					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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 (kisgyermekkorától a serdülőkorig az időskorig).



Fejlődéslélektan alapjai (szocializáció).

A csoport (csoportdinamika).

Benyomásformálás, sztereotípiák, előítéletek, diszkrimináció a csoportdinamika témakör környékén. Bullying.

A csoport (csoportteljesítmény, csoportdöntés).

Megküzdés, elhárító mechanizmusok, stresszkezelés.

Személyiségtipológiák. Személyiségelméletek.

Reziliencia.

Flow élmény. Pozitív pszichológia.

Vezetés, vezetéseleméletek.

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 vezetéseleméletek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Az értékelés a kurzushoz kapcsolódó tanulási eredményekhez igazodik, melyek a szakmai ismeretek alkalmazását, a kritikai gondolkodást és az önálló probléma-megoldást célozzák. A kollokvium során a hallgatók teljesítményét a tudástartalom pontossága, az ismeretek integrálása, az elemző gondolkodás szintje és az érvelés koherenciája alapján értékeljük.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés a kurzushoz kapcsolódó tanulási eredményekhez igazodik, melyek a szakmai ismeretek alkalmazását, a kritikai gondolkodást és az önálló probléma-megoldást célozzák. A kollokvium során a hallgatók teljesítményét a tudástartalom pontossága, az ismeretek integrálása, az elemző gondolkodás szintje és az érvelés koherenciája alapján értékeljük.



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. (2024). <i>Pszichológia</i> . Osiris. ISBN: 9789632765266 Forgács, J. (2019). <i>A társas érintkezés pszichológiája</i> . Kairosz Kiadó. ISBN: 9789635140008 Frankl, V. (2023). <i>Mégis mondd igent az életre! - Logoterápia dióhéjban</i> . Európa Kiadó. ISBN: 9789634055549
Ajánlott irodalom:
Abbas, A., Ekowati, D., & Suhariadi, F. (2024). Negative vs. positive psychology: A review of science of well-being. <i>Integrative Psychological and Behavioral Science</i> , 58, 1091–1122. https://doi.org/10.1007/s12124-022-09708-1 Mérei, F., & Binet, Á. (2016). <i>Gyermekekléktan</i> . Medicina Kiadó. ISBN: 9789634330356 Deák, A. (2024). <i>A lelki élet mozgatórugói: motiváció, érzelem, személyiség</i> . Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 664 040 8 Szöllősi, A. (2025). A reziliencia jelentése és fogalmi fejlődése. Multi- és interdiszciplináris perspektíva. <i>Hadtudományi Szemle</i> . 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák



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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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 fogyasztékkal élőkhöz tartozók emberi méltóságát és jogait.

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

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma komplex módon járul hozzá a KKK-ban meghatározott kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók pszichológiai szemléletét és emberismereti tudását, amely nélkülözhetetlen a rekreáció, a sport és a vezetés területén. A hallgatók megismerik a pszichológia főbb irányzatait, kutatási módszereit, a figyelem, motiváció, tanulás és felejtés elméleteit, valamint a fejlődéslélektan és szocializáció összefüggéseit. A tantárgy segíti a csoportdinamika, az előítéletek, a bullying és a személyiségfejlődés pszichológiai hátterének megértését, miközben fejleszti a hallgatók képességét a pszichológiai jelenségek felismerésére és értelmezésére. A kurzus hozzájárul a stresszkezelés, a reziliencia és a pozitív pszichológiai szemlélet gyakorlati alkalmazásához, valamint támogatja a flow-élmény és a motivációs tényezők tudatos felhasználását a tanulási, sport- és vezetési helyzetekben.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Pedagógia, egészségpedagógia

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250109

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Pedagogy and Health Education

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Mizerák Katalin					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A nevelés funkciói és formái a rekreációs tevékenységek tükrében.

Az egészségpedagógia alapfogalmai, valamint az egészségnevelés történeti és kulturális alapjai.

Az egészségnevelés céljai, feladatai és értékközvetítő szerepe.

Egészséges életmódra nevelés és személyiségfejlesztés elméleti alapjai.

Életkori sajátosságok az egészségnevelés pedagógiájában.

A stressz felismerése, megelőzése és pedagógiai jelentősége.

**Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:**

Nevelési módszerek alkalmazása az egészség- és rekreációpedagógiában.

A foglalkozásvezető pedagógiai feladatai, szerepe és gyakorlati működése.

Pedagógiai értékelés sajátos nevelési igényű és hátrányos helyzetű csoportokban.

A játék és a munka fejlesztő szerepének gyakorlati megjelenése a nevelésben.

Stresszoldó technikák elsajátítása 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 érték közvetítő 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 tanulóira.

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, filmrészletek és videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, játékokban részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:



Az aktív tanórai részvétel mellett szükséges az elméleti anyagrészből írt eredményes zárthelyi dolgozatból és egy szemináriumi dolgozat szempontok szerinti kidolgozása. A félév során a reflektív magatartás kialakítása, így az ön- és társértékelés is jelentős. Az értékelés során figyelembe vett szempontok továbbá a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Gyakorlati jegy megszerzésével járó gyakorlati tárgy, amely aktív *tanórai részvételből*, elméleti anyagrészből írt eredményes *zárthelyi 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. ISBN: 978-615-5946-06-6

Falus, A. (Ed.). (2015). *Sokszínű egészségtudatosság*. SpringMed. <http://mek.niif.hu/15900/15974/15974.pdf>
ISBN: 978-615-5166-58-7

Feith, H. J., & Falus, A. (Eds.). (2019). *Egészségfejlesztés és nevelés: A kortársoktatás pedagógiai módszertana elméletben és gyakorlatban*. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 445 6

Lobanov-Budai, É., & Kristóf-Varga, E. (2020). *Tanulási útmutató: Egészségpedagógia alapjai*. SZTE ETSZK, Egészségmagatartás és -fejlesztés Szakcsoport. https://eta.bibl.u-szeged.hu/3174/1/EGESZSEGPEADOGIA_ALAPJAI_TANULASI_UTMUTATO_2020_final.pdf

Ajánlott irodalom:

Bárdi, Á. (Ed). (2024). *Egészségnevelés és a pedagógusok pedagógusképzők kompetenciái*. Károli Gáspár Református Egyetem Pedagógiai Kar ISBN 978-615-6637-27-7

Gósi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bösze, J. (Eds.). (2019). *Sokszínű rekreáció: Tanulmányok a rekreáció témaköréből*. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar. ISBN: 978-963-489-111-6

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

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

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma hozzájárul a Képzési és Kimeneti Követelményekben megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók egészségpedagógiai és nevelésméleti tudását, valamint fejleszti azok gyakorlati alkalmazási képességeit. A hallgatók megismerik az egészségnevelés céljait, történeti és kulturális alapjait, valamint a nevelés funkcióit és módszereit a rekreációs tevékenységek kontextusában. A tantárgy elősegíti a rekreáció és életmód szakemberek egészségtudatos, értékközvetítő és reflektív szemléletének kialakulását, különös tekintettel az életkori sajátosságokra és a sajátos nevelési igényű csoportok támogatására. A gyakorlati elemek fejlesztik a hallgatók képességét az egészségfejlesztő és rekreációs foglalkozások önálló tervezésére, vezetésére és értékelésére, valamint a kommunikációs, motivációs és stresszkezelő technikák pedagógiai célú alkalmazására. A tárgy így komplex módon támogatja a szakmai, pedagógiai és személyes kompetenciák fejlődését.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Jogi és EU alapismeretek

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250110

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Fundamentals of Law and EU Studies

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Szociális Munka és Diakónia Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Prof. Dr. Kecskés András	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Lugosi József					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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 szerződések jogába (a szerződés fogalma és gazdasági jelentősége; a szerződéskötés menete, a szerződés létrejöttének feltételei; előszerződés, általános szerződési feltételek, versenytárgyalás; a szerződési jog alapelvei, a szerződéses 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 jogforrások 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:



Előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.
A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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. ISBN: 9789634130857

Kecskés, L. (2020). *Eu-jog és jogharmonizáció - Alapok*. HVG-Orac. ISBN: 9789632585024

Papp, M. & Várnay, E. (2017). *Az Európai Unió joga*. Wolters Kluwer Kft. ISBN: 978 963 295 611 4

Vékás, L., & Gárdos, P. (szerk.). (2021). *Nagykommentár a Polgári Törvénykönyvhöz: A Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvényhez (I–II. kötet)*. Wolters Kluwer. ISBN 9789632959627

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

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

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

A tantárgy tartalma jelentős mértékben hozzájárul a Képzési és Kimeneti Követelményekben megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik a jogrendszer működésének alapjait, a köz- és magánjog elhatárolását, a jogalkotás folyamatát és a jogforrási hierarchiát. A tantárgy fejleszti a jogi gondolkodást, segíti a társasági jog, a szerződéses kapcsolatok, valamint a vállalkozások működésének és megszüntetésének megértését, ami elengedhetetlen a rekreációs és életmód területen tevékenykedő szakemberek számára. A hallgatók képessé válnak a jogszabályok értelmezésére és gyakorlati alkalmazására, a megfelelő társasági forma kiválasztására, valamint a szerződéses kötelezettségek jogszerű teljesítésére. A kurzus hozzájárul a jogi kockázatok felismeréséhez, a GDPR kérdések kezeléséhez, valamint az uniós és hazai jogrendszer közötti összefüggések értelmezéséhez, támogatva ezzel a szakmai és etikai felelősségtudat fejlődését.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Egyházismeret

Tantárgykód (nappali):

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Religious Studies

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-HTK Hittudományi Kar	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 2	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Prof. Dr. Literáty Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Czagány Gábor László					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A tantárgy célja, hogy átfogó képet adjon a keresztyénség alapvető tanításairól, történetéről és társadalmi-kulturális hatásairól, különös tekintettel a református hagyományokra és etikai alapelvekre. A kurzus segít megérteni európai civilizációnk bibliai gyökereit és gondolkodásmódját, emellett eligazítást nyújt az egyházi életben, a szertartások világában és a Magyarországi Református Egyház szolgálatában. A legfontosabb fogalmak és összefüggések elsajátításával a hallgatók mélyebb betekintést nyernek a keresztyén értékrend mai jelentőségébe.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A kurzus során a hallgatók megismerik a keresztyénség bibliai alapjait, érintve az Ószövetség tanításait, a Tízparancsolat etikai rendszerét és az Újszövetség üzenetét.

A tananyag részletesen tárgyalja a dogmatikai alapfogalmakat (Szentháromság-tan: Atya, Fiú, Szentlélek; eszkatológia/végső dolgok), valamint az egyház lényegét és történeti fejlődését az első közösségek missziós dinamikájától az egyházatyák korán át a hitvallások megszületéséig.



A hallgatók betekintést nyernek a modernkori egyháztörténetbe és teológiai irányzatokba, különös tekintettel a 19–20. századi katolikus és protestáns gondolkodásra, az új ortodoxiára, valamint a magyar református teológia 20. századi alakulására.

A kurzus érinti az egyház és társadalom kapcsolatrendszerét, a keresztyén szabadság és a polgári rend feszültségét, valamint az állam és egyház viszonyát.

Végezetül a hallgatók áttekintik a magyarországi felekezeti palettát, az ökumenikus törekvéseket, valamint a Magyarországi Református Egyház szervezeti felépítését és konkrét szolgálati ágait.

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Frontális előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés a kurzushoz kapcsolódó tanulási eredményekhez igazodik, melyek a szakmai ismeretek alkalmazását, a kritikai gondolkodást és az önálló probléma-megoldást célozzák. A kollokvium során a hallgatók teljesítményét a tudástartalom pontossága, az ismeretek integrálása, az elemző gondolkodás szintje és az érvelés koherenciája alapján értékeljük.

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: <i>Biblia neked: Interaktív kiadás fiataloknak</i> (RÚF 2014). (2021). Harmat Kiadó; Kálvin Kiadó. ISBN: 9789632885964 Laczay, A. (2024). <i>A református egyházismeret alapjai</i>. RPI, Kálvin Kiadó. ISBN: 9789635583256 Lane, T. (2023). <i>A keresztyén gondolkodás rövid története</i>. Harmat-Kálvin. ISBN: 9789635583386
Ajánlott irodalom: <i>Biblia</i>. Revideált. Újfordítás (2021). Kálvin Kiadó. ISBN: 9789635584932 <i>Heidelbergi Káté</i>. Revideált, egységes fordítás (2021). Kálvin Kiadó. ISBN: 9789635582242 Siba, B. (2023). <i>Hétfőtől szombatig – Hétköznapi liturgiák és spiritualitás a mindennapokban</i>. Kálvin Kiadó. ISBN: 9789635585076
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel. Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket. KÉPESSÉG 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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a Képzési és Kimeneti Követelményekben megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek a keresztyénség tanításairól, történeti fejlődéséről és kulturális hatásairól. A kurzus elősegíti a történeti és társadalmi összefüggések megértését, különös tekintettel a Magyarországi Református Egyház szerepére és szolgálataira. A hallgatók képesek lesznek felismerni és értelmezni a keresztyénség hatását a társadalomra, az életmódra és gondolkodásra, valamint etikai kérdéseket keresztyén nézőpontból megközelíteni. A tárgy fejleszti a kritikai gondolkodást, az információk elemzésének és szintetizálásának képességét, valamint az ökumenikus és vallásközi párbeszéd megértését. A hallgatók képessé válnak egyháztörténeti ismereteket a jelen társadalmi folyamatokkal összekapcsolni, továbbá önállóan vagy csoportmunkában feldolgozni társadalmi témákat.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Informatika

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250113

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Informatics

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Vig Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 1	Meghirdetés féléve: 1	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Vig Zoltán					Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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 szinergiái.



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)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, hallgatói gyakorlás, kiegészítő blended learning.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – feladatkidolgozások alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az aktív tanórai részvétel mellett szükséges kapott feladatrészek szempontok szerinti kidolgozása és beküldése.

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.



Az értékelés során figyelembe vett szempontok továbbá a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata.
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: Budai, B. B. (2024). <i>Digitális készségfejlesztés</i>. Akadémiai Kiadó – Ludovika Egyetemi Kiadó. ISBN: 978 963 454 961 1 Segédanyagok és mintafeladatok a Moodle rendszerben. Ajánlott irodalom: Bártfai, B. (2024). <i>Excel 2024 zsebkönyv</i>. BBS-Info Kft. ISBN: 978-615-6364-27-2 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_szovegszerkeszte.s.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: KKK szerint elsajátítandó kompetenciák 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.

KÉPESSÉG

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket. Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

ATTITÚD

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

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

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma hozzájárul a Képzési és Kimeneti Követelményekben megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók elsajátítják az informatika alapfogalmait és módszereit, valamint megtanulják a digitális eszközök hatékony alkalmazását a rekreációs és szakmai tevékenységekben. A kurzus fejleszti az irodai szoftverek – különösen a szövegszerkesztő, táblázatkezelő és levelező programok – integrált használatát, támogatva a precíz dokumentumkészítést, adatelemzést és adminisztrációs feladatokat. A hallgatók képessé válnak hosszú dokumentumok strukturált szerkesztésére, hivatkozások és jegyzékek létrehozására, valamint az internetes információforrások kritikus értékelésére. A tantárgy elősegíti a digitális kompetencia fejlődését, az információbiztonság tudatos kezelését, és támogatja a sport- és rekreációs tevékenységekhez kapcsolódó digitális alkalmazások kreatív és hatékony használatát.

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.



TANTÁRGY NEVE: Statisztika alapjai

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250210

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Fundamentals of Statistics

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Miski Marcell	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Miski Marcell					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Bevezetés a statisztikai gondolkodásba: A statisztika szerepe a tudományos megismerésben.
Alapvető fogalmak: adatok, változók, mérési szintek és a statisztikai programok használatának alapjai.
Statisztikai eredmények interpretációja és kommunikációja: A statisztikai elemzések kimenetének értelmezése. Az eredmények táblázatokban és ábrákban való bemutatása, valamint tudományos szövegben való megfogalmazása.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



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.

Különbségvizsgálati 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.

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)kézségek 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 megkülönbözteti 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, tematikus prezentációk, vita, kiselőadás, kooperatív csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és feladatkidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:



Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan, illetve csoportosan kidolgozott gyakorlati számítási feladatok minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére. A hallgató értékelésében szerepet játszik a félév során tanúsított aktivitás, a felkészültség, valamint a feladatok határidőre történő, önálló és felelősségteljes teljesítése. A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele minden részfeladat legalább elégséges szintű teljesítése.
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:
Követelmények: Tanórai aktív részvétel, írásbeli ZH, projekt munkák. 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). <i>A társadalomtudományi kutatás gyakorlata</i>. Balassi Kiadó. ISBN: 978-963-456-000-5 Hunyadi, L. & Vita, L. (2019). <i>Statisztika I.</i> Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 221 6 Hunyadi, L. & Vita, L. (2019). <i>Statisztika II.</i> Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 222 3 Ajánlott irodalom: Bodor, P. (Ed.) (2013). <i>Szavak, képek, jelentés - Kvalitatív kutatási olvasókönyv</i>. L'Harmattan. ISBN: 9789632366463 Takács, Sz. (2013). <i>Statisztikai segédanyag - Műhelymunkákhoz, szakdolgozatokhoz</i>. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. http://www.kre.hu/ebook/ Takács, Sz. (2015). <i>Kutatási nehézségek. Egy másodelemzés megpróbáltatásai – matematikai statisztika</i>. Oktatási segédanyag. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. http://www.kre.hu/ebook/ Takács, Sz. (2017). <i>JASP programhasználat</i>. 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: KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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. KÉPESSÉG



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

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a Képzési és Kimeneti Követelményekben megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik a statisztikai adatelemzés alapfogalmait, módszereit és alkalmazási területeit, amelyeket életmód szakemberként is képesek hasznosítani. A kurzus célja, hogy a hallgatók átlássák a leíró és következtető statisztika összefüggéseit, megértsék a hipotézisalkotás logikáját, valamint a leggyakrabban alkalmazott statisztikai próbák – például a t-próba és a khi-négyzet próba – elméleti hátterét és gyakorlati jelentőségét. A tárgy fejleszti az adatelemzési, problémamegoldó és kritikai gondolkodást, amely elengedhetetlen a rekreációs és életmódkutatásokban. A hallgatók képessé válnak az adatok rendszerezésére, elemzésére és értelmezésére, valamint a statisztikai eredmények szakszerű bemutatására, elősegítve a tudományos gondolkodás és módszertani tudatosság fejlődését.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Rekreáció elmélete és módszertana II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250201

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Theory and Methodology of Recreation II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): Rekreáció elmélet és módszertan I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): két eredményes demo
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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:

Isméri a Cooper-féle egyensúlyi elv fogalmát és annak jelentőségét a rekreációs szemléletben.



Tudással rendelkezik az életkori sajátosságokról és a különböző életkorok megelőzésének lehetőségeiről. Ismeri a rekreáció mozgásanyagát és a hozzá kapcsolódó aktuális trendeket. Átlátja a sporttevékenységek főbb típusait, célrendszereit 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 életkorokhoz 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

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.

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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. (2026). *A rekreáció elmélete. L'Harmattan Kiadó. ISBN 978-963-646-456-1 – megjelenés alatt*
ISBN 978-963-646-461-5 (pdf) DOI: <https://doi.org/10.56037/9789636464615>
Fritz, P. (2011). *Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I.* Bába Kiadó. ISBN: 978-963-9717-03-7
Fritz, P. (2019). *Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III.* Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN: 978-615-5626-38-8
Recreation tudományos magazin számai <https://recreationcentral.eu/magazinok>
Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). *Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV.* Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN 978-615-5626-58-6

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. (2018). *Sport, életmód, egészség.* Akadémia Kiadó. ISBN: 978 963 454 121 9
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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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.



Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

ATTITÚD

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.

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód alapszak Képzési és Kimeneti Követelményeiben megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek a Cooper-féle egyensúlyi elvről, a különböző életkori sajátosságokról és életkórok megelőzéséről, valamint a rekreációs mozgásanyag rendszerezéséről. A kurzus segíti a hallgatókat abban, hogy felismerjék a sport- és mozgásformák egészségmegőrző és életminőség-javító szerepét, és képesek legyenek azokat tudatosan, célcsoporthoz és környezethez igazítva alkalmazni. A tantárgy fejleszti a programtervezéshez, mozgásválasztáshoz és relaxációs technikák alkalmazásához szükséges szakmai és módszertani kompetenciákat. Ennek révén a hallgatók képessé válnak olyan rekreációs programok megtervezésére és vezetésére, amelyek elősegítik a testi-lelki egyensúlyt, az aktív életmód kialakítását és a prevenciót különböző korosztályokban.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Gimnasztika II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250213

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Gymnastics II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): Gimnasztika I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév:	Meghirdetés féléve:	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Balesetvédelem az órák és gyakorlatok során.

A gimnasztikai gyakorlatok tervezése, szerkesztése.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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/vezetés 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 vezetésének 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 vezetésére

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

Képes előkészítő, célgyakorlatok és képességfejlesztő gyakorlatok összeállítására és vezetésére.

Képes gimnasztika gyakorlatok célnak megfelelő variálására, kombinálására.

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

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, kiegészítő blended learning, frontális csoportmunka, köredzés, oktatói magyarázat, személyes hibajavítás, gyakorlatvezetés, gyakorlás.

A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – gyakorlati bemutatás és beadandó feladat értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A tantárgy értékelése a hallgatók elméleti és gyakorlati teljesítménye alapján történik. A gyakorlati értékelés fő szempontjai közé tartozik a 48 ütemű, általános bemelegítő jellegű szabadgyakorlati füzér szakszerű levezetése, valamint az önállóan szerkesztett bemelegítő/levezető feladatcsoport felépítése és rajzírásos dokumentációja. Az értékelés figyelembe veszi a kommunikációs forma megválasztását és alkalmazását, a gyakorlatok logikai felépítését, a levezetés minőségét, valamint a módszertani tudatosságot. A tantárgy teljesítésének feltétele mindkét rész eredményes teljesítése.



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, szakleírása, 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, köredzés, 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:
Bogár, L., Laczkó, A., Gombos, Z., Katrics, P., & Benczenleitner, O. (2023). A gimnasztika mozgásanyagának és az egyes koordinációs képességeknek a szintje napjaink iskolai testnevelésében. <i>Acta Universitatis de Carolo Eszterhazy Nominatae. Sectio Sport</i> , 53, 35–46. https://doi.org/10.33040/ActaUnivEszterhazySport.2024.53.35 Bucsy, G., Katona, Gy., & Szilva, Zs. (2022). <i>Az óvodai testnevelés gimnasztikai alapismeretei</i> . Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar. http://tananyag.uni-sopron.hu/87/ ISBN: 9789633344262 Honfi, L. (2019). <i>Gimnasztika</i> . Debreceni Egyetemi Kiadó. ISBN: 978-963-318-790-6
Ajánlott irodalom:
Hamar, P. (2015). <i>Gimnasztika kisokos</i> . Testnevelési Egyetem. ISBN: 9786155196065 Mikó, A., & Kovács, K. (2023). Gimnasztika a kreativitás fejlesztésének szolgálatában. <i>Pedagógusképzés</i> , 21(2), 66-81. https://doi.org/10.37205/TEL-hun.2023.2.03 Rácz, K. (2014). <i>Gimnasztika – Módszertani segédlet tanítóknak és óvodapedagógusoknak</i> [Elektronikus segédanyag]. ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Testnevelési Tanszék. https://www.tok.elte.hu/dstore/document/649/GIMNASZTIKA_SEGEDANYAG.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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.



KÉPESSÉG

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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.

A tantárgy tartalma közvetlenül hozzájárul a rekreáció és életmód alapszak Képzési és Kimeneti Követelményeiben megfogalmazott kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók mozgásműveltségét és mozgásvezetési készségeit. A hallgatók megismerik a gimnasztika tervezési és szerkesztési szempontjait, területeit és módszertani alapjait, valamint elsajátítják a természetes és formához kötött gyakorlatok, bemelegítő, levezető és képességfejlesztő mozgások pedagógiai és fiziológiai szerepét. A tantárgy fejleszti a gyakorlatok tudatos tervezéséhez, összeállításához és levezetéséhez szükséges készségeket, miközben hangsúlyt helyez a korosztályi sajátosságok, a rekreációs célok és az esztétikus mozgáskultúra figyelembevételére. Ennek révén a hallgatók képessé válnak a gimnasztika gyakorlati alkalmazására, programok tervezésére és vezetésére, valamint az egészséges életmódot támogató mozgásélmény kialakítására.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Úszás

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250203

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Swimming

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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 hátterének 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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Úszás történetének áttekintése, magyar és nemzetközi úszósport, paraúszás aktualitásai, a sportág menedzselésének főbb elemei.

Rekreációs úszóedzés alapelvei, főbb élettani hatásai.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



Az úszásnemek 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)készségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati bemutatás és oktatói magyarázat, hibajavítás, tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, interaktív oktatás, hallgatói aktív tapasztalatszerzés, videóelemzés.
A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat, projektfeladat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:



A hallgatók teljesítményének értékelése a tanórákon való aktív részvételen, a tanult úszásnemek és mozgásanyag gyakorlati bemutatásán, a félév második felében írt zárthelyi dolgozaton, valamint egy, az oktatási területhez kapcsolódó projektfeladat kidolgozásán és bemutatásán alapul. Az értékelés során egyaránt figyelembe vett szempont a mozgástechnikai kivitelezés, az elméleti ismeretek alkalmazása és a tanultak önálló, kreatív felhasználása az oktatási gyakorlatban.

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, 448 p. MTMT: 36175919., ISBN: 978-615-02-3699-5

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> ISBN: 978-963-429-918-9

Kovács, Zs. & Prisztóka, Gy. (2020) Az úszás oktatásának megjelenése és fejlődése. *Scientia Pannonica*, 8(1), 90-119.

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. ISBN: 9786156637277

Ajánlott irodalom:

Somogyiné Kuti, I. (2014). *Gyógyúszás – Úszással a gerincfájdalmak megszüntetéséért*. Flaccus Kiadó. ISBN: 9786155278143

Sós, Cs. (2020). *Úszás technika - jegyzet*. Art Copy Studio Kft. ISBN: 9789630617161

Tóth, Á. (Ed.) (2008). *Az úszás tankönyve*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar. ISBN: 9789637166945

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:



KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.

KÉPESSÉG

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 fitneszi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tárgy tartalma komplex módon támogatja a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesülését azáltal, hogy az úszás elméleti, technikai és pedagógiai alapjait egyaránt fejleszti. A hallgatók megismerik az úszás történeti és társadalmi hátterét, valamint annak egészségmegőrző, rekreációs és rehabilitációs szerepét. A gyakorlati képzés során elsajátítják a négy úszásnem helyes technikáját, a légzés, rajt és forduló elemeit, és képessé válnak ezek alkalmazására különböző korosztályok, képességszintek és célok mentén. A tantárgy hozzájárul a hallgatók oktatói, szervezői és reflektív kompetenciáinak fejlődéséhez, elősegíti az empatikus, inkluzív és támogató attitűd kialakítását, valamint felkészíti őket arra, hogy az úszást életmódfejlesztő, stresszcsökkentő és közösségformáló eszközként alkalmazzák szakmai tevékenységükben.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Csapatsportjátékok I. (kézilabda, labdarúgás)

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250205

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Team Sports I (Handball, Football/Soccer)

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Maróti László					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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

A legfontosabb játékszabályok és versenyszervezési alapok megismerése.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

A sportágak alaptertechnikáinak, 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.

Csapat sportok 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 egészségprevenciós szemléletben.

Tájékozott a sportágak rekreációs, közösségformáló és szociális alkalmazásának lehetőségeiről.

Ismeri a csapatsportok szerepét érzékenyítő, esélyteremtő célú programokban.

Képesség:

Képes a sportágak alapttechnikáinak gyakorlati bemutatására és alkalmazására.

Képes rekreációs és egészségfejlesztő céllal sportprogramokat tervezni és vezetni a sportági keretből 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati bemutatás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás, videóelemzés.

A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat, projektfeladat és gyakorlati értékelés.

Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgatók teljesítményének értékelése a tanórákon való aktív részvételen, a tanult mozgásanyag gyakorlati bemutatásán, a félév második felében írt zárthelyi dolgozaton, valamint egy, az oktatási területhez kapcsolódó projektfeladat kidolgozásán és bemutatásán alapul. Az értékelés során egyaránt figyelembe vett szempont a mozgástechnikai kivitelezés, az elméleti ismeretek alkalmazása és a tanultak önálló, kreatív felhasználása az oktatási gyakorlatban.

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_OKTAT_ASAHOZ ISBN: 9786155518072

Csáki, I. & Takács, M. (2020). Labdarúgás és tudomány. Puskás Akadémia & Testnevelési Egyetem. ISBN: 9786150076065

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*_czE3NTQ1NDk5ODUKbzEkZzAkDDE3NTQ1NDk5ODUKajYwJGwwJGgxMTgxMTQzODc1

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

https://dokumentumtar.mlsz.hu/file/dokumentumtar/4052/file/szabalykonyv_2023-2024.pdf

Ajánlott irodalom:

König-Görögh, D. (2021). Szivacskezilabdázást előkészítő gyakorlatok online oktatási környezetben. In Karlovitz, J. T. (Ed.), *Szaktudományi és pedagógiai tanulmányok a világjárvány idején* (pp. 489–501). International Research Institute. ISBN 978-80-89691-71-5

Németh, Zs. (2015). A labdarúgás technikai mozgásanyagának oktatás módszertani javaslatai. In Németh, Zs. (Ed.), *A sportjátékok oktatásának módszertani javaslatai* (pp. 108–222). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejleszt/sportjatekok-oktatasa.pdf> ISBN: 978-963-642-743-6

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 javaslatai* (pp. 4–51). Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet. <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejleszt/sportjatekok-oktatasa.pdf> ISBN: 978-963-642-743-6

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:



KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik a kézilabda és a labdarúgás történetét, kulturális jelentőségét és fejlődését, valamint elsajátítják a sportágak alapvető szabályait, technikai és taktikai elemeit. A tantárgy fejleszti a hallgatók gyakorlati készségeit a mozgásanyag bemutatásában és alkalmazásában, miközben hangsúlyt helyez az egészségmegőrző, közösségépítő és inkluzív szemléletre. A hallgatók képessé válnak rekreációs és egészségfejlesztő célú sportprogramok tervezésére, különböző korosztályok és társadalmi csoportok igényeinek figyelembevételével. A tárgy fejleszti az instruktori és sportanimátori kompetenciákat, valamint a tudatos, érzékeny és támogató oktatói attitűdöt, amely elősegíti a csapatsportok szociális és esélyteremtő funkcióinak érvényesülését.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Anatómia II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250206

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Anatomy II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Egészségtudományi Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): Anatómia I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Jakubovits Edit	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Kovács Éva					Értékelés módszere: írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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:
Donáth, T. (2018). <i>Anatómia atlasz</i> . Medicina. ISBN 9789632266732 Paulsen, F., & Waschke, J. (Eds.) (2025). <i>Sobotta: Az ember anatómiájának atlasza I-III</i> . Medicina. ISBN: 978 963 226 956 6 Réthelyi M., & Szentágothai, J. (2020). <i>Funkcionális anatómia</i> (4. kiadás). Medicina. ISBN: 978 963 226 776 0
Ajánlott irodalom:
Hudák, R., Kachlík, D., & Volny, O. (2020). <i>Memorix Anatómia</i> . Medicina. ISBN: 978 963 226 765 4 Tarsoly, E. (2010). <i>Funkcionális anatómia</i> (3. átdolgozott kiadás). Medicina. ISBN: 978-963-226-248-2 Tarsoly, E. (2020). <i>Anatómia</i> . Interaktív segédanyag. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 518 7
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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. KÉPESSÉG Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére. Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására. ATTITÚD 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.



AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal járul hozzá, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek az emberi test belső szerveinek és szervrendszereinek anatómiai felépítéséről, elhelyezkedéséről és működéséről. A tárgy fejleszti a rendszerszemléletű és funkcionális gondolkodást, amely elengedhetetlen az egészségmegőrzés, a prevenció és a rekreációs folyamatok megértéséhez. A hallgatók megtanulják az idegrendszer, az endokrin rendszer és az érzékszervek működésének összefüggéseit, valamint ezek szerepét a testi és mentális jóllét fenntartásában. Az anatómiai tudás birtokában képessé válnak a testi funkciók, állapotok és vizsgálati eredmények értelmezésére, ezáltal kompetensen tudják támogatni az életmód-tanácsadói, egészségfejlesztő és rekreációs tevékenységeket.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

Csontváz, mulázsok, faliképek.



TANTÁRGY NEVE: Élettan I.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250207

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Physiology I

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Mikos Borbála	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Uhlár Ádám					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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 prevenciós 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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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, törzsdúcok, 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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. ISBN: 978 963 226 715 9

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. ISBN: 9789632267340

Préda, I., Szekeres, M., & Koller, Á. (Szerk.) (2020). *Sport és szív*. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 628 3

Ajánlott irodalom:

Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2013). *A sportmozgások biológiai alapjai II*. Dialog Campus Kiadó. ISBN: 978-963-642-545-6

Fonyó, A. & Geiszt, M. (2019). *Orvosi élettan tankönyve*. Medicina. ISBN: 978 963 226 734 0

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>

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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

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

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

Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.

KÉPESSÉG



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

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

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.

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesülését azáltal segíti elő, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek az anatómiai struktúrák, szervrendszerek, szövetek és sejtek működéséről, valamint ezek egymásra gyakorolt hatásáról. A tantárgy hozzájárul a mozgás és a fizikai aktivitás élettani alapjainak megértéséhez, feltárva azok egészségmegőrző és teljesítménynyfokozó hatásmechanizmusait. A hallgatók megtanulják a reflexek, idegrendszeri folyamatok és hormonális szabályozás működési elveit, ami lehetővé teszi számukra a testi működések integrált értelmezését. Az így megszerzett tudás képessé teszi őket arra, hogy élettani ismereteiket a rekreációs programok tervezésében, az egészséges életmód támogatásában és a szakmai kommunikációban hatékonyan alkalmazzák, ezáltal megalapozva a tudományos igényű, egészségorientált gondolkodásmódot.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Biokémia

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250208

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Biochemistry

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): aláírás, részvétel, sikeres zh
Tantárgy felelőse: Dr. Hantos Mónika Beatrix	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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, prosztetikus csoportok, diagnosztikai szerep.

Nukleinsavak: DNS és RNS típusai, szerkezet, replikáció.

Fehérjesszintézis: 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

A tantárgy értékelése a hallgatók aktív részvételén és az ismeretek kollokviumi szintű számonkérésén alapul. A félév aláírásának feltétele az előadásokon való rendszeres és igazolt részvétel, valamint a félévközi zárthelyi dolgozat eredményes, legalább elégséges szintű teljesítése, amely a biokémiai alapfogalmak, folyamatok és összefüggések megértését és alkalmazási képességét méri. Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata.

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:
Pelley, J. W., & Goljan, E. F. (2009). <i>Biokémia. Gyors segítség a sikeres vizsgához</i>. Medicina. ISBN: 9789632262543 Szőts, G. (2018). <i>Biokémia: Oktatási segédanyag a biokémia tantárgy előadásokon elhangzottak könnyebb elsajátításához</i> [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 Szőts, G. (2018). <i>Sportbiokémia: Oktatási segédanyag a biokémia tantárgy előadásokon elhangzottak könnyebb elsajátításához</i> [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). <i>A rendszeres fizikai aktivitás egészségvédő hatásának hátterében álló molekuláris mechanizmusok vizsgálata</i>. 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). <i>Biokémiai gyakorlatok</i>. Medicina. ISBN: 978-963-226-547-6 Kerepesi, I. (2000). <i>Biokémiai alapismeretek – testnevelés szakos hallgatók részére</i>. 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 anyagcséréje. 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS



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

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

KÉPESSÉG

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

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

ATTITÚD

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.

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

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók biokémiai szemléletét, mely az egészségfejlesztés és a tudatos életmódformálás alapja. A hallgatók megismerik a sejtek kémiai felépítését, az alapvető biomolekulák szerkezetét, funkcióit és az anyagcsere-folyamatok szabályozását, ezáltal megértik az energiaátalakítás és a táplálkozás kapcsolatát az egészségi állapottal. A megszerzett tudás lehetővé teszi számukra, hogy a biokémiai folyamatokat összekapcsolják a fizikai teljesítménnyel, regenerációval és egészségmegőrzéssel. Képesek a laboratóriumi és diagnosztikai paraméterek értelmezésére, valamint tudományosan megalapozott táplálkozási és életmódbeli ajánlások kialakítására, amelyek az életmód-tanácsadás és rekreációs programok szakmai alapját képezik.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Idegennyelv					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250212					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Foreign Language					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Idegen Nyelvi Lektorátus és Vizsgaközpont	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 2	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Dancsi Katalin Margit	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Mile András Imre					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: Szókincs Family Personality Food and cooking Money and business Transport Stereotypes about people					



Charity
Speaking languages
Phone language
Manners
Sport
Relationships

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Nyelvtan

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 szerkezeit 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.).

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, hallgatói prezentációk, csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató



köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – fogalmazások, párbeszéd, kiselőadások gyakorlati értékelése. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériumai a tanórai aktív részvételen, az írásbeli és szóbeli feladatok teljesítésén, valamint az önálló és csoportos munka minőségén alapulnak. A hallgatók teljesítményét a rövid, irányított írásbeli fogalmazások beadása, a tematikus, párbeszédalapú szóbeli prezentációk, valamint a csoportmunkában megvalósuló kiselőadások kidolgozása és bemutatása alapján értékelik. Az értékelés során figyelembe veszik az önálló gondolkodást, a kommunikációs készségeket, a kreatív nyelvhasználatot és a szakmai tartalom pontosságát. A mesterséges intelligenciára épülő nyelvi modellek használata a felkészülés során megengedett, amennyiben azok a tanulási folyamatot és a tartalmi megértést támogatják.

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., & Wilson, J. J. (2015). *Speakout Intermediate Student's Book* (2nd ed.). Pearson Education. ISBN: 978-1-292-11594-8

Salazar, B. S., & Hagen, S. A. (2019). *Fundamentals of English Grammar, Students' Book*. (5th edition) Pearson Publications. ISBN: 0134998812

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, nyelvvizsgaszótárral*. Akadémiai Kiadó. ISBN: 9789630595797

Páli, É., & Mestra, Á. (2010). *8 próbanyelvvizsga angol nyelvből B2 szintű (Telc és ECL) nyelvvizsgára készülőknek + 2 CD*. Maxim Kiadó. ISBN: 9789632611105

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kommunikációs és interkulturális kompetenciák fejlesztéséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók angol nyelvi tudását és gyakorlati nyelvhasználati készségeit. A hallgatók elsajátítják az alapvető nyelvtani szerkezeteket és szókincset, amelyek lehetővé teszik számukra a mindennapi élethelyzetekben való magabiztos kommunikációt. A tantárgy fejleszti a beszédértési, írásbeli és szóbeli kifejezőkészséget, valamint a véleménynyilvánítás, információkérés és információátadás képességét. A kurzus ösztönzi az önálló tanulási stratégiák és a reflektív nyelvhasználat kialakítását, amely támogatja a szakmai fejlődést és a nemzetközi kommunikációs helyzetekben való helytállást. Ezáltal a hallgatók képesek lesznek az idegen nyelvi készségeiket a rekreációs és életmódfejlesztő tevékenységek során is hatékonyan alkalmazni.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Edzéstan

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250214

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Theory of Training

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 2	Meghirdetés féléve: 2	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Sporttudományok multidiszciplináris jellege.



Az edzés, edzéselvek, Arndt-Scultze-féle edzésméleti szabály.

Teljesítmény és személyiség.

Edzéstípusok.

Edzésfeladatok, edzésszerek.

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.

Összefüggésben 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 példákra bemutatni.

Képes egy motoros képességet mérő tesztrendszer összeállítására, alkalmazására.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; saját tapasztalatok szerzése; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés a kurzushoz kapcsolódó tanulási eredményekhez igazodik, melyek a szakmai ismeretek alkalmazását, a kritikai gondolkodást és az önálló probléma-megoldást célozzák. A kollokvium során a hallgatók teljesítményét a tudástartalom pontossága, az ismeretek integrálása, az elemző gondolkodás szintje és az érvelés koherenciája alapján értékeljük.

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). <i>Mozgásfejlődés</i> . Flaccus Kiadó. ISBN: 9786155278204 Harsányi, L. (2016). <i>Edzéstudomány</i> . Dialog Campus. ISBN: 978-615-537-688-7 Havanecz, K., Sáfár, S., Géczi G. & Tóth, P. J. (2025). <i>Edzéselmélet</i> . Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet. ISBN: 9786155196379 Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). <i>Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV</i> . Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN: 9786155626586
Ajánlott irodalom:
Dubecz, J. (2009). <i>Általános edzéselmélet és módszertan</i> . Rectus Kft. ISBN: 978-963-084979-1 Katics, L. (2015). <i>Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (a testnevelésben-, szabadidő- és versenysportban)</i> . Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar. https://tamop-sport-2015.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/kondicionalis-es-koordinacios-kepessegek-fejlesztese.pdf ISBN: 978-963-642-949-2 Szalay, G. (2015). <i>Rekreációs edzéstan</i> . EKF Líceum Kiadó. https://uni-eszterhazy.hu/api/media/file/9156411c076bf1f21c6624bf3326a8bf3c247001 ISBN: 978-615-5621-10-9
Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:
A testedzés rendszerszemlélete. Az edzés, edzéstípusok, Arndt-Schulz- féle edzéselméleti szabály. Edzettség, edzéseszközök. 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 jellemzően, érdemben hozzájárul:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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 eszközrendszerait, módszereit és eljárásait.

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

KÉPESSÉG

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

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 fogyasztékkal élőkhöz tartozók emberi méltóságát és jogait.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott szakmai és módszertani kompetenciák fejlesztéséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek az edzéstan elméleti alapjairól és gyakorlati alkalmazásáról. A tárgy segíti az edzéstudomány multidiszciplináris szemléletének megértését, valamint az anatómiai, élettani és pszichológiai összefüggések felismerését a fizikai teljesítmény fejlesztésében. A hallgatók képessé válnak az edzéstan alapfogalmainak és elveinek készség szintű alkalmazására, a motoros képességek komplex értelmezésére, valamint a teljesítmény és terhelés összetevőinek elemzésére. A tantárgy fejleszti az önálló mérési, értékelési és tervezési készségeket, amelyek elengedhetetlenek a rekreációs és egészségfejlesztő programok szakszerű megvalósításához és a személyre szabott életmódfejlesztés támogatásához.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Idegennyelvi szaknyelv					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250312					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Professional Foreign Language					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Idegen Nyelvi Lektorátus és Vizsgaközpont	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): Idegennyelv	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Dancsi Katalin Margit	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Mile András Imre					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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 szakcikkek, 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.					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)készségek és (rész)kompetenciák:					
Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag: 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 írás, teljesítményelemzés)

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 (szakcikkek, edzésleírások, kutatási beszámolók) értelmezése és feldolgozása.

Fejlődik pontos és szakszerű angol nyelvű íráskészsége (rövid szakmai beszámolók, e-mailek, edzésterv).

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, hallgatói prezentációk, csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:



Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – fogalmazások, párbeszéd, kiselőadások gyakorlati értékelése. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériumai a tanórai aktív részvételen, az írásbeli és szóbeli feladatok teljesítésén, valamint az önálló és csoportos munka minőségén alapulnak. A hallgatók teljesítményét a rövid, irányított írásbeli fogalmazások beadása, a tematikus, párbeszédalapú szóbeli prezentációk, valamint a csoportmunkában megvalósuló kiselőadások kidolgozása és bemutatása alapján értékelik. Az értékelés során figyelembe veszik az önálló gondolkodást, a kommunikációs készségeket, a kreatív nyelvhasználatot és a szakmai tartalom pontosságát. A mesterséges intelligenciára épülő nyelvi modellek használata a felkészülés során megengedett, amennyiben azok a tanulási folyamatot és a tartalmi megértést támogatják.

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. ISBN: 978-963-08-8760-1

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. ISBN: 978-963-7166-95-2

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott kommunikációs, interkulturális és szakmai kompetenciák fejlesztéséhez azáltal, hogy a hallgatók elsajátítják a sportszakmai angol nyelv alapvető szókincsét, kifejezéseit és terminológiáját. A kurzus elősegíti, hogy a hallgatók magabiztosan kommunikáljanak angol nyelven különböző szakmai helyzetekben – edzéseken, versenyeken, konferenciákon vagy nemzetközi rekreációs programok során. Fejleszti a szakmai szövegek értelmezéséhez és létrehozásához szükséges olvasási, írásbeli és prezentációs készségeket, valamint támogatja a digitális és mesterséges intelligenciához kapcsolódó terminológia megértését. A tárgy elősegíti a globális sport- és egészségkultúrában való eligazodást, hozzájárulva a hallgatók idegen nyelvi önfejlesztéséhez, szakmai önállóságához és nemzetközi munkakörnyezetben való hatékony együttműködéséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Animáció

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250302

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Animation

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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)készségek és (rész)kompetenciák:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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

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

Programtípusok: klubturizmus, céges események, ünnepi animációk.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



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

Kommunikáció és marketing: promóciós eszközök, vizuális kommunikáció.

Gyakorlatok és projektek: ismerkedési játékok, forgatókönyv-készítés, programlebonnyolítás, 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, filmrészletek és videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, csoportmunka, játékokban részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgatók teljesítményének értékelése több szempont alapján történik: a tanórákon való aktív részvétel és együttműködés, az elméleti tananyagrészből írt dolgozat sikeres teljesítése, valamint a kapott feladatrész szempontok szerinti kidolgozása és gyakorlati levezetése. Az értékelés része továbbá az önértékelés és a társértékelés, amelyek a hallgatók reflexió és kritikai gondolkodási képességeit fejlesztik, támogatva a felelős, önálló szakmai fejlődést és a csoportmunkában való hatékony részvételt.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, kapott feladatrész 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. ISBN: 9789634896210
Magyar, M. (2016). Téli ünnepkör magyar népszokásaiban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 6(4), 26-27.
Magyar, M. (2018). Nyári időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8 (2), 16-17.
A *Recreation* folyóirat további aktuális cikkei.

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. ISBN: 978-963-8445-34-6
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. ISBN: 978-80-89691-33-3
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. ISBN: 9786155626388

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITŰD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma közvetlenül hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott szakmai, kommunikációs és szervezési kompetenciák fejlesztéséhez. A hallgatók megismerik az animáció fogalmát, történeti és nemzetközi hátterét, valamint az animátori tevékenységek szerepét a rekreációs szolgáltatásokban. A tárgy fejleszti a kreatív programtervezéshez, forgatókönyvíráshoz és rendezvényszervezéshez szükséges képességeket, valamint az életkori és csoportdinamikai sajátosságokhoz igazodó módszertani rugalmasságot. A kurzus erősíti a hallgatók kommunikációs, együttműködési és konfliktuskezelési kompetenciáit, valamint tudatosítja a marketing és vendégkapcsolati ismeretek fontosságát. Mindezek révén a hallgatók képessé válnak a rekreációs animációt komplex, élményközpontú és egészségfejlesztő szemléletben alkalmazni.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Motoros képességek fejlesztése

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250313

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Development of Motor Abilities

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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, prevenció és regenerációs alkalmazását. A kurzus célja továbbá, hogy a résztvevők képessé váljanak célcsoport-orientált, komplex mozgásprogramok tervezésére és vezetésére különféle rekreációs környezetben, szakmai igényességgel.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Az állóképesség fejlesztésének elméleti alapjai.
Az erőfejlesztés és test-alakformálás elméleti alapjai.
A koordinációs képességek fejlesztésének elméleti alapjai.
A stretching fogalma, élettani és pszichikai hatásai.
A hajlékonyság fogalma és befolyásoló tényezői.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



Állóképesség-fejlesztő módszerek, feladatok.

Módszertani alapok és korszerű eszközök.

Saját testsúlyos gyakorlatok, fitball-labda alkalmazása, pilates, funkcionális edzésformák, egyéb eszközök és gyakorlati példák.

Gyakorlati eszközök és módszerek a koordináció fejlesztésében.

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 edzéseszközöket 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, frontális és kiscsoportos gyakorlás, saját tapasztalatok szerzése, hibajavítás.

A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan kidolgozott gyakorlati feladatok minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére, a kommunikációra és az együttműködési készségre. A hallgató értékelésében szerepet játszik a félév során



tanúsított aktivitás, a felkészültség, valamint a feladatok határidőre történő, önálló és felelősségteljes teljesítése. A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele minden részfeladat legalább elégséges szintű teljesítése.
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). <i>Mozgásfejlesztés, ügyességfejlesztés mozgáskonceptcionális megközelítésben.</i> (Csányi Tamás, Editor-in-Chief). Magyar Diáksport Szövetség. https://www.tesim.hu/elearning/media/ptkcats/index/377 ISBN: 978-615-5518-15-7 Laki, Á., Nagyvárad, K., & Ihász, F. (2020). A nyújtási technikák elemzése a rekreációs sporttevékenységek szempontjából. <i>recreation</i> , 10(3), 14–17. https://doi.org/10.21486/recreation.2020.10.3.2 Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2020). <i>Stretching Anatomy</i> (3rd ed.). Human Kinetics. ISBN: 978-1-4925-9364-5 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. <i>Sports Medicine</i> , 52(3), 601-612. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01587-7
Ajánlott irodalom:
Polgár, T., & Szatmári, Z. (2011). <i>A motoros képességek.</i> Dialóg Campus Kiadó. https://eta.bibl.u-szeged.hu/1628/1/motoros_kepessegek.pdf ISBN: 978-963-642-444-2 Szatmári, Z. (Szerk.). (2018). <i>Sport, életmód, egészség.</i> Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634541219 ISBN: 9789634541219 Oettinger, B., & Oettinger, T. (2011). <i>Funkcionális gimnasztika.</i> Dialóg Campus Kiadó. https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Barbara%20-%20Thomas%20-%20Oettinger%20-%20Funkcionalis%20gimnasztika/funkcionalis.html ISBN: 978-963-642-414-5 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. <i>Health Communication</i> , 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák



TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott szakmai és módszertani kompetenciák fejlesztéséhez azáltal, hogy komplex ismereteket nyújt az állóképesség- és erőfejlesztés, valamint a koordinációs és hajlékonysági képességek fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjairól. A hallgatók megtanulják az edzésmódszerek tudatos megválasztását, az egyéni adottságokhoz, korosztályhoz és fejlettségi szinthez igazodó feladatkijelölést, valamint a testmozgás fő elemeinek – bemelegítés, terhelés, levezetés, stretching – funkcionális alkalmazását. A tárgy gyakorlatorientált megközelítése fejleszti az edzés tervezési, megfigyelési és értékelési készségeket, miközben tudatosítja a mozgásfejlesztés egészségmegőrző és prevenciós szerepét. Ezáltal a hallgatók képessé válnak hatékony, biztonságos és motiváló rekreációs edzésprogramok önálló tervezésére és vezetésére.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Turisztika tábor					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250304					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Tourism Camp					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter					Értékelés módszere: gyakorlati
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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.					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: Természetjárás és táborozás: jelentőség, tervezés, szervezés, outdoor leadership, helyszínválasztás. Programtervezés és animáció: programkialakítás, játékok, vetélkedők, éneklés, kulturális elemek, koordináció, értékelés. Környezeti nevelés és fenntarthatóság: ökológiai alapok, környezetvédelem, egészséges életmód a természetben.					



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Táborozás gyakorlata: csoportbeosztás, ételmezés, elszállásolás, rend, felszerelés, eszközhasználat, biztonsági előírások.

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.

Az alkalmazott 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 kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére

tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök

használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése

során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját

és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:



Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – részvétel és elméleti, gyakorlati aktivitás alapú értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgatók teljesítményét a táborban való aktív részvétel, a tábori feladatok felelősségteljes ellátása, a tájékozódási verseny eredményes teljesítése, valamint a napi túrákon, előadásokon és kiegészítő programokon való aktív közreműködés alapján értékeljük. Az értékelésbe beszámít az előírt egyéb feladatok elfogadható szintű megoldása, a feladatvégzés pontossága, együttműködési készség, önállóság és a közösségi munkában való részvétel minősége. Az összesített értékelést az egyes követelmények teljesítésének színvonala határozza meg.

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. ISBN: 963-2129-58-X

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 ISBN: 9637166602

Magyar Tájékozódási Futó Szövetség. (2016). *Versenyszabályzat* [PDF]. http://admin.mtfisz.hu/fajl/get/fajl_id/2911/tipus/download

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 ISBN-13: 9780898865028

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.

KÉPESSÉG

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.

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.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

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

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik a természetjárás és táborozás rekreációs, egészségfejlesztő és közösségformáló szerepét, valamint elsajátítják a túrák és táborok szervezésének, tervezésének és lebonyolításának alapelveit. Fejlődik környezettudatos szemléletük, hiszen a kurzus kiemelt figyelmet fordít a



fenntarthatóság és környezetvédelem elveinek gyakorlati alkalmazására. A hallgatók megtanulják a tájékozódási eszközök (térkép, tájoló, GPS) használatát, és képessé válnak különböző korosztályú csoportok számára élményalapú, biztonságos és pedagógiaileg megalapozott túra- és táborprogramok tervezésére. A tárgy erősíti a felelősségteljes döntéshozatalt, az együttműködést, a kreativitást és a problémamegoldó készséget, ezáltal komplexen támogatja a szakmai, módszertani és személyes kompetenciák fejlődését.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A kurzus külső helyszínen, részben hegyi – erdei környezetben, több napos egybefüggő formában valósul meg.



TANTÁRGY NEVE: Rekreáció elmélete és módszertana III.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250301

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Theory and Methodology of Recreation III

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): Rekreáció elmélet és módszertan II.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): két eredményes demo
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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 fitness irányzatokat, a tematikus parkok és falusi turizmus rekreációs jelentőségét.
Átlátja a terápiás rekreáció célrendszerét és célcsoportjait.
Érzékenyebbé válik a fogyatékkal élőkre a 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 fitnessszolgáltatások rekreációs szempontú értékelésére.
Megtanulja felismerni a rekreáció szerepét az oktatásban, és javaslatot tud tenni integrálási lehetőségeire.
Érzékenyebbé válik a fogyatékkal élőkre a 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, kiegészítő blended learning.
A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

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.
Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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. (2026). A rekreáció elmélete. L'Harmattan Kiadó. ISBN 978-963-646-456-1 – megjelenés alatt ISBN 978-963-646-461-5 (pdf) DOI: https://doi.org/10.56037/9789636464615 Fritz, P. (2011). Mozgásos rekreáció. Rekreáció mindenkinek I. Bába Kiadó. ISBN: 9789639717037 Fritz, P. (2019). Alapfogalmak és jelentései a rekreáció területén. Rekreáció mindenkinek III. Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN: 9786155626388 Recreation tudományos magazin számai https://recreationcentral.eu/magazinok Szatmári, Z., & Fritz, P. (2021). Testnevelés, sport, rekreáció. Fogalomtár. Rekreáció mindenkinek IV. Miskolci Egyetemi Kiadó. ISBN: 9786155626586
Ajánlott irodalom: Szabó, Á., Máté, T., & Havran, Z. (2021). A szabadidősport gazdasági szerepe Közép-Kelet-Európában. <i>Tér és Társadalom</i>, 35(2), 125-149. https://doi.org/10.17649/TET.35.2.3293 Szatmári, Z. (2018). <i>Sport, életmód, egészség</i>. Akadémia Kiadó. ISBN: 978 963 454 121 9
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 színterek. 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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.

KÉPESSÉG

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.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

ATTITÚD

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.

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

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

A tantárgy tartalma átfogóan támogatja a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott kompetenciák teljesülését azáltal, hogy a hallgatók multidiszciplináris szemléletben ismerik meg a rekreáció fogalmát és alkalmazási területeit. A kurzus fejleszti a szakmai tájékozottságot a munkahelyi egészségfejlesztés, az oktatási intézményekben megvalósítható rekreáció, valamint a turizmus, wellness és fitnessszolgáltatások egészségfejlesztő szerepének területén. A hallgatók képessé válnak a rekreációs formák célzott, célcsoport-specifikus alkalmazására, a szolgáltatások rendszerezésére és elemzésére, valamint az inkluzív, terápiás és közösségi rekreációs lehetőségek értelmezésére és fejlesztésére. A tárgy erősíti a társadalmi érzékenységet, különösen a fogyatékkal élők igényeinek felismerésében, miközben a hallgatók piaci, gazdasági és nemzetközi összefüggésekben is átlátják a rekreációs szolgáltatások rendszerét.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Csapatsportjátékok II. (kosárlabda, röplabda)

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250305

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Team Sports II (Basketball, Volleyball)

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Maróti László					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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 üzésének 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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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, animatori 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 keretből 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati bemutatás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás, videóelemzés.
A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat, projektfeladat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgatók teljesítményének értékelése a tanórákon való aktív részvételen, a tanult mozgásanyag gyakorlati bemutatásán, a félév második felében írt zárthelyi dolgozaton, valamint egy, az oktatási területhez kapcsolódó projektfeladat kidolgozásán és bemutatásán alapul. Az értékelés során egyaránt figyelembe vett szempont a mozgástechnikai kivitelezés, az elméleti ismeretek alkalmazása és a tanultak önálló, kreatív felhasználása az oktatási gyakorlatban.

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:

MKOSZ (2025). *Magyar kosárlabda versenyszabályok*. Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége. https://mkosz.hu/documents/51904_Magyar_kosarlabda_versenyszabalyok_2025_v1.01_egyseges_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>
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
Zsolnai, Gy. (2013). *Dobd a kosárba!* Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége. ISBN: 978-963-08-5774-1

Ajánlott irodalom:

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> ISBN 978-963-642-743-6
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/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa.pdf> ISBN 978-963-642-743-6

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:

**KKK szerint elsajátítandó kompetenciák
TUDÁS**

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.

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.



KÉPESSÉG

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.

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik a röplabda és kosárlabda sportágak történeti, kulturális és közösségformáló jelentőségét, valamint a sportágak technikai, taktikai és stratégiai alapjait egészségfejlesztő szemléletben. A kurzus fejleszti a hallgatók gyakorlati készségeit a sportági technikák bemutatásában, rekreációs célú alkalmazásában és a mozgásprogramok differenciált tervezésében különböző célcsoportok számára. A tantárgy erősíti az egészségprevenciós és közösségépítő attitűdöt, valamint felkészíti a hallgatókat sportanimátori, instruktori és szervezői szerepek betöltésére. A csapatsportok oktatásán keresztül a hallgatók érzékenyebbé válnak az inkluzív, esélyteremtő programok iránt, és tudatosan alkalmazzák a sportot a társadalmi integráció és az aktív életmód támogatásának eszközeként.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Élettan II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250306

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Physiology II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): Élettan I.	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Mikos Borbála	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. Uhlár Ádám					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az írásbeli kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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). <i>Élettan-sportélettan</i>. Medicina. ISBN: 978 963 226 715 9 Kerepesi, I. (2000). <i>Biokémiai alapismeretek – testnevelés szakos hallgatók részére</i>. https://pea.lib.pte.hu/items/294d95f9-edf4-40f4-8304-b6bccd05c909 Fonyó, A. & Geiszt, M. (2019). <i>Az orvosi élettan tankönyve</i>. Medicina. ISBN: 9789632267340 Préda, I., Szekeres, M., & Koller, Á. (Szerk.) (2020). <i>Sport és szív</i>. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 628 3
Ajánlott irodalom:
Csoknya, M., & Wilhelm, M. (2013). <i>A sportmozgások biológiai alapjai II</i>. Dialog Campus Kiadó. ISBN: 978-963-642-545-6 Fonyó, A. & Geiszt, M. (2019). <i>Orvosi élettan tankönyve</i>. Medicina. ISBN: 978 963 226 734 0 Móra, Á. (2024). <i>Az extrém fizikai és pszichés stressz vegetatív szabályozásra kifejtett hatása a szívfrekvencia variabilitás (HRV) paraméterek tükrében</i>. Doktori disszertáció. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola. https://www.proquest.com/openview/98e1d93b0c26ee279b8d42f6dc8dceb7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y Soós, R. (2023). <i>A koffein és koffeintartalmú készítmények fogyasztásának gyakorisága, hatásai gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek egészségére, a fizikai teljesítőképességre</i> (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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését. Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait. Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket. Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.



KÉPESSÉG

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

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

ATTITÚD

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 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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó tudást szereznek az emberi élettani működéséről, valamint a szervrendszerek közötti összefüggésekről. A tantárgy segíti annak megértését, miként alkalmazkodik a szervezet a fizikai aktivitáshoz, és hogyan járulnak hozzá az élettani folyamatok az egészséges életmód fenntartásához. A hallgatók képessé válnak tudományosan megalapozott információk értelmezésére és alkalmazására a rekreáció és a sport területén, valamint az élettani ismeretek gyakorlati hasznosítására a mozgásprogramok tervezésében és az egészségfejlesztésben. A kurzus fejleszti az analitikus gondolkodást és a szakmai kommunikációt, elősegítve a biológiai és élettani tudás integrált használatát a rekreációs és életmódfejlesztő tevékenységek során.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Kutatásmódszertan					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250314					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Research Methodology					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Ferencz Zoltán József	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Miski Marcell					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: 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.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, hallgatói prezentációk, csoportmunka, egyéni felkészülés, kiegészítő blended learning.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:



Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozások és prezentációk gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés alapja a hallgatók aktív, önálló és folyamatos munkája a félév során, amely tükrözi a kutatási folyamat lépéseinek megértését és alkalmazását. Az értékelés szempontjai közé tartozik a tanórai részvétel és a heti feladatok rendszeres, színvonalas beadása; a projektmunka során a témaválasztás önállósága, a szakirodalom kritikus feldolgozása, valamint a kutatási kérdések és módszertan logikus, koherens kidolgozása. A kutatási terv értékelésekor figyelembe vehető az elméleti megalapozottság, a gyakorlati megvalósíthatóság, az alkalmazott módszertani eszközök adekvátsága, valamint a tudományos igényesség. A prezentáció értékelése a szakmai tartalom világossága, az előadásmód és az érvelés szakszerűsége alapján történik.

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, részletes kutatási 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. ISBN: 978-963-456-000-5
Horváth, D., & Mitev, A. (2023). *Alternatív kvalitatív kutatási kézikönyv*. Alinea Kiadó. ISBN: 978-615-5303-82-1
Pervez, G., & Kjell, G. (2016). *Kutatásmódszertan az üzleti tanulmányokban*. Akadémiai Kiadó.
<https://mersz.hu/ghauri-gronhaug-kutatasmodszertan-az-uzleti-tanulmanyokban//> ISBN: 978 963 059 859 0

Ajánlott irodalom:

Budai, B. B. (2024). *Digitális készségfejlesztés*. Akadémiai Kiadó – Ludovika Egyetemi Kiadó. ISBN: 978 963 454 961 1
Naresh K. M., & Simon, J. (2016). *Marketingkutatás*. Akadémiai Kiadó.
https://mersz.hu/dokumentum/dj198mk_88/ ISBN: 978 963 059 867 5
Veres, Z., Hoffmann, M., & Kozák, Á. (2017). *Bevezetés a piackutatásba*. Akadémiai Kiadó.
https://mersz.hu/hivatkozas/dj219bap_impresszum#dj219bap_impresszum ISBN: 978 963 454 003 8

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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

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

Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.

KÉPESSÉG

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

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák fejlesztéséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók tudományos gondolkodását és kutatómódszertani felkészültségét. A hallgatók megtanulják megkülönböztetni a tudományos és hétköznapi megismerés sajátosságait, megismerik a kutatási paradigmákat, módszertani megközelítéseket és az MI-eszközök kutatást támogató szerepét. Fejlődik kritikus gondolkodásuk, forráselemző és információkeresési készségük, valamint képessé válnak önálló kutatási kérdések megfogalmazására és tudományos problémák vizsgálatára. A kurzus során elsajátított ismeretek révén a hallgatók képesek tudományosan megalapozott kutatási terveket készíteni, kvalitatív és kvantitatív módszereket alkalmazni, valamint az eredményeket írásban és szóban is szakszerűen prezentálni, ezzel támogatva szakmai önállóságukat és reflektív gondolkodásukat.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Rekreációs edzéstervezés

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250315

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Recreational Training Planning

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): Edzéstan	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Uhlár Ádám					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Az edzéstervezés.

Edzésselvek.

A rekreációs edzéstervezés jellemzői.

Az edzéstervezés folyamata.

Az edzéstervek fajtái.

Grafikus edzésterv.



Az edzésterv másolásának veszélyei.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Állapotelemzés.

Célformálás.

Periodizálás.

Az edzésszerkezet kialakítása.

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, frontális csoportmunka, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, oktatói magyarázat, hallgatói prezentációk, önálló hallgatói munka, kiegészítő blended learning.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – tervezés és prezentáció értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériuma a hallgató tanórai aktív részvétele és együttműködése, a rekreációs célokhoz illeszkedő, szakmailag megalapozott és kreatív edzésterv elkészítése, amely adott motoros képesség fejlesztésére irányul. Fontos szempont az edzésterv gyakorlati alkalmazhatósága, a fejlesztési célokhoz és a résztvevők adottságaihoz való igazítása, valamint az elméleti ismeretek tudatos beépítése a tervezésbe. Az értékelés része továbbá a PowerPoint formában bemutatott prezentáció szakmai színvonala, logikus



felépítése, vizuális rendezettség és a megfelelő szaknyelv használata, illetve a választott módszerek indoklása és azok hatásainak felismerése a fejlesztendő motoros képességre.
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:
Boyle, M. (2025). <i>Funkcionális edzés mesterfokon</i> . Jaffa Kiadó. ISBN: 9786155418983 Havanecz, K., Sáfár, S., Gécz, G. & Tóth, P. J. (2025). <i>Edzéselmélet</i> . Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet. ISBN: 9786155196379 Őry, I. (2022). <i>Legyél önmagad futóedzője</i> . Futólépés Kft. ISBN: 9786150122113 Sáfár, S. (2024). <i>Edzéstervezés alapjai, a periodizáció általános és sportág-specifikus megközelítése, éves edzéstervezés ismérvei, trendek és változások</i> [PDF]. https://www.hunrowing.hu/wp-content/uploads/2024/11/Edzestervezes_Safar.pdf
Ajánlott irodalom:
Bubbs, M. (2024). <i>Csúcs 40 - Az életközepi egészség új tudománya a karcsúbb, erősebb testért és az élesebb elméért</i> . Jaffa Kiadó. ISBN: 9789634759409 Gibala, M. (2024). <i>Egyperces edzés - Okosabb, gyorsabb és hatékonyabb edzés módszer</i> . Jaffa Kiadó. ISBN: 9789634759515 Góczán, P., Ilcs, K. B. D., & Nagyvárad, K. (2024). Mesterséges Intelligencia az edzéstervezésben. <i>recreation</i> , 14(1), 22-27. https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.1.4 Keller, V., & Ercsey, I. (2024). Motiváló tényezők az életmód applikációk használatával kapcsolatban: Egy kvalitatív kutatás tapasztalatai alapján. <i>Magyar Tudomány</i> , 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.



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

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

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

KÉPESSÉG

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik az edzésstervezés szerepét a mozgásos rekreációban, valamint elsajátítják a tervezés szakmai fogalomrendszerét és logikáját. A tárgy fejleszti a hallgatók képességét a különböző típusú edzésstervek (éves, szezonális, célzott fejlesztésű) önálló és tudatos megalkotására, miközben hangsúlyt fektet az egyéni adottságokhoz, célokhoz és életmódbeli tényezőkhöz igazodó edzésrendszerek kialakítására. A hallgatók megtanulják alkalmazni a digitális és mesterséges intelligencián alapuló eszközöket – például edzésnapló applikációkat – a tervezés és elemzés folyamatában, ugyanakkor felismerik ezek korlátait is. A tárgy ezáltal fejleszti az önálló elemző gondolkodást, a technológiai tudatosságot és a gyakorlatban alkalmazható, egészségfejlesztő szemléletű edzésstervezési kompetenciákat.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Gyakorlat kísérő szeminárium I.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP260316

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Seminar Accompanying the Practical Course I.

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 1	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia Maróti László					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A szakmai gyakorlat kísérő szeminárium célja, hogy a hallgatók a párhuzamosan végzett szakmai gyakorlat során szerzett tapasztalataikat strukturált módon feldolgozzák, reflektálják és beépítsék szakmai fejlődésükbe. A kurzus a gyakorlati tevékenységhez kapcsolódó élmények elemzését, a szervezeti működés értelmezését, valamint az egyéni kompetenciák tudatos fejlesztését támogatja.

A szeminárium során a hallgatók irányított feladatokon keresztül értékelik a gyakorlati helyszín működését, saját szerepüket és teljesítményüket, valamint visszacsatolást kapnak szakmai fejlődésükről. A kurzus hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók a gyakorlati tapasztalatokból tanulási eredményeket tudatosan képzett kompetenciákká alakítsák.

A tantárgy a szakmai gyakorlat ismeretkör szerves része, annak reflexív és feldolgozó moduljaként működik, külön kurzusként szervezve.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A reflektív tanulás alapjai és módszerei.



Szervezeti működés és szolgáltatáselemzés alapjai. Önreflexió, önértékelés és kompetenciafejlesztés elméleti háttere. Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag: A gyakorlati helyszínen szerzett tapasztalatok strukturált elemzése. A szervezet működésének és szolgáltatásainak értékelése. Saját szerep, kompetenciák és fejlődési területek azonosítása. Reflektív napló és értékelő beszámoló készítése. Az alkalmazott oktatási módszerek: Szemináriumi megbeszélés, reflektív feldolgozás, esetelemzés, csoportos és egyéni feldolgozó feladatok, prezentáció. A kurzushoz kapcsolódó feladatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett, különösen az elemző és reflektív feladatok strukturálásához; alkalmazásuk esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért. Az értékelés módja: Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – reflektív feladatok és beszámoló dolgozat alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Az értékelés kritériuma: A rendszeres részvétel, a reflektív feladatok minősége és mélysége, valamint a szakmai tapasztalatok elemző feldolgozása. Elvárás a saját fejlődési folyamat tudatos bemutatása és szakmai következtetések megfogalmazása.
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:
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:
Dweck, C. S. (2020). <i>Szemléletváltás: A siker új pszichológiája</i> (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek. ISBN: 9789633048993 Papp I. (szerk.) (2017). <i>Szolgáltatási menedzsment</i>. Akadémiai Kiadó. https://doi.org/10.1556/9789634541615 ISBN: 978 963 454 161 5 Szivák, J. (2021). <i>A reflektív gondolkodás fejlesztése</i>. Génusz Kiadó. ISBN: 2310013661043
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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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 a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szerveztudományi ismereteket és módszereket.

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

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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



A kurzus támogatja a szakmai tapasztalatok tudatos feldolgozását, ezáltal erősíti az önreflexiót, az elemző gondolkodást és a szakmai döntéshozatali képességet. Hozzájárul a hallgatók kommunikációs, együttműködési és problémamegoldó kompetenciáinak fejlődéséhez, valamint segíti a gyakorlati tapasztalatok integrálását a rekreációs és életmód-fejlesztési tevékenységekbe.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Szakmai gyakorlat I.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250311

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Professional Internship I

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 70 óra	Kreditérték: 2	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 3	Meghirdetés féléve: 3	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia Maróti László					Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A munkahely szolgáltatásainak és az egyes feladatkörök tevékenységeinek megismerése.
A gyakorlati helyszín online megjelenésének és marketingjének megismerése.



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

A szakmai gyakorlati partnerek által használt tájékoztatók és szabályzatok.

Az Intézet részletes szakmai gyakorlati tájékoztatói.

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 köeiről.

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Hospitálás, megfigyelés, részfeladatok, megbeszélés, egyéni és csoportos feladatok végzése az adott gyakorlati partnernél.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – beszámoló dolgozat és a gyakorlati teljesítmény értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériuma a szakmai gyakorlat során tanúsított aktív részvétel, a kijelölt 70 gyakorlati óra teljesítése, valamint a hallgató szakmai feladatellátásának minősége és önállósága a külső partnernél. Fontos szempont a folyamatos és hatékony kapcsolattartás mind a belső gyakorlatfelelőssel, mind a külső szakmai mentort képviselő személlyel. Az értékelés részét képezi a „szakmai gyakorlat minősítési lap és nyomon követési dokumentáció” szakszerű és pontos vezetése, valamint a gyakorlat lezárását követően annak



határidőre történő leadása. További kritérium az előírt formai és tartalmi elvárásoknak megfelelő, reflektív és elemző jellegű beszámoló dolgozat elkészítése, amely bemutatja a hallgató szakmai fejlődését, tapasztalatainak feldolgozását és a rekreációs, életmódbeli kompetenciák gyakorlati alkalmazását.
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: Dweck, C. S. (2020). <i>Szemléletváltás: A siker új pszichológiája</i> (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek. ISBN: 9789633048993 Ihász, F. (2018). <i>Egészségnevelés</i>. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 179 0 Magyar, M. (2023). <i>Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan</i>. ELTE Eötvös Kiadó. ISBN: 9789634896210 Szabó, Á. (szerk.) (2024). <i>A szabadidősport üzleti kérdései</i>. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 933 8 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: KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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 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.

KÉPESSÉG

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

ATTITÚD

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.

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

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

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

A szakmai gyakorlat a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott kompetenciák fejlesztéséhez azáltal járul hozzá, hogy a hallgató közvetlen tapasztalatot szerez a rekreáció, sport, wellness, animáció és egészségfejlesztés területén működő szervezetek működéséről, szolgáltatásairól és szakmai folyamatairól. A gyakorlat során megismeri a szervezeti struktúrákat, az etikai, jogi, gazdasági és kommunikációs összefüggéseket, valamint betekintést nyer a munkahely marketingkommunikációs és online jelenlétébe. A hallgató fejleszti gyakorlati készségeit a csapatmunkában, a szakmai és ügyfélkommunikációban, valamint



önállóan végez el rá bízott feladatokat. A tapasztalatok feldolgozása és a beszámoló elkészítése segíti az önreflexiót és a szakmai fejlődést, erősítve a problémamegoldó gondolkodást és a szakmai javaslattétel képességét, ezáltal támogatva a gyakorlati tudás integrálását a rekreációs és egészségfejlesztő tevékenységekbe.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Sport- és egészségszociológia					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250410					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Sport and Health Sociology					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a sport- és egészségszociológia 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:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: Bevezetés a szociológiába, társadalmi gondolkodás alapjai. Kultúra, szocializáció, normák és értékek. Társadalmi egyenlőtlenségek, kiemelt csoportok. A sport társadalmi szerepe, történeti beágyazottsága. Egészségszociológia alapjai, társadalmi tényezők hatása az egészségre.					
Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag: Kérdőív, interjú mint módszerek; kutatási projekt előkészítése. Sport és társadalmi rétegződés, társadalmi jelenségek.					



A magyar lakosság egészségi állapota (KSH, EU adatok).

A sport egészségszociológiája.

Kiscsoportos kutatási projektek bemutatása, értékelése.

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

Tudás:

Ismeri a szociológia /sportszociológia / egészségszociológia 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, filmrészletek megtekintése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, prezentáció, értékelés.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozások és prezentációk gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés alapját a hallgató tanórai aktivitása, az elméleti ismeretek önálló alkalmazásának szintje, valamint az írásbeli dolgozat tartalmi pontossága és tudományos megalapozottsága képezi. Fontos szempont az életmódinterjú vagy kérdőív szakszerű kidolgozása, az egészség- vagy sportszociológiai elméleti háttér megfelelő beépítése, valamint a kutatási célok és módszerek koherenciája. A prezentáció értékelése során figyelembe veendő a témaválasztás relevanciája, az előadás felépítettsége, a vizuális és szóbeli megjelenítés színvonala, illetve az önálló elemző és reflexív gondolkodás megjelenése. Az összesített értékelés a komplex elméleti és gyakorlati tudás integrált alkalmazását tükrözi.

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). <i>A társas lény</i> (bővített kiadás). HVG Könyvek ISBN: 9789635652716 Földesiné Szabó, Gy., Gál, A., & Dóczi, T. (2016). Két tudományág mostohagyereke: A magyar sportszociológia fél évszázados útkeresése. <i>Szociológiai Szemle</i>, 26(3), 78–97. Horkai, A., Nagy, É., Pálvölgyi, M., & Vingender, I. (2021). <i>Egészség és társadalom</i>. Akadémia Kiadó https://mersz.hu/dokumentum/m816eet_1/ ISBN: 978 963 454 644 3 Pikó, B., & Keresztes, N. (2019). <i>Sport, lélek, egészség</i>. Akadémia Kiadó 10.1556/9789634544630 ISBN: 978 963 454 463 0
Ajánlott irodalom:
Ambrus, Z. (2014). <i>Egészségszociológia</i>. Ábel Kiadó ISBN: 9789731141558 Dóczi, T., Gál, A., & Sáringerné Szilárdi, Z. (2014). <i>Társadalmi befogadás a sportban a sport által</i>. Magyar Sportmenedzsment Társaság https://docplayer.hu/2407405-Tarsadalmi-befogadas-a-sportban-es-a-sport-altal.html Laczkó, T., & Rétság, E. (Eds.). (2015). <i>A sport társadalmi aspektusai</i>. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ASportTarsadalmiAspektusaiN.pdf ISBN: 978-963-7178-72-6 Lampek, K., & Rétság, E. (2015). <i>Egészséges idősödés: Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban</i>. Kézikönyv (TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0003). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioerápiás- és Sporttudományi Intézet https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf ISBN: 978-963-642-969-0
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. (mestereképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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. Ismeri a sport, fizikai aktivitás társadalmi integrációt elősegítő funkcióját (fogyatékkal élők, hátrányos helyzetűek, szenvedélybetegek).



KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy megalapozza a hallgatók szociológiai szemléletét és társadalmi érzékenységét. A hallgatók megismerik a sport, az egészség és a társadalom közötti kölcsönhatásokat, valamint a szociológiai gondolkodás és kutatás alapvető módszereit, ezáltal képesek lesznek tudományosan értelmezni a társadalmi jelenségeket. A tantárgy fejleszti a kritikai gondolkodást, a társadalmi struktúrák és rétegződés megértését, valamint a sport és egészség társadalmi szerepének felismerését. A hallgatók nyitottabbá és elfogadóbbá válnak a különböző társadalmi háttérrel rendelkező csoportok iránt, miközben képessé válnak az elméleti tudásuk gyakorlati alkalmazására a rekreáció, sport és egészségfejlesztés területén.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Vizi tábor

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP260415

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Water camp

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): Úszás	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes, Patakiné Dr. Bősze Júlia, Maróti László					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Nyári táborok szervezése, vezetése.
Egészséges életmódra nevelés lehetősége a nyári táborokban.
Veszélyforrások a vízitúrán, baleset megelőzési ismeretek.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



Kajakozás, kenusás mozgásanyaga.
Környezetvédelem és környezettudatosság a vízitáborban.
Kiegészítő játékok, programok a nyári táborokban.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek 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 kenutípusok, felépítés, kezelés, karbantartás.
A vízi közlekedés sportcélú kishajókra vonatkozó szabályai, csónakok kötelező felszerelése, túrafelszerelés elhelyezése a csónakban.
A kajakozás és kenuzás technikájának elsajátítása.
A kajakozás és kenuzás 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, vitéturákat.
Képes ellátni a táborozás alatt előforduló kisebb sérüléseket, ismeri és alkalmazza az elsősegélynyújtás szabályait.
Birtokában van a kajakozás és kenuzás mozgástechnikájának, azokat képes oktatni.
Képes lesz vitéturát vezetni, a vitéturán fegyelmet tartani.
Ismeri a környezetvédelmi feladatokat a vízitáborozás alatt.
Ismeri a táborozáskor alkalmazható játékokat, vetélkedőket, ezeket kreatívan tudja szervezni, vezetni.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

A kurzus a nyári vizsgaidőszakban, többnapos tábori formában kerül lebonyolításra, mely az elsajátított mozgásos és elméleti ismeretanyag számonkérésével, bemutatásával zárul.
A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – részvétel és elméleti, gyakorlati aktivitás alapú értékelés.
Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgatók teljesítményét a táborban való aktív részvétel, a tábori feladatok felelősségteljes ellátása, bemutatások eredményes teljesítése, valamint a napi túrákon, előadásokon és kiegészítő programokon való aktív közreműködés alapján értékeljük. Az értékelésbe beszámít az előírt egyéb feladatok elfogadható szintű



megoldása, a feladatvégzés pontossága, együttműködési készség, önállóság és a közösségi munkában való részvétel minősége. Az összesített értékelést az egyes követelmények teljesítésének színvonala határozza meg.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

Követelmények: Aktív részvétel a táborban, tábori feladatok ellátása, kajakozás, kenutás 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 visszaevezve kikötni egy túra kenut, az épített pályán végigevezve.

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 ISBN: 963-9358-17-7
Lieli, Gy. (1988). *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 ISBN: 963-253-628-2
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
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/64cbee9691fb036ba6c60645/42-VIZI-EVEZOS-HORGASZ-VITORLAS-TURIZMUS.pdf ISBN: 978-615-82082-1-5
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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma kiemelten hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák megvalósulásához azáltal, hogy a hallgatók átfogó elméleti és gyakorlati tudást szereznek a vízitáborok és vízitúrák szervezésében, vezetésében és biztonságos lebonyolításában. Megismerik a folyó- és állóvizek sajátosságait, a vízi közlekedés szabályait, valamint a kajakozás és kenuzás technikáit, oktatásának módszereit. A tárgy fejleszti a hallgatók felelősségtudatát, döntéshozó és problémamegoldó képességét, különös tekintettel a biztonságra és a környezetvédelemre. A gyakorlati feladatok révén a hallgatók képessé válnak önállóan vízitúrákat és nyári táborokat szervezni, vezetni, elsősegélyt nyújtani, valamint élményalapú, egészséges életmódra nevelő programokat tervezni és megvalósítani különböző korosztályok számára. A tantárgy így komplex módon fejleszti a rekreációs szakemberi kompetenciákat.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

A kurzus külső helyszínen, vízparton, több napos egybefüggő formában, lehetőleg sártas elhelyezés mellett valósul meg.



TANTÁRGY NEVE: Gördülő sportok

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250403

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Rolling Sports

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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. Képesse 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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

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

A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:



A tanórai aktivitás és együttműködés szintje; az elméleti ismeretekben való jártasság, amelyet az írásbeli dolgozat eredményessége tükröz; a kapott programrész (játékterv, ügyességi pálya) kreatív, szakszerű és a biztonsági elveknek megfelelő kidolgozása, valamint a prezentáció tartalmi és formai minősége. A gyakorlati teljesítmény értékelésénél a technikai elemek pontos, kontrollált és biztonságos kivitelezése, a mozgáskoordináció és testtudat fejlettsége, továbbá a versenyen vagy hospitáláson való aktív, felelősségteljes részvétel mértéke a meghatározó. Az összpontszámot a hallgató komplex, elméleti és gyakorlati teljesítménye határozza meg.

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:

Ladig, G., & Rüger, F. (2011). *Görkorcsolyázás*. Cser Kiadó. ISBN 9789632781808.

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>

Miller, L. (2003). *Get rolling: The beginner's guide to inline skating* (3rd ed.). GET Rolling Books. ISBN: 0963219634

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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

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

ATTITŰD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik a gördülő sportágak történeti, társadalmi és rekreációs jelentőségét, valamint azok szerepét az egészségfejlesztésben és közösségépítésben. A tananyag fejleszti a sportági szabályismeretet, a biztonságos eszközhasználatot és a módszertani tudatosságot, különösen a tanulásszervezés és az élménypedagógiai elemek terén. A hallgatók képessé válnak a görkorcsolyázás technikai elemeinek pontos és biztonságos kivitelezésére, valamint azok adaptálására különböző korosztályok és képességszintek számára. A tárgy elősegíti a kreatív mozgásfejlesztést, az egyensúlyérzék, ritmus és koordináció fejlesztését, miközben a hallgatók megtanulják, hogyan tervezzenek és vezessenek játékos és élményalapú mozgásprogramokat a rekreáció szolgálatában.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Havas tábor					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250405					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Winter Camp					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes					Értékelés módszere: gyakorlati
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: A tantárgy célja, hogy a hallgatók átfogó elméleti és gyakorlati ismereteket szerezzenek az alpesi síelés és más téli mozgásformák rekreációs célú alkalmazásáról. A kurzus során a résztvevők elsajátítják a biztonságos, egészségfejlesztő téli sportfoglalkozások tervezésének és lebonyolításának alapelveit, valamint megismerik azok nevelési és prevenciók lehetőségeit. Kiemelt feladat a mozgáskultúra és a motoros képességek fejlesztése a síelés alaptechnikáin keresztül, kiegészítve olyan módszertani sajátosságokkal, amelyek más sportágak oktatásába is átvihetők. A hallgatók emellett képet kapnak a téli sportolás egészségügyi vonatkozásairól és a környezeti hatásokkal összefüggő kockázatok megelőzéséről. A kurzus hangsúlyt fektet a természeti környezet védelmére és a fenntartható rekreációs szemlélet kialakítására.					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: 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 (sátorállítási, vízmelegítés, higiénia); balesetvédelem, elsősegély.					
Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:					



Téli sportmozgások, sítechnika: sí, snowboard alapjai és rekreációs szerepük; felszerelés-használat és karbantartás; síoktatási alapgyakorlatok; 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)kézségek 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 alapgyakorlatait 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.

Az alkalmazott 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 kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – részvétel és elméleti, gyakorlati aktivitás alapú értékelés.

Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:



A hallgatók teljesítményét a táborban való aktív részvétel, a tábori feladatok felelősségteljes ellátása, a technikailag helyes közlekedés a pályán, az előadásokon és kiegészítő programokon való aktív közreműködés alapján értékeljük. Az értékelésbe beszámít az előírt feladatok elfogadható szintű megoldása, a feladatvégzés pontossága, együttműködési készség, önállóság és a közösségi munkában való részvétel minősége. Az összesített értékelést az egyes követelmények teljesítésének színvonala határozza meg.

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

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

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

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.

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-sieleles-szakkifejezesei-a-kanyar-szakaszai>



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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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. KÉPESSÉG 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. ATTITÚD 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. Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását. AUTONÓMIA, FELESSŐÉG 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. A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli. A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó elméleti és gyakorlati ismereteket szereznek a téli rekreációs mozgásformák –



különösen az alpesi síelés – céljairól, módszereiről és nevelési értékeiről. A tantárgy fejleszti a hallgatók mozgáskultúráját, koordinációs és döntéshozatali képességeit, valamint elősegíti a biztonság tudatos és környezettudatos magatartás kialakítását a havas környezetben. A kurzus gyakorlati elemei lehetőséget adnak a téli táborozás, túraszervezés és animációs programok önálló tervezésére, szervezésére és megvalósítására, ezzel erősítve a hallgatók kreativitását, vezetői és együttműködési készségeit. A tárgy tartalma hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók a rekreációs tevékenységek során a testi-lelki egészség megőrzését, a közösségi élményt és a fenntarthatóságot egyaránt szem előtt tartásuk.

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.



TANTÁRGY NEVE: Egészséges táplálkozás					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250406					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Healthy Nutrition					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: 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 tévhitek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás; saját tapasztalatok szerzése; tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések; kiegészítő blended learning.

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

A kollokvium célja a hallgatók elméleti ismereteinek, fogalmi tájékozottságának és elemző gondolkodásának értékelése. Az értékelés során figyelembe vett szempontok: a tartalmi pontosság, az összefüggések felismerése, a logikus gondolatmenet, a szaknyelv helyes használata és az érvelés koherenciája.

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). <i>A helyes táplálkozás alapelvei</i>. 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 ISBN: 978-963-490-370-3 Forsyth, A., Mantzioris, E., & Belski, R. (Eds.). (2024). <i>Táplálkozás sporthoz, testmozgáshoz és teljesítményhez</i> (2. kiad.). Krea-Fitt Kft. ISBN: 2399983866207 László, É., Szelesné Árokszallási, A., & Varga, L. (2023). <i>Egészséges táplálkozás</i>. 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. <i>Orvosi Hetilap</i>, 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. <i>Táplálkozásmarketing</i>, 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. <i>Táplálkozásmarketing</i>, 6(2), 39-50. https://doi.org/10.20494/TM/6/2/4 Jeukendrup, A. E., & Gleeson, M. (2024). <i>Sport Nutrition</i> (4th ed.). Human Kinetics. scholarcommons.sc.edu+15us.humankinetics.com+15mysportscience.com+15 ISBN: 978-1-7182-2170-3 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. Dívatdiéták (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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

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.

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy megerősíti a hallgatók biológiai és élettani tudását az emberi szervezet energiaforgalmáról és tápanyagigényéről, ezáltal képessé válnak a táplálkozás és a fizikai aktivitás közötti összefüggések tudatos értelmezésére. A kurzus fejleszti a hallgatók képességét az egészséges étrendtervezésre, a táplálkozási ajánlások gyakorlati alkalmazására és a különböző célcsoportok számára megfogalmazott életmódbeli javaslatok kidolgozására. A hallgatók megtanulják az étrendi hibák felismerését és korrigálását, valamint a táplálkozással kapcsolatos információk kritikus, tudományos alapú elemzését. A tárgy ezáltal hozzájárul a rekreációs és életmód szakemberek holisztikus szemléletének, egészségfejlesztő attitűdjének és felelősségteljes tanácsadói szerepének kialakításához.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Egészségpszichológia					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250408					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Health Psychology					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Pszichológia Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Prof. Dr. Csabai Márta	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Holló Gabriella Irma					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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 témáit, 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.					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:					



Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

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

A kurzus elméleti jellegére és az önálló tudás ellenőrzésének céljára tekintettel vizsgák és zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés a kurzushoz kapcsolódó tanulási eredményekhez igazodik, melyek a szakmai ismeretek alkalmazását, a kritikai gondolkodást és az önálló probléma-megoldást célozzák. A kollokvium során a hallgatók teljesítményét a tudástartalom pontossága, az ismeretek integrálása, az elemző gondolkodás szintje és az érvelés koherenciája alapján értékeljük.



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:
Kállai, J., Oláh, A., & Varga, J. (2014). <i>Egészségpszichológia a gyakorlatban</i> . Medicina. ISBN: 9789632264868 Pikó, B. (2020). <i>Lelki egészség a modern társadalomban</i> . Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 462 3 Urbán, R. (2022). <i>Az egészségpszichológia alapjai</i> . ELTE Eötvös Kiadó. ISBN: 9789634894896
Ajánlott irodalom:
Füzesi, Zs., & Tistyán, L. (2004). <i>Egészségfejlesztés és közösségfejlesztés a színtereken</i> . Országos Egészségfejlesztési Intézet. https://mek.oszk.hu/08100/08109/08109.pdf ISBN: 963 86595 6 4 Pálvölgyi, Á., & Trpkovici, M. (2022). <i>Egészség és fizikai aktivitás – egészségpszichológia a mozgás szolgálatában</i> . In Goschi, G. & Pálvölgyi, Á. (Eds.), <i>Dobbantó: A sportpszichológia tankönyve I.</i> (pp. 97–108). Sport és Lélek - Sport-pszichoterápiás Egyesület. ISBN: 9786150143880 Papp, M. (Ed.) (2021). <i>Egészség elvitelre – Minden, amit önmagadért tehetsz. Lehetőség Önmagamnak</i> . Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió. ISBN: 9789633312247
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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.

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

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

A tantárgy tartalma elősegíti a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesülését azáltal, hogy a hallgatók megismerik az egészségpszichológia alapfogalmait, elméleti irányzatait és gyakorlati alkalmazásait, ezáltal mélyebb megértést szereznek az egészségmagatartást meghatározó pszichológiai, társadalmi és kulturális tényezőkről. A kurzus fejleszti a hallgatók képességét a viselkedésváltozás támogatására, a stressz- és érzelemszabályozási technikák alkalmazására, valamint a konfliktuskezelés és megküzdés egészségtámogató használatára. A hallgatók megtanulják, hogyan lehet a pozitív pszichológia, a társas kapcsolatok és a rekreációs tevékenységek eszközeivel előmozdítani a szubjektív jóllétet és az életminőség javítását. A tárgy ezáltal hozzájárul az egészségtudatos, empatikus és prevencióorientált szakmai szemlélet kialakításához.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Rendezvényszervezés					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250409					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Event Management					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Orosz Ádám Richárd					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: A rendezvényszervezés alapjai: célok, történeti áttekintés; a rendezvénypiac szereplői és célcsoportjai; rendezvénytípusok; protokoll, illem, élményfókusz és fenntarthatóság. A rendezvényszervezés folyamata: célkitűzés, tervezés, költségvetés, lebonyolítás, forgatókönyv, utómunkák.					
Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag: 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)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás, videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, rendezvényszervezésben való részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és/vagy szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés a hallgatók projektmunkájának komplexitása, szakmai megalapozottsága és gyakorlati kivitelezhetősége alapján történik. Kiemelt szempont a tantárgy során elsajátított elméleti ismeretek és módszertani elvek alkalmazása a rekreációs rendezvény tervezésében és megvalósítási tervében. A projekt értékelésénél figyelembe veendő a tartalom szakmai relevanciája, a program céljainak és célcsoportjának koherens meghatározása, az idő- és költségterv realitása, valamint a technikai és szervezési elemek kidolgozottsága. Fontos továbbá a prezentáció formai és vizuális minősége, logikai felépítése és kommunikációs hatékonysága. Az írásbeli dokumentáció rendezettsége, a promóciós anyagok kreativitása és az utókövetési terv megvalósíthatósága szintén a minősítést befolyásolja. A mini-teszt az elméleti ismeretek rendszerezett alkalmazását méri.

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, rendezényszervezésben 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. (2017). <i>A rendezényszervezés nagykönyve: Események szervezése és menedzselése – kezdőknek és haladóknak.</i> Akadémiai Kiadó. ISBN: 9789630588553 Helmeczi, G., Pataki, J., & Gál, T. (2023). <i>Rendezényszervezés.</i> 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 Varga, P. (2017). <i>RendezvényBiblia: Hogyan szervezz élménydús, kreatív rendezvényt?</i> RendezvényBiblia Kft. ISBN: 9789631284843 Ajánlott irodalom: Dér, Cs. D. (2017). <i>Élményszervezés és menedzsment.</i> Arts & Business Kiadó ISBN: 9786150006345 Kerülő, J., & Cs. Komáromi, K. (2018). <i>Közösségi események menedzsmentje.</i> Nemzeti Művelődési Intézet ISBN: 9789636515119 Sipos, B., & Máté, T. (2024). Nemzetközi parasportrendezvények stratégiai tervezése. <i>Vezetéstudomány-Budapest Management Review</i>, 55(4), 31–45. https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2024.04.03 Varga, P. (2020). <i>Rendezvényatlasz: Utazás a rendezényszervezéssel kapcsolatos legfontosabb témák körül.</i> RendezvényBiblia Kft. ISBN: 9786156076007 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: KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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.
--



KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

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

A tantárgy során a hallgatók átfogó tudást szereznek a rendezényszervezés elméleti és gyakorlati aspektusairól, beleértve a rendezvények történeti fejlődését, célját, jelentőségét és a jelenkori trendeket, valamint a különböző rendezvénytípusok, piac és célcsoportok jellemzőit. Megismerik a tervezés, lebonyolítás és utókövetés folyamatát, valamint a kommunikáció, kreatív megjelenés, jogi és biztonsági előírások, protokoll, pályázatkezelés, digitalizáció és fenntarthatóság szerepét a gyakorlatban. A hallgatók képessé válnak önálló és csapatmunkában történő rendezényszervezésre, a helyszín, technikai és vendéglátási elemek célzott alkalmazására, valamint a célcsoport-specifikus arculati anyagok készítésére. A tantárgy fejleszti kreatív, stratégiai gondolkodásukat, és alkalmassá teszi a fenntartható, digitális és vendégközpontú megoldások tervezésére és kivitelezésére, hozzájárulva a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesítéséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Zenére végezhető mozgásformák					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250412					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Music-Based Movement Forms					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Tarsoly-Huszár Ágnes					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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.					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: Ritmikai alapok. Zeneelméleti alapok, hangszerek. A bemelegítés célja, felépítése az aerobik órán. Az erősítés szerepe az aerobik órán (alsó és felső végtagok erősítése; core izmok erősítése)					
Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag: A ritmus szerepe a mozgásban, ritmusgyakorlatok. Alaplépések.					



Low impact lépések, gyakorlatok.

High impact lépések, gyakorlatok.

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)képességek 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 óratípusok teljes mozgásanyagáról és azok lényeges különbségeiről.

Tisztában van az egyes óratípusok 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 óratípusokat, valamint ezek sajátosságait a gyakorlatban képes alkalmazni.

Képes kitartóan és helyesen végrehajtani különböző típusú 60 perces zenés órát.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlatorientált foglalkozások, peer teaching, kiegészítő elméleti ismeretátadás.

A kurzus gyakorlati jellegére és a mozgástanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére

tekintettel zárthelyi dolgozatok és gyakorlati bemutatások során mesterséges intelligencia alapú eszközök

használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése

során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját

és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:



Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Az értékelés kritériuma: A hallgató tanórai aktív részvételének mértéke, az elméleti anyagrészből készült dolgozat szakszerűsége, tartalma és logikája, a gyakorlati bemutatás pontossága, technikai és kommunikációs színvonala, valamint a részvétel mértéke és aktivitása a különböző típusú csoportos fitneszórán
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek: Követelmények: Tanórai aktív részvétel, elméleti anyagrészből írt eredményes dolgozat, gyakorlati bemutatás. Részvétel különböző típusú csoportos fitnesz 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: Li, F., Dev, R. D. O., Soh, K. G., Wang, C., & Yuan, Y. (2024). Effects of Pilates on body posture: a systematic review. <i>Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation</i>, 6(3), 100345. https://doi.org/10.1016/j.arrct.2024.100345 Mikó, A., & Kovács, K. (2023). Gimnasztika a kreativitás fejlesztésének szolgálatában. <i>Pedagógusképzés</i>, 21(2), 66-81. https://doi.org/10.37205/TEL-hun.2023.2.03 Müller, A., & Rácz, I. (2011). Aerobik és fitnesz irányzatok. Dialóg Campus Kiadó. ISBN: 978-963-642-424-4 Tabata, I. (2019). Tabata training: One of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. <i>The Journal of Physiological Sciences</i>, 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). <i>Szabadidő-sportok</i>. Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet. ISBN: 978-615-5297-34-2 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. <i>Új Pedagógiai Szemle</i>, 73(7–8), 87–103. https://upszonline.hu/index.php?article=730708011 Müller, A., Bácsné Bába, É., Gabnai, Z., Pfau, C., & Pető, K. (2019). A fitnesztrendek és új típusú mozgásformák társadalmi és gazdasági aspektusai. <i>Acta Carolus Robertus</i>, 9(2), 109–122. https://doi.org/10.22004/ag.econ.301085 Rajna, B. (2015). <i>Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához</i>. Nyíregyházi Főiskola. https://docplayer.hu/270297402-Rajna-beatrix-modszertani-kezikonyv-a-zenes-tancos-mozgasformak-oktatasahoz-1-8-osztaly.html
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS



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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy során szerzett ismeretek és gyakorlati készségek hozzájárulnak a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgató átfogó tudást szerez az aerobik és más zenére végzett mozgásformák alaplépéseiről, gyakorlatanyagáról, a koreográfia-építés elméletéről, a mozgásprogramok célcsoporthoz igazításáról, valamint a zene és mozgás összehangolásának elméleti alapjairól. A hallgató képes rövid, egyéni és csoportos koreográfiák tervezésére, bemutatására és betanítására, a különböző órátípusok sajátosságainak felismerésére és gyakorlati alkalmazására. A tanultak révén fejlődik a mozgásprogramok összeállításában, az edzettségi szinthez igazításban, a kitartásban és a helyes kivitelezésben, valamint az egész életen át tartó tanulás tudatos alkalmazásában.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Kommunikáció, szakkommunikáció a rekreációban

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP260413

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Communication and professional communication in recreation

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Gazdaság- és Vezetéstudományi Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Andó Éva	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Andó Éva					Értékelés módszere: szóbeli és írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Kommunikáció alapfogalmai, kommunikációs modellek.

Verbális, nonverbális és metakommunikáció.



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Interaktív előadás, szituációs gyakorlatok, kiscsoportos feladatok, szerepjátékok, esettanulmányok, szóbeli és írásbeli gyakorlatok, prezentációs gyakorlat, visszajelzéssel.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel

zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A

beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató

jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni,

és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.



Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan vagy csoportosan kidolgozott gyakorlati feladatok, projektek és bemutatók minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére, a kommunikációra és az együttműködési készségre.

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. ISBN: 9789630585323

Krogerus, M. & Tchappeler, R. (2020). *44 kommunikációs modell – A hatékony önkifejezés és eredményes együttműködés könyve*. HVG Könyvek. ISBN: 9789633049723

Aczél, P. & Veszelszki, Á. (2021). *Kommunikáció üzletben és tudományban*. Wolters Kluwer. ISBN: 978 963 295 983 2

MOODLE rendszerbe feltöltött oktatói összeállítások, speciális gyakorlati feladatok, tesztek.

Ajánlott irodalom:

Pintér, T. (2023). *Az asszertivitás világa. 1-2.* Magánkiadás. ISBN: 9786150096100

Schulz von Thun, F. (2019). *A kommunikáció zavarai és feloldásuk: Általános kommunikációpszichológia*. Háttér Kiadó. ISBN: 9786155124570

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák fejlesztéséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek a kommunikációelmélet alapfogalmairól, a különböző kommunikációs modellekről és azok rekreációs környezetben való alkalmazásáról. Megismerik a szakmai kommunikáció sajátosságait, a nonverbális és metakommunikatív elemek szerepét, valamint az asszertív és konfliktuskezelő technikák használatát pedagógiai és segítői helyzetekben. A tárgy fejleszti a hallgatók gyakorlati képességeit a hatékony, empatikus és célorientált kommunikáció területén: megtanulják tudatosan alkalmazni a verbális, nonverbális és digitális eszközöket, prezentációkat és szakmai szövegeket készíteni, valamint konstruktív visszajelzést adni és fogadni. E kompetenciák révén képesek lesznek hiteles, együttműködő és felelősségteljes kommunikátorként működni a rekreációs és életmódfejlesztő területeken.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Gyakorlat kísérő szeminárium II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP260414

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Seminar Accompanying the Practical Course II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 1	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia Maróti László					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A szakmai gyakorlat kísérő szeminárium célja, hogy a hallgatók a párhuzamosan végzett szakmai gyakorlat során szerzett tapasztalataikat strukturált módon feldolgozzák, reflektálják és beépítsék szakmai fejlődésükbe. A kurzus a gyakorlati tevékenységhez kapcsolódó élmények elemzését, a szervezeti működés értelmezését, valamint az egyéni kompetenciák tudatos fejlesztését támogatja.

A szeminárium során a hallgatók irányított feladatokon keresztül értékelik a gyakorlati helyszín működését, saját szerepüket és teljesítményüket, valamint visszacsatolást kapnak szakmai fejlődésükről. A kurzus hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók a gyakorlati tapasztalatokból tanulási eredményeket tudatosan képzett kompetenciákká alakítsák.

A tantárgy a szakmai gyakorlat ismeretkör szerves része, annak reflexív és feldolgozó moduljaként működik, külön kurzusként szervezve.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A reflektív tanulás alapjai és módszerei.

Szervezeti működés és szolgáltatáselemzés alapjai.

Önreflexió, önértékelés és kompetenciafejlesztés elméleti háttere.



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

A gyakorlati helyszínen szerzett tapasztalatok strukturált elemzése.

A szervezet működésének és szolgáltatásainak értékelése.

Saját szerep, kompetenciák és fejlődési területek azonosítása.

Reflektív napló és értékelő beszámoló készítése.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Szemináriumi megbeszélés, reflektív feldolgozás, esetelemzés, csoportos és egyéni feldolgozó feladatok, prezentáció.

A kurzushoz kapcsolódó feladatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett, különösen az elemző és reflektív feladatok strukturálásához; alkalmazásuk esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – reflektív feladatok és beszámoló dolgozat alapján.

Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A rendszeres részvétel, a reflektív feladatok minősége és mélysége, valamint a szakmai tapasztalatok elemző feldolgozása. Elvárás a saját fejlődési folyamat tudatos bemutatása és szakmai következtetések megfogalmazása.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

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:

Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás: A siker új pszichológiája* (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek. ISBN: 9789633048993

Papp I. (szerk.) (2017). *Szolgáltatási menedzsment*. Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634541615>
ISBN: 978 963 454 161 5

Szivák, J. (2021). *A reflektív gondolkodás fejlesztése*. Gényusz Kiadó. ISBN: 2310013661043

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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 a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szerveztudományi ismereteket és módszereket.

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

KÉPESSÉG

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

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

A kurzus támogatja a szakmai tapasztalatok tudatos feldolgozását, ezáltal erősíti az önreflexiót, az elemző gondolkodást és a szakmai döntéshozatali képességet. Hozzájárul a hallgatók kommunikációs, együttműködési és problémamegoldó kompetenciáinak fejlődéséhez, valamint segíti a gyakorlati tapasztalatok integrálását a rekreációs és életmód-fejlesztési tevékenységekbe.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Szakmai gyakorlat II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250411

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Professional Internship II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 70 óra	Kreditérték: 2	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 4	Meghirdetés féléve: 4	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia Maróti László					Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A munkahely szolgáltatásainak és az egyes feladatkörök tevékenységeinek megismerése.



A gyakorlati helyszín online megjelenésének és marketingjének megismerése.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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)képességek 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

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Hospitálás, megfigyelés, részfeladatok, megbeszélés, egyéni és csoportos feladatok végzése az adott gyakorlati partnernél.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – beszámoló dolgozat és a gyakorlati teljesítmény értékelés.

Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériuma a szakmai gyakorlat során tanúsított aktív részvétel, a kijelölt 70 gyakorlati óra teljesítése, valamint a hallgató szakmai feladatellátásának minősége és önállósága a külső partnernél. Fontos szempont a folyamatos és hatékony kapcsolattartás mind a belső gyakorlatfelelőssel, mind a külső szakmai mentort képviselő személlyel. Az értékelés részét képezi a „szakmai gyakorlat minősítési lap és nyomon



követési dokumentáció” szakszerű és pontos vezetése, valamint a gyakorlat lezárását követően annak határidőre történő leadása. További kritérium az előírt formai és tartalmi elvárásoknak megfelelő, reflektív és elemző jellegű beszámoló dolgozat elkészítése, amely bemutatja a hallgató szakmai fejlődését, tapasztalatainak feldolgozását és a rekreációs, életmódbeli kompetenciák gyakorlati alkalmazását.
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:
Dweck, C. S. (2020). <i>Szemléletváltás: A siker új pszichológiája</i> (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek. ISBN: 9789633048993 Ihász, F. (2018). <i>Egészségnevelés</i>. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 179 0 Magyar, M. (2023). <i>Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan</i>. ELTE Eötvös Kiadó. ISBN: 9789634896210 Szabó, Á. (szerk.) (2024). <i>A szabadidősport üzleti kérdései</i>. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 933 8
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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 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.

KÉPESSÉG

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

ATTITÚD

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.

Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez. Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A szakmai gyakorlat a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott kompetenciák fejlesztéséhez azáltal járul hozzá, hogy a hallgató közvetlen tapasztalatot szerez a rekreáció, sport, wellness, animáció és



egészségfejlesztés területén működő szervezetek működéséről, szolgáltatásairól és szakmai folyamatairól. A gyakorlat során megismeri a szervezeti struktúrákat, az etikai, jogi, gazdasági és kommunikációs összefüggéseket, valamint betekintést nyer a munkahely marketingkommunikációs és online jelenlétébe. A hallgató fejleszti gyakorlati készségeit a csapatmunkában, a szakmai és ügyfélkommunikációban, valamint önállóan végez el rá bízott feladatokat. A tapasztalatok feldolgozása és a beszámoló elkészítése segíti az önreflexiót és a szakmai fejlődést, erősítve a problémamegoldó gondolkodást és a szakmai javaslattétel képességét, ezáltal támogatva a gyakorlati tudás integrálását a rekreációs és egészségfejlesztő tevékenységekbe.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Rekreáció gyakorlata és módszertana

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250501

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Practice and Methodology of Recreation

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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)készségek és (rész)kompetenciák:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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).

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



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 játécai; 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 játék helyzetek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Elméleti alapoza: Gyakorlati foglalkozás, 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 kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozás és gyakorlati levezetése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgató aktív és rendszeres részvétele a gyakorlati órákon, az önállóan kidolgozott részfoglalkozás előkészítésének minősége, a foglalkozás szakmai bemutatása (cél, felépítés, módszerek) és a vezetés során nyújtott teljesítmény; az önreflexió és önértékelés tartalma és érdemi mélysége; valamint a társértékelésben való konstruktív részvétel, az adható és befogadható visszajelzések minősége.

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:

Csajka, E. (2025). Outdoor élménypedagógia a szociális kompetenciák fejlesztése érdekében. *Képzés és Gyakorlat: Neveléstudományi folyóirat*, 23(1), 5-21.

Fritz, P. (2015). *Szellemi rekreáció – Rekreáció mindenkinek II.* Dialog Campus Kiadó ISBN: 9786155376511

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. ISBN: 9789634896210

Ajánlott irodalom:

Beke, M. (2017). *77 magyar népi játék.* Corvina Kiadó ISBN: 9789631364316

Magyar, M. (2018). Őszi időszakban rejlő animációs lehetőségek. *Recreation*, 8(3), 18-20.

Tatárné Nagy, Á. (2023). *Fejlesztőjáték: Népi játékok a mozgás, a figyelem és a gondolkodás fejlesztésére.* Magánkiadás. ISBN: 9786150157849

További kapcsolódó cikkek a *Recreation* magazinból

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.



KÉPESSÉG

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 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.

ATTITÚD

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

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

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

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

Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciákhoz azáltal, hogy a hallgató átfogó gyakorlatot szerez a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszeréről, különös tekintettel a turisztikai animáció programformáira, a korosztályhoz, nemhez és egészségi állapothoz igazított tevékenységek hatásairól a testi, lelki és társas jóllétre, valamint a rekreáció színtereiről és a kapcsolódó szervezési, jogi és biztonsági alapelvekről. A hallgató képes élményalapú, egészségmegőrző, játékos és mozgásos programok tervezésére, szervezésére és vezetésére, a csoportdinamikát és résztvevői igényeket figyelembe véve, kulturális és szimbolikus tartalmak beépítésével, valamint saját és társai munkájának reflektív értékelésére, a tapasztalatok gyakorlatba történő beépítésére.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Egészségfejlesztés, egészséges életmód

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250512

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Health Promotion and Healthy Lifestyle

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Az egészségfejlesztés fogalma, céljai, szinterei; 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.

Környezeti és társadalmi meghatározók.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



Egészségfejlesztő programok és jó gyakorlatok.

Digitális eszközök.

Komplex fejlesztési programok, például egészségpedagógiai, művészetpedagógiai és művészetterápiás eszközök alkalmazása.

Elsajátítandó alkalmazási (rész)kézszségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás, filmrészletek és videók megtekintése és elemzése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita.

A kurzushoz kapcsolódó projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

A hallgató aktív felkészültsége és a tanult elméleti ismeretek alkalmazása a zárófeladatban; a projekt tartalmi teljeskörűsége, logikus felépítése és szakmailag megalapozott kivitelezése; a prezentáció formai és kommunikációs minősége; valamint a csoportmunka keretében a feladatok együttműködő, felelősségteljes teljesítése. Az értékelés a kollokviumi tudás, a projekt dokumentációja és a csoportos prezentáció minősége alapján történik.

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:

Hidvégi, P., Kopkáné Plachy, J., & Müller, A. (2015). Az egészséges életmód. Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet. https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/az-egeszseges-életmod_55bf8f5ac2847.pdf ISBN: 978-615-5297-32-8

Ihász, F. (2018). Egészségnevelés. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 179 0

Pusztafalvi, H., Boncz, I., & Lampek, K. (2022). Kézikönyv az egészségfejlesztéshez. PTE ETK. ISBN: 978-963-626-047-7

Tarkó, K. (2024). Életmód és szabadidő ismeretek: Tankönyv. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. https://eta.bibl.u-szeged.hu/5980/1/Tarko%20Klara%20-%20Életmod%20es%20szabadido%20ismeretek%20TK_online.pdf ISBN: 978-963-648-039-4

Ajánlott irodalom:

Ewles, L., & Simnett, I. (2013). Egészségfejlesztés: Gyakorlati útmutató. Medicina. ISBN: 978 963 226 433 2

György, A. (n.d.). Az egészséges életmód, korszerű táplálkozás. NSZFI. https://www.nive.hu/Downloads/Szakkepzesi_dokumentumok/Bemeneti_kompetenciak_meres_i_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2328_001_101231.pdf (Követelménymodul: Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés, 2328-06; Tartalomelem: SzT-001-50)

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_meres_i_ertekelesi_eszkozrendszerenek_kialakitasa/1_2328_018_101231.pdf

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:



KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciákhoz azáltal, hogy a hallgató megerősíti átfogó ismereteit az egészség fogalmáról, összetevőiről és meghatározó tényezőiről, valamint az egészségfejlesztés céljairól, színtereiről és alapelveiről. Kritikusan szemléli az egészséges életmód fő területeit, a megelőzés szintjeit, a kockázati és védőfaktorok szerepét, továbbá a szenvedélybetegségek hatásait és megelőzésük lehetőségeit. A hallgató képessé válik az egészséges életvitelhez szükséges szokások kialakítására és fenntartására, az egészségmegőrző viselkedésformák önálló alkalmazására, az egészségi állapotot befolyásoló tényezők felismerésére, egyszerű egészségnevelési üzenetek megfogalmazására, valamint az egészségfejlesztő programokban való aktív részvételre. Fejleszti saját és mások egészségtudatosságát, és hitelesen alkalmazza a megszerzett információkat a gyakorlatban.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Szellemi rekreáció

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250504

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Mental Recreation

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Magyar Márton					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A szellemi rekreáció értelmezései, rendszertana.

A művelődési kultúra alrendszerei, a kultúrafogyasztás területei.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, kapcsolódó videók és hanganyagok elemzése, saját tapasztalatok megbeszélése, külső színházi program szakmai elemzése.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés a hallgató aktív részvételét, az elméleti anyagrészből készült dolgozat minőségét, a kapott feladatrész szempontok szerinti, pontos és teljeskörű kidolgozását, valamint a prezentáció szakszerűségét, logikusságát és érthetőségét veszi alapul.

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). <i>Szellemi rekreáció. Rekreáció mindenkinek II.</i> Dialóg Campus. ISBN: 9786155376511 Magyar, M. (2019). Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben. In Gósi, Zs., Boros, Sz., & Patakiné Bősze, J. (Eds.), <i>SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ: Tanulmányok a rekreáció témaköréből</i> (pp. 97-122). Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar. https://esi.ppk.elte.hu/media/42/df/72da1729016e69cf9df9c6240a6855e8781b8acf5e217e3171292b86b304/ESI_SokszinuRekreacio201905.pdf ISBN: 978-963-489-111-6 Magyar, M. (2021). Film és rekreáció 1. – A pandémia árnyékában. <i>RECREATION</i>, 11(3), 30-33. https://doi.org/10.21486/recreation.2021.11.3.5 Magyar, M., & Gósi, Zs. (2023). Zene, színház és élmények – avagy zenés színházi leisure. <i>RECREATION</i>, 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. <i>RECREATION</i>, 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 Gósi, Zs., Magyar, M., & Boros, Sz. (Eds.), <i>Életmód – Sport – Covid. Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában</i> (pp. 138-157). Akadémiai Kiadó. https://mersz.hu/hivatkozas/m979esc_65#m979esc_65 ISBN: 978 963 454 825 6 Mayer, K. (2023). A hangverseny-élmény összetevői. <i>RECREATION</i>, 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. <i>Games and Culture</i>, 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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. KÉPESSÉG 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 a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgató átfogó tudást szerez a szellemi rekreáció fogalmáról, rendszertanáról és részterületeiről, valamint azok gyakorlati alkalmazási lehetőségeiről. Megismeri a kultúra sokszínű kapcsolódási pontjait a szabadidős tevékenységekhez, és képes az aktív és passzív programok jellegzetességeinek értelmezésére. A hallgató fejleszti gyakorlati képességeit szellemi rekreációs programok elemzésében, megszervezésében és lebonyolításában, valamint képessé válik a különböző csoportok életkori és egyéni sajátosságait figyelembe véve motiváló tájékoztatást adni, a kulturális programok iránti érdeklődést és részvételt ösztönözve.

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.



TANTÁRGY NEVE: Sportmenedzsment és sportvállalkozási ismeretek a rekreációban					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNP260516					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Sports Management and Sports Entrepreneurship in Recreation					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): sikeres ZH
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: vizsga (kollokvium)
Tantárgy előadója/i: Orosz Ádám Richárd					Értékelés módszere: - írásbeli/ - szóbeli/ - írásbeli és szóbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: A rekreáció és a menedzsment kapcsolata a sport világában. A menedzsment alapfeladatai a sportban és rekreációban. Szervezés- és vezetéselmélet alkalmazása a rekreációban. A sport és a politika kapcsolata. Fejlesztési modellek a sportban. Sportszervezeti típusok és működésük. Hazai és nemzetközi sportszervezetek összehasonlítása. Parasport menedzsment sajátosságai.					



Utánpótlásnevelés és a sportolók jogi háttere.

Sportversenyek elméleti háttere.

A társas sportvállalkozás indításának gazdasági és jogi keretei.

Stratégiai tervezés a sportvállalkozásokban.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Hallgatói sportélet szervezése (gyakorlati aspektusok).

Sportszervezői szerepek és felelősségek.

Nonprofit sportszervezetek létrehozása, tulajdonformák (hallgatói gyakorlat: névválasztás, alapítási folyamatok).

Sportmenedzser gyakorlati feladatai.

Üzleti terv készítése: költségek, hozam, vagyongyarapodás.

Hallgatói projekt.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)képességek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Előadás, tananyaghoz kötött kérdések – viták és megbeszélések, esettanulmányok feldolgozása, projekt alapú oktatás, kiegészítő blended learning.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Kollokvium. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5). Írásbeli és/vagy szóbeli kollokvium. Összegző (szummatív) értékelés.

Az értékelés kritériuma:

A tantárgy értékelése projektalapú zárófeladat formájában történik, amelynek során a hallgató önállóan vagy csoportban dolgozva mutatja be a tanult ismeretek gyakorlati alkalmazását. Az értékelés fő szempontjai a megszerzett elméleti és gyakorlati tudás integrálása és alkalmazása a választott témában, a tartalmi kidolgozottság és szakmai megalapozottság, a logikus szerkezet és koherens felépítés, a kreatív és megvalósítható javaslatok bemutatása, valamint a prezentáció formai minősége és előadásmódja. Az írásbeli



dokumentáció értékelése során a világos szerkesztés, a források megfelelő használata és a szakmai nyelv helyes alkalmazása is figyelembevételre kerül.
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). <i>Sportmenedzsment</i> . Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem. ISBN: 9786155196256 Béki, P. (2015). <i>Rekreáció-menedzsment</i> . Debreceni Egyetem. https://www.researchgate.net/publication/334561568_A_Rekreacio_Menedzsmentje ISBN: 9789639822429 Faragó, B. (2024). Fenntarthatóság a sportmenedzsmentben. <i>Taylor: Gazdálkodás- és Szervezéstudományi Folyóirat – A Virtuális Intézet Közép-Európa Kutatására Közleményei</i> , 13(1), 95–109. https://www.analecta.hu/index.php/taylor/article/view/45808/44362 Szabó, Á. (szerk.) (2024). <i>A szabadidősport üzleti kérdései</i> . Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 933 8
Ajánlott irodalom:
András, K. (2014). A szabadidősport gazdálkodástana. In Perényi, Sz. (Ed.), <i>A mozgás szabadsága: A szabadidősport társadalmi, gazdasági és egészségügyi megközelítései</i> (pp. 16–34). Debreceni Egyetem. ISBN: 9789634737032 Kovács, A. (2015). Alkalmazott sportmenedzsment. In Figler, M. (Ed.), <i>A sporttáplálkozás alapjai</i> (pp. 143–152). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar. ISBN: 978-963-642-962-1
Vizsgatémakörök és/vagy vizsgakérdések:
A rekreáció és a menedzsment kapcsolata a sport világában. Szervezés- és vezetélmélet a rekreációban. Sportversenyek elméleti vonatkozásban, versenykiírás ismerete és versenylebonnyolítás. 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 jellemzően, érdemben hozzájárul:



KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek a sport- és rekreációs menedzsment alapelveiről, szervezeti és gazdasági folyamatairól, valamint a sportvállalkozások működésének gyakorlati és jogi hátteréről. A tárgy fejleszti a stratégiai és pénzügyi gondolkodást, a tervezési és szervezési készségeket, valamint a felelős döntéshozatali képességet a sport- és rekreációs szektorban. A hallgatók képessé válnak sportvállalkozások és események megtervezésére, költségvetésük és fejlesztési lehetőségeik átlátására, valamint hatékony együttműködések kialakítására különböző szervezetek között. A kurzus ezáltal elősegíti a szakmailag megalapozott, önálló és innovatív gondolkodás kialakulását, amely a rekreációs szakember komplex kompetenciaprofiljának alapja.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Játékok és testkulturális hagyományok

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250514

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Games and Body Culture Traditions

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Szatmári Zoltán	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Szatmári Zoltán					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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 (alsótagozat, felső tagozat, középiskola), felnőttek, idősek és mozgássérültek, játékaiknak 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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Testkultúrán belül a mozgásos játékok, testkulturális hagyományok elméletének és gyakorlatának rekreációs tartalmú megközelítése.

Balesetvédelem.

Mozgásos játékok és alternatívák a rekreációban.



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Csapatépítés mozgásos játékokkal.
Mozgásos játékok tervezése, szervezése, levezetése és értékelése.
Mozgásos játékok sajátos jellemzői korcsoportonként.
A projektmunka célja, feladata, módszertana.
Csoportok alakulása témák véglegesítése, megbeszélés.
Projektmunka leadása.
Projektmunka megbeszélése.
Projektmunka gyakorlati bemutatása, levezetése, értékelése.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, oktatói magyarázat, frontális csoportmunka, önálló hallgatói munka, csoport / projektmunka, részvétel játékokban csoport- és önértékeléssel kiegészítve, megbeszélés.
A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során a hallgatók teljesítményét elsősorban szakmai felkészültségük, elemző gondolkodásuk és gyakorlati alkalmazóképességük alapján értékelik. Fontos szempont, hogy a hallgató készségszinten tudjon tájékozódni a hazai szakirodalomban, és képes legyen az eredményeket kritikusan, ugyanakkor összegző módon bemutatni. A kiscsoportos projektmunka és az egyéni szakmai beszámoló értékelésekor a tartalmi pontosság, a logikus felépítés, a szakmai ítélőképesség, valamint a koherens és kivitelezhető programterv számít meghatározónak. A gyakorlati bemutató során az értékelés középpontjában a hallgató módszertani tudatossága, kommunikációs készsége, a játék céljának világos közvetítése, valamint a vezetés pedagógiai



megvalósítása áll. Az önreflexió és társértékelés minősége szintén fontos kritérium, mivel ezek tükrözik a hallgató szakmai fejlődését és reflektív gondolkodását.
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 projekt munka/projektnapló/szakmai beszámoló elkészítése és leadása (a szakmai beszámolót minden projekttag külön-külön készíti el). A feldolgozott tananyag (játékok) levezetése minden projekttagnak 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 csoport munka, önálló hallgatói munka, csoport / projekt munka, 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:
Besnyő, Sz., & Nagy, G. M. (2019). <i>A játék nem játék!</i> OptimusTréning. ISBN: 9786156103000 Bíró, M., Juhász, I., Széles-Kovács, Gy., Szombathy, K., & Váczi, P. (2015). <i>Mozgásos játékok.</i> Líceum Kiadó. ISBN: 978-615-5297-29-8 Gaál, S. & Kunos, A. (2022). <i>Testnevelési játékok anyaga és tervezése az óvodában.</i> Flaccus Kiadó. ISBN: 963 650 519 5 Hajdúné László, Z., Szentgyörgyvárné Juhász, I., & Tóth, Á. (2015). <i>Alternatív környezetben üzhető mozgásformák.</i> Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet. https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztés/alternatív-környezetben-uzhető-mozgasformak.pdf ISBN: 978-963-642-666-8
Ajánlott irodalom:
Müller, A. É. (2019). <i>Játékgyűjtemény.</i> Debreceni Egyetem. https://deac.hu/dokumentumok/EFOP/7.%20M%C3%BCller%20Anetta%20%C3%89va%20-%20J%C3%A1t%C3%A9kgy%C5%B1jtem%C3%A9ny.pdf ISBN: 978-963-490-373-4 Remete Farkas, L. (2022). <i>Régi-népi, ifjúsági játékok.</i> https://mek.oszk.hu/22800/22810/
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. (mestereképzés) pontja alapján, amelyek kialakításához a tantárgy jellemzően, érdemben hozzájárul:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS



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.

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

KÉPESSÉG

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 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.

ATTITÚD

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

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

Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó elméleti és gyakorlati tudást szereznek a mozgásos és testkulturális hagyományokra épülő nemzeti játékok rendszeréről, módszertanáról és pedagógiai értékéről. A hallgatók megismerik a játékok korcsoporthoz igazított tervezési, szervezési és értékelési szempontjait, valamint elsajátítják a szaknyelvi kifejezések helyes használatát, ami elősegíti a szakmai kommunikáció fejlődését. A kurzus fejleszti a hallgatók képességét a mozgásos játékok élményszerű, motiváló levezetésére, a játékok rekreációs és közösségfejlesztő szerepének tudatosítására, valamint a projektmunka módszertani alkalmazására. Ezáltal a hallgatók képessé válnak játékos, kreatív és élményalapú programok megvalósítására, melyek a testi-lelki jóllét és az aktív életmód támogatását szolgálják.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Senior rekreáció

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250508

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Senior Recreation

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Petneházy Nóra					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók megismerjék a szenior korosztály egészségmegőrzését és életminőségét támogató rekreációs lehetőségeket, különös tekintettel az életkorhoz igazított mozgásformákra és szellemi aktivitást ösztönző programokra. A kurzus során elsajátítják az időskor élettani jellemzőit, az alkalmazható mozgásos és szellemi tevékenységek módszertanát, valamint a gerontológiai és anti-aging szemlélet alapjait. Gyakorlati példákon keresztül képessé válnak szenior programok tervezésére és vezetésére különféle intézményi keretek között.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Az öregedés egészségtudományi alapjai – életkori jellemzők, élettani és biológiai változások.
Geriátria és gerontológia – az idősödés kutatásának interdiszciplináris megközelítései.
Mentális és pszichoszociális változások – szerepváltozás, társas kapcsolatok, időskori mentális kihívások.
Egészségmagatartás és prevenció – szűrések, betegségek megelőzése, egészségpszichológiai tényezők.
Anti-aging és egészségtrendek – esztétikai és funkcionális irányzatok, tudományos és kritikai szempontok.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Aktív időskor és egészséges öregedés – WHO „Active Ageing” modell, társadalmi részvétel, élethosszig tanulás.



Táplálkozás időskorban – tápanyagszükségletek, étrendi ajánlások, étkezési nehézségek.
Mozgásfejlesztés és fizikai aktivitás – terhelhetőség, testösszetétel, erőnlét és egyensúly fejlesztése.
Mozgásprogramok és módszertan.
Digitalizáció és az idők.
Intézményi jó gyakorlatok.

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, empatikus 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, filmrészletek megtekintése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, egyéni prezentációk.
A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan kidolgozott gyakorlati feladatok minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére, a kommunikációra és az együttműködési készségre. A hallgató értékelésében szerepet játszik a félév során tanúsított aktivitás, a felkészültség, valamint a feladatok határidőre történő, önálló és felelősségteljes



teljesítése. A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele minden részfeladat legalább elégséges szintű teljesítése.

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>

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

<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/ASportTarsadalmiAspektusaiN.pdf> ISBN: 978-963-7178-72-6

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, Fizioerápiás- és Sporttudományi Intézet

<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf> ISBN: 978-963-642-969-0

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:



Ferwagner, A. (2021). Időskori életminőség, jóllét és idősődéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata. *Magyar Gerontológia*, 13, 74-77. <https://doi.org/10.47225/mg/13/Kulonszam/10597>

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://sports.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/trendek_a_versenysport_es_a_szabadidosport_teruleterol.pdf ISSN: 2631-0910

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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

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.

ATTITÚD



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

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

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

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma elősegíti a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott kompetenciák fejlődését azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek az idősödés biológiai, pszichológiai és társadalmi sajátosságairól, valamint az aktív és egészséges öregedés támogatásának módszereiről. A kurzus során megértik a geriátria és gerontológia interdiszciplináris összefüggéseit, a prevenció és a rekreáció szerepét az időskori életminőség javításában, és elsajátítják a szenior korosztályhoz illeszkedő kommunikációs, motivációs és szervezési technikákat. A tantárgy fejleszti a hallgatók empatikus és etikus attitűdjét, erősíti interkulturális érzékenységüket, valamint képessé teszi őket biztonságos, személyre szabott mozgás- és rekreációs programok tervezésére, szervezésére és értékelésére. A digitális eszközök tudatos alkalmazása révén a hallgatók felkészülnek a modern szenior rekreáció és élethosszig tartó tanulás támogatására.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Szakdolgozat felkészítő I.					
Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250510					
Tantárgykód (levelező): -					
TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Thesis Seminar I					
Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: minden témavezető					Értékelés módszere: írásbeli
A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:					
A tantárgy céljának rövid ismertetése: 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 mondatszerkesztést 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.					
A tantárgy rövid programja, megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek és (rész)kompetenciák:					
Elsajátítandó elméleti ismeretanyag: 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 sikeres szakdolgozatvédéshez szükséges prezentáció tartalmi és formai követelményei.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

- 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.

Megszerzendő ismeretek, elsajátítandó (rész)kézségek 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:



Gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, hallgatói prezentációk, kiegészítő blended learning, önálló kutatómunka.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – a dolgozatban való haladás alapján gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során a hallgató szakmai előrehaladását, önálló munkavégzését és a konzulenssel való együttműködés minőségét vizsgáljuk. Fontos szempont a tanórai aktív részvétel, a kapott feladatok határidőre, a megadott szempontok szerinti kidolgozása és bemutatása, valamint az ön- és társértékelésben való konstruktív részvétel. Az értékelés alapját képezi továbbá a szakdolgozat előkészítésében elért előrehaladás, különös tekintettel a témavázlat, a szakirodalmi háttér feldolgozása, a bevezető fejezet megírása, a kutatási vagy projektterv kidolgozása és a kutatás megkezdése terén mutatott teljesítményre. A kurzus célja, hogy a hallgató tudatosan és tervszerűen haladjon a szakdolgozat megvalósítása felé, miközben fejleszti tudományos íráskészségét, rendszerező gondolkodását és reflektív önértékelő képességét.

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:

Fóris, Á., & Bölcskei, A. (2020). Készítsünk szakdolgozatot! Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Károli Gáspár Református Egyetem. ISBN 9789634892069



Gyurgyák, J. (2019). *A tudományos írás alapjai. Útmutató szemináriumi és tudományos diákköri értekezést, szakdolgozatot és disszertációt íróknak*. Osiris Kiadó. ISBN: 9789632763491

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 ISBN: 978-963-489-049-2

Takács, Sz. (2013). *Statisztikai segédanyag - Műhelymunkákhoz, szakdolgozatokhoz*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. <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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

KÉPESSÉG

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

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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



A tantárgy tartalma alapvetően hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megfogalmazott tudományos, módszertani és önálló kutatói kompetenciák fejlesztéséhez. A hallgatók elsajátítják a szakdolgozatkészítés folyamatát a téma kiválasztásától a tudományos eredmények megfogalmazásáig, miközben megismerik a kutatástervezés, adatgyűjtés és elemzés alapvető lépéseit. A kurzus támogatja a problémamegoldó és kritikai gondolkodás fejlődését, fejleszti a szakirodalom-keresési és értelmezési készséget, valamint a tudományos írásmódot. A hallgatók megtanulják az etikus adatkezelés, a plágiumkerülés és a forrásmegjelölés szabályait, továbbá tudatosan alkalmazzák a mesterséges intelligencia adta lehetőségeket és felismerik annak korlátait. A tárgy fejleszti a rendszerező gondolkodást, az önálló kutatói munkavégzést, valamint a hatékony kommunikációt a témavezetővel és szakmai közösséggel.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Gyakorlat kísérő szeminárium III.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP260515

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Seminar Accompanying the Practical Course III

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 1	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia Maróti László					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A szakmai gyakorlat kísérő szeminárium célja, hogy a hallgatók a párhuzamosan végzett szakmai gyakorlat során szerzett tapasztalataikat strukturált módon feldolgozzák, reflektálják és beépítsék szakmai fejlődésükbe. A kurzus a gyakorlati tevékenységhez kapcsolódó élmények elemzését, a szervezeti működés értelmezését, valamint az egyéni kompetenciák tudatos fejlesztését támogatja.

A szeminárium során a hallgatók irányított feladatokon keresztül értékelik a gyakorlati helyszín működését, saját szerepüket és teljesítményüket, valamint visszacsatolást kapnak szakmai fejlődésükről. A kurzus hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók a gyakorlati tapasztalatokból tanulási eredményeket tudatosan képzett kompetenciákká alakítsák.

A tantárgy a szakmai gyakorlat ismeretkör szerves része, annak reflexív és feldolgozó moduljaként működik, külön kurzusként szervezve.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A reflektív tanulás alapjai és módszerei.



Szervezeti működés és szolgáltatáselemzés alapjai.
Önreflexió, önértékelés és kompetenciafejlesztés elméleti háttere.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

A gyakorlati helyszínen szerzett tapasztalatok strukturált elemzése.
A szervezet működésének és szolgáltatásainak értékelése.
Saját szerep, kompetenciák és fejlődési területek azonosítása.
Reflektív napló és értékelő beszámoló készítése.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Szemináriumi megbeszélés, reflektív feldolgozás, esetelemzés, csoportos és egyéni feldolgozó feladatok, prezentáció.
A kurzushoz kapcsolódó feladatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett, különösen az elemző és reflektív feladatok strukturálásához; alkalmazásuk esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – reflektív feladatok és beszámoló dolgozat alapján.
Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A rendszeres részvétel, a reflektív feladatok minősége és mélysége, valamint a szakmai tapasztalatok elemző feldolgozása. Elvárás a saját fejlődési folyamat tudatos bemutatása és szakmai következtetések megfogalmazása.

Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:

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:

Dweck, C. S. (2020). *Szemléletváltás: A siker új pszichológiája* (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek. ISBN: 9789633048993
Papp I. (szerk.) (2017). *Szolgáltatási menedzsment*. Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634541615>
ISBN: 978 963 454 161 5
Szivák, J. (2021). *A reflektív gondolkodás fejlesztése*. Gényusz Kiadó. ISBN: 2310013661043

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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 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.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

A kurzus támogatja a szakmai tapasztalatok tudatos feldolgozását, ezáltal erősíti az önreflexiót, az elemző gondolkodást és a szakmai döntéshozatali képességet. Hozzájárul a hallgatók kommunikációs, együttműködési és problémamegoldó kompetenciáinak fejlődéséhez, valamint segíti a gyakorlati tapasztalatok integrálását a rekreációs és életmód-fejlesztési tevékenységekbe.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Szakmai gyakorlat III.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250511

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Professional Internship III

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 70 óra	Kreditérték: 2	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 5	Meghirdetés féléve: 5	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Patakiné Dr. Bősze Júlia Maróti László					Értékelés módszere: gyakorlati és írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A munkahely szolgáltatásainak és az egyes feladatkörök tevékenységeinek megismerése.
A gyakorlati helyszín online megjelenésének és marketingjének megismerése.



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Hospitálás, megfigyelés, részfeladatok, megbeszélés, egyéni és csoportos feladatok végzése az adott gyakorlati partnernél.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – beszámoló dolgozat és a gyakorlati teljesítmény értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériuma a szakmai gyakorlat során tanúsított aktív részvétel, a kijelölt 70 gyakorlati óra teljesítése, valamint a hallgató szakmai feladatellátásának minősége és önállósága a külső partnernél. Fontos szempont a folyamatos és hatékony kapcsolattartás mind a belső gyakorlatfelelőssel, mind a külső szakmai mentort képviselő személlyel. Az értékelés részét képezi a „szakmai gyakorlat minősítési lap és nyomon követési dokumentáció” szakszerű és pontos vezetése, valamint a gyakorlat lezárását követően annak határidőre történő leadása. További kritérium az előírt formai és tartalmi elvárásoknak megfelelő, reflektív és



elemző jellegű beszámoló dolgozat elkészítése, amely bemutatja a hallgató szakmai fejlődését, tapasztalatainak feldolgozását és a rekreációs, életmódbeli kompetenciák gyakorlati alkalmazását.
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:
Dweck, C. S. (2020). <i>Szemléletváltás: A siker új pszichológiája</i> (Átdolgozott, bővített kiadás). HVG Könyvek. ISBN: 9789633048993 Ihász, F. (2018). <i>Egészségnevelés</i> . Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 179 0 Magyar, M. (2023). <i>Animáció a turizmusban – Elmélet és módszertan</i> . ELTE Eötvös Kiadó. ISBN: 9789634896210 Szabó, Á. (szerk.) (2024). <i>A szabadidősport üzleti kérdései</i> . Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 933 8
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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 a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezőtudományi ismereteket és módszereket. Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.



KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A szakmai gyakorlat a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott kompetenciák fejlesztéséhez azáltal járul hozzá, hogy a hallgató közvetlen tapasztalatot szerez a rekreáció, sport, wellness, animáció és egészségfejlesztés területén működő szervezetek működéséről, szolgáltatásairól és szakmai folyamatairól. A gyakorlat során megismeri a szervezeti struktúrákat, az etikai, jogi, gazdasági és kommunikációs összefüggéseket, valamint betekintést nyer a munkahely marketingkommunikációs és online jelenlétébe. A hallgató fejleszti gyakorlati készségeit a csapatmunkában, a szakmai és ügyfélkommunikációban, valamint önállóan végez el rá bízott feladatokat. A tapasztalatok feldolgozása és a beszámoló elkészítése segíti az önreflexiót és a szakmai fejlődést, erősítve a problémamegoldó gondolkodást és a szakmai javaslattevő képességét, ezáltal támogatva a gyakorlati tudás integrálását a rekreációs és egészségfejlesztő tevékenységekbe.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Az életmódtanácsadás elmélete és gyakorlata

Tantárgykód (nappali): 5REKRNP250601

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Theory and Practice of Lifestyle Counselling

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-BTK Pszichológia Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: előadás gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Kövi Zsuzsanna	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Kövi Zsuzsanna					Értékelés módszere: projekt és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:



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, empátikus 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Interaktív gyakorlati foglalkozás, kiscsoportos feldolgozással; sajátélményű gyakorlatok; empátialabor.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során kiemelt szempont a hallgató aktív részvétele és együttműködése a tanórai és csoportos munkában, valamint a feladatrészek önálló, szakszerű és határidőre történő kidolgozása. Fontos az életmódnapló tartalmi mélysége, hitelessége és önreflektív jellege, amely tükrözi a hallgató tudatos életmódalakítását és a tanult ismeretek gyakorlati alkalmazását. A tudományos cikkek feldolgozását bemutató prezentáció értékelésekor figyelembe vehető a szakmai pontosság, az elemző és kritikai gondolkodás megjelenése, a logikus felépítés, a vizuális megjelenítés minősége, valamint az előadásmód. További szempont az önreflexió minősége, az önálló véleményalkotás, illetve a szakirodalmi ismeretek beépítése a személyes tapasztalatokba.



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). <i>Motivational Interviewing in Nutrition and Fitness</i> . Guilford Press. ISBN: 9781462557738 Gökkaya, D. (2025). Healthy Lifestyle Scale (Helis): A Scale Development Research. <i>Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi</i> , 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. <i>Canadian Journal of Cardiology</i> , 40(8), 1445-1457. https://doi.org/10.1016/j.cjca.2024.02.004 THE WHOQOL GROUP. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF Quality of Life Assessment. <i>Psychological Medicine</i> , 28(3), 551–558. doi:10.1017/S0033291798006667
Ajánlott irodalom:
Juhász, G., Kovács, A., László, L., & Lőw, P. (2013). <i>Az önmérsztés, sejtpusztulás és megújulás molekuláris sejtbioológiája</i> . 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. <i>International Journal of Wellbeing</i> , 13(2), 45-76. https://doi.org/10.5502/ijw.v13i2.2841 Sárai G., & Tamasi J. (2025). <i>Természetgyógyászati alapismeretek – Tananyag a középfokú természetgyógyászati vizsgára készülőknek</i> (5. javított kiadás). Országos Kórházi Főigazgatóság. ISBN: 978-963-9661-80-6 Tringer, L., (2022). <i>A gyógyító beszélgetés</i> . Medicina Könyvkiadó. ISBN: 978 963 226 842 2
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák 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. 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.

KÉPESSÉG

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

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megerősítik a testi-lelki egészség, a jóllét és az életminőség fogalmát, meghatározó tényezőit és mérési lehetőségeit, valamint az egészséges életmód tudományosan megalapozott elemeit. A kurzus során fejlesztik képességüket a megfelelő mérőeszközök alkalmazására, az eredmények elemzésére és értelmezésére, miközben elsajátítják a személyközpontú tanácsadás és a motivációs interjú módszertanát. A tantárgy lehetőséget biztosít a segítő, empatikus kommunikáció, az aktív hallgatás és a viselkedésváltozást támogató technikák gyakorlására. A hallgatók megtanulják a tudományos eredmények közérthető közvetítését és azok integrálását az egyéni és csoportos életmódfejlesztési programokba, elősegítve az egészségtudatos, harmonikus életvitel kialakítását és fenntartását.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát):

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



TANTÁRGY NEVE: Fenntarthatóság és környezetkultúra

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250603

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Sustainability and Environmental Culture

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): KRE-PK Pedagógiai Kar Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Gyimóthy Gergely	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. Gyimóthy Gergely					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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 természetvédelmi 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)kézszségek és (rész)kompetenciák:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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)kézségek 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 megfelelően 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Interaktív gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita.
A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).



Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan vagy csoportosan kidolgozott gyakorlati feladatok, projektek és bemutatók minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére, a kommunikációra és az együttműködési készségre. A hallgató értékelésében szerepet játszik a félév során tanúsított aktivitás, a felkészültség, valamint a feladatok határidőre történő, önálló és felelősségteljes teljesítése. A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele minden részfeladat legalább elégséges szintű teljesítése.

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 ISBN: 978-963-534-171-9

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> ISBN: 9632149645

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. (Szerk.) (2022). *Fenntarthatóság a turizmusban*. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 786 0

Faragó, T. (2021). *Közös környezetünk és a globalizáció: árnyak és remények*. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 730 3

Horváth, Zs. (2016). *Fenntartható fejlődés: fenntartható termelés és fogyasztás az Európai Unióban*. Dóm - Dialog Campus. ISBN: 9789638988966

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

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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 eszközrendszereit, módszereit és eljárásait.

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.

KÉPESSÉG

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 fitneszi 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.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.



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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megismerik az ökológiai alapfogalmakat, az élő és élettelen környezeti tényezők összefüggéseit, valamint a természetes és mesterséges ökoszisztémák működését. A kurzus fejleszti a fenntartható fejlődéssel kapcsolatos tudást és szemléletet, rávilágítva annak közegészségügyi és életmódbeli vonatkozásaira. A hallgatók elsajátítják a környezettudatos és természetvédelmi alapelvek alkalmazását a rekreációs és szabadidősport események szervezésében, miközben megismerik a releváns jogszabályi és környezetvédelmi előírásokat. A tárgy lehetőséget ad arra, hogy a hallgatók képesek legyenek fenntarthatósági elveket követő, egészségtudatos és közösségformáló sport- és rekreációs programokat tervezni, szervezni és megvalósítani, hozzájárulva a környezeti felelősségen alapuló társadalmi kultúra erősítéséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Rekreációs eseményszervezés

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250604

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Recreational Event Organization

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Patakiné Dr. Bősze Júlia	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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 projekt munkához, 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 kompetenciájának fejlődését.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Projektalapú eseményszervezés alapjai: a projekt fogalma, típusai, életciklusa és jelentősége a rekreációban.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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; szezonáltsági 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 humán erőforrás 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése külső helyszíneken, megbeszélés, vita, csoportmunka, prezentációban való részvétel társ- és önértékeléssel kiegészítve. A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés kritériuma annak vizsgálatára irányul, hogy a hallgató mennyire vesz részt aktívan a tanórai munkában, milyen mértékben képes a kapott feladatokat a megadott szempontok szerint önállóan és igényesen kidolgozni, valamint azokat megfelelően bemutatni. Fontos szempont továbbá a rendezvénylátogatások során szerzett tapasztalatok reflexív feldolgozása, a szakmai tanulságok levonása, illetve az ön- és társértékelés során megmutatkozó kritikai gondolkodás, önreflexió és együttműködési készség.

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 ISBN: 9789630588553

Helmeczi, 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 ISBN: 978-963-429-572-3

Varga, P. (2017). *RendezvényBiblia: Hogyan szervezz élménydús, kreatív rendezvényt?* RendezvényBiblia Kft. ISBN: 9789631284843

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>

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 szabadidő sport 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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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.

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

KÉPESSÉG



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.

ATTITÚD

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.

Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma elősegíti a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott kompetenciák fejlesztését azáltal, hogy a hallgatók megismerik a projekttervezés és -menedzsment alapelveit, valamint azok gyakorlati alkalmazását a rekreációs, fitness-, wellness- és szabadidős környezetben. A kurzus hozzájárul a szervezési, koordinációs és értékelési készségek fejlesztéséhez, miközben a hallgatók megtanulják a humánerőforrás hatékony bevonását és irányítását. A gyakorlati feladatok révén fejlődik a csapatmunkára, felelősségvállalásra és problémamegoldásra való képességük, valamint képessé válnak komplex rekreációs projektek önálló megtervezésére és lebonyolítására. A tantárgy támogatja a szakmai önállóságot, a kreatív gondolkodást és a kommunikációs kompetenciák erősödését, ezáltal megalapozza a fenntartható, élményalapú programok professzionális megvalósítását.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Sportturizmus, egészségturizmus, gyógyturizmus

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250610

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Sport Tourism, Health Tourism, Medical Tourism

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i: Dr. habil. Fritz Péter					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A sportturizmus definiálása, jellemzői, területei, formái.

A sportturizmus modellje és elemeinek jellemzése, természeti, társadalmi, gazdasági és infrastrukturális környezet.

Az utazás és a sporttevékenység hatásai.

A wellness definíciója, felosztása.

A SPA definíciója, felosztása. Az onsenek világa.

Nemzetközi egészségturisztikai trendek.



Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Az egészség- és gyógyturizmus definiálása, jellemzői, területei, fajtái.

A sport- és egészségturizmus felértékelődése a turizmus iparágon belül.

Az életmódprogramok szerepe az egészségturizmusban.

Innovatív szolgáltatások az egészségturizmusban.

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, csoportmunka és hallgatói prezentáció társ- és önértékeléssel kiegészítve.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során a hallgatók teljesítményét a tanórákon való aktív részvétel, az elméleti ismeretek alkalmazását bemutató dolgozat minősége, valamint a megadott szempontok alapján kidolgozott és bemutatott téma tartalmi mélysége, szakmai megalapozottsága és logikus felépítése alapján értékeljük.



Fontos szempont továbbá a prezentáció előadásmódja, vizuális és kommunikációs megvalósítása, valamint az ön- és társértékelés során tanúsított reflexiós készség, önismeret és együttműködési kompetencia.
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., & Gösi, Zs. (Eds.), <i>A sport határvonalai: A teljesítménytől a társadalmi hatásokig</i> (pp. 77–91). ELTE PPK Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport. https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.08 ISBN: 978-963-489-766-8 Fábián, T. (2022). <i>Az egészségturizmus kézikönyve</i>. SpringMed Kiadó. ISBN: 9786156337085 Irimiás, A., Jászberényi, M., & Michalkó, G. (2019). <i>A turisztikai termékek innovatív fejlesztése</i>. Akadémiai Kiadó. ISBN: 978 963 454 408 1 Ajánlott irodalom: Dávid, L., Baros, Z., & Szilágyi, Z. (2006). A sportturizmus dimenziói és környezeti problémái. <i>Tájökológiai Lapok</i>, 4(2), 395-405. https://doi.org/10.56617/tl.4476 Helmeczi, G., Savella, O., Mondok, A., & Sass, E. (2023). <i>Egészségturizmus – Wellness turizmus</i>. [Oktatási jegyzet]. HEAL-ALL Erasmus+ projekt. https://healall.eu/home/wp-content/uploads/2023/11/J12_-_Wellnessturizmus-HUN-10.30.pdf Ruszinkó, Á. (2024). <i>A magyar egészségturizmus sikertényezőinek és a gyógyturizmus eredményességének vizsgálata</i>. 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%A9zis%C3%BCzet%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: KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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.

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

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szerezzenek a sport-, egészség- és gyógyturizmus fogalmi, gazdasági és társadalmi összefüggéseiről, valamint ezek szerepéről az egészségtudatos és aktív életmód támogatásában. A hallgatók megismerik a turizmus iparág szerkezetét, a fenntarthatósági és minőségbiztosítási alapelveket, továbbá a hazai és nemzetközi trendeket, amelyek a szakmai fejlődés és pályaaorientáció alapját képezik. A tárgy fejleszti az elemző- és értelmezőképességet, a piaci folyamatok és fogyasztói igények felismerését, valamint a kreatív problémamegoldást a sport- és egészségturisztikai szolgáltatások tervezésében. A kurzus interdiszciplináris szemléletre és együttműködésre ösztönöz, segítve a hallgatókat abban, hogy a rekreáció és életmód szak kompetenciáinak megfelelően tudatos, szakmailag megalapozott döntéseket hozzanak a turizmus és egészségfejlesztés határterületein.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Wellness, vízi rekreáció

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250607

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Wellness and Aquatic Recreation

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Wellness- és fürdőszolgáltatások történeti sajátosságai.

A vízben, vízen és víz mellett végezhető mozgásos szabadidős programok rendszerének megismerése, és azok szervezési, lebonyolítási metódusai.

A fürdőkultúra társadalmi és gazdasági jelentősége.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Szükséges eszközök, a biztonsági követelmények és előírások megismerése.

A mozgásos játékok egészségprevenciós szemléletű adaptációja.

A vízi rekreációhoz kapcsolódó szervezői, programvezetői, animatori és egyéb instruktori feladatok ellátása.

A mozgásanyag felhasználása közösségépítés céljával.



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 vezetésénél. Képessé válik a reflektív gondolkodásra és a hatékony önértékelésre saját játékvezetési tapasztalatok alapján. Fejlődik a kooperáció és empátia képessége csoportos játékokban.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati bemutatás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés alapja a hallgató aktív és konstruktív részvétele a tanórákon, valamint a megszerzett elméleti és gyakorlati ismeretek önálló alkalmazása. A félév során a hallgató képessé válik a wellness- és vízi rekreációs foglalkozások önálló megtervezésére, amelyek értékelése a szakmai szempontoknak, a célcsoport-specifikus tervezésnek és a biztonsági, módszertani követelményeknek való megfelelés alapján történik. A gyakorlati vezetés értékelése a hallgató kommunikációs, szervezési és instrukciós készségeinek, valamint a foglalkozásvezetés szakmai színvonalának megfigyelésén alapul. Az értékelés során hangsúlyt kap az önreflexió, az önállóság és a felelősségteljes szakmai attitűd megnyilvánulása is.

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> ISBN: 978-963-429-918-9
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. ISBN: 9786155626388
Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata. (2015). *Elsősegélynyújtás vízen és vízparton* (elektronikus tankönyv). <https://vizimentok.hu/hu/oktatas/elsosegelynyujtas-tananyag-ingyenes-letoltesi-lehetoseg-1384.html>

Ajánlott irodalom:

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. ISBN: 9786155626388
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>
Szegevári, G. E., Boros, Sz., & Magyar, M. (2023). A gümnasziontól a szaunáig: Történeti morzsák a wellness- és fürdővilágból. In Magyar, M., & Gősi, Zs. (Eds.), *Életmód, menedzsment és módszertani kérdések a sport és rekreáció világában* (pp. 128–144). Akadémiai Kiadó.
https://mersz.hu/hivatkozas/m1144emmksrv_73/#m1144emmksrv_73 ISBN: 978 963 664 006 4

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.



KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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.

A tantárgy tartalma komplex módon járul hozzá a rekreáció és életmód szak KKK-jában meghatározott kompetenciák fejlesztéséhez. A hallgatók megismerik a wellness- és fürdőkultúra történeti, kulturális és regionális sajátosságait, ezáltal képesek a vízi rekreációt tágabb egészségfejlesztő és társadalmi kontextusban értelmezni. A tantárgy során elsajátítják a vízben, vízen és vízparton végezhető programok szervezésének, biztonsági és prevenciós szabályainak elméleti és gyakorlati alapjait, valamint a vízi eszközök szakszerű használatát és karbantartását. A tárgy hozzájárul a hallgatók tervezési, szervezési és instruktori készségeinek fejlesztéséhez, miközben megtanulják a wellness-szemlélet integrálását a rekreációs programokba. A tapasztalati tanulás révén fejlődik felelősségteljes, biztonság tudatos és egészségfejlesztő szakmai attitűdjük is.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Prevenciós és rehabilitációs mozgástervezés, mozgásterápiák

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250611

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Preventive and Rehabilitative Movement Planning, Movement Therapies

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: írásbeli és gyakorlati

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

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.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati bemutatás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás.

A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

A hallgatók értékelése a tanórákon való aktív, konstruktív részvétel, az elméleti ismeretek számonkérésében nyújtott teljesítmény, valamint a gyakorlati tudás alkalmazásának színvonala alapján történik. A zárthelyi dolgozat értékeli a hallgató elméleti felkészültségét, a mozgásterápiás alapfogalmak, módszerek és elváltozásokhoz kapcsolódó korrekciós elvek ismeretét és megértését. A projektmunka bemutatása során az értékelés szempontjai közé tartozik a mozgásterápiás feladatok szakszerű kiválasztása és alkalmazása a megadott elváltozásra, a gyakorlat kivitelezésének pontossága, a módszertani indoklás, a bemutatás szakmai



minősége és a reflektív önértékelés. Az értékelés tehát az elméleti tudás, a gyakorlati készségek és a szakmai önreflexió integrált fejlettségét méri.
Évközi tanulmányi követelmények és alkalmazott oktatási módszerek:
Követelmények: Aktív részvétel a tanórákon. Zárthelyi dolgozat a félév közepén (40%). Mozgásterápiás feladatok alkalmazása megadott elváltozásra: projektmunka 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:
Dvorák, M. L. (2024). <i>Az életmód orvoslás és a mozgásterápia szerepe a krónikus betegségek kezelésében</i> . Doktori értekezés. Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola. https://tf.hu/files/docs/doktori-iskola/dvorakmarton.d.pdf Hamar, P. (Ed.) (2016). <i>A mozgás mint személyiségfejlesztő tényező</i> . Eötvös József Könyvkiadó. ISBN: 9789639955707 McGonigal, K. (2022). <i>A mozgás öröme: Hogyan segít hozzá a boldogsághoz, a reményhez, a kapcsolatokhoz és a bátorsághoz</i> . Ursus Libris. ISBN: 9786155786440 Vass, L., & Böhner-Beke, A. (2015). <i>Kézikönyv a gyógytestnevelés mozgásanyagához</i> . Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar. https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztes/kezikonyv-a-gyogytestnevel-es-mozgasanyagahoz.pdf ISBN: 978-963-642-735-1
Ajánlott irodalom:
Bosnyák, E. (2018). <i>Mozgásterápia - oktatási segédanyag</i> . 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 Fiszter, I. (2009). <i>Mozgásszervi rehabilitáció</i> . Medicina Könyvkiadó Zrt. ISBN: 9789632262277 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. <i>Journal of Physical Education and Sport</i> , 19(1), 580–585. https://doi.org/10.7752/jpes.2019.01085
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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS



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.

KÉPESSÉG

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 fitneszi 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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók megerősítik átfogó ismereteiket az egészség multidimenzionális természetéről, valamint a fizikai aktivitás prevenció és rehabilitáció szerepéről. A tantárgy fejleszti a hallgatók azon képességét, hogy felismerjék a mozgáshiány, az ülő életmód és az egyoldalú fizikai terhelés egészségügyi következményeit, és ezeket tudatosan kezeljék a rekreációs gyakorlatban. A kurzus gyakorlatorientált megközelítése révén a hallgatók elsajátítják az alapvető mozgásterápiás és gyógytorna-gyakorlatokat, valamint megtanulják azokat különböző célcsoportokhoz és élethelyzetekhez igazítani. A tantárgy fejleszti a testtartás- és mozgáselemző képességet, az együttműködést egészségügyi szakemberekkel, és megalapozza a tudatos, prevencióközpontú szakmai szemléletet a rekreációs tevékenységek tervezése és megvalósítása során.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Fogyatékkal élők rekreációja

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250606

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Recreation for People with Disabilities

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Tarsoly-Huszár Ágnes	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: írásbeli és szóbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

A kurzus célja, hogy a hallgatók megismerjék a speciális célcsoportokat – például fogyatékkal élőket, 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 gyógyypedagógiai 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:

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

A fogyatékkal élők 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.



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, segítőkkal való együttműködés.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Egészséges életmód és adaptáció: komplex életmódfogalom, rekreáció adaptálása, adaptációs elvek.
Pszichomotoros fejlődés eltérései: fogyatékossgáttípusonkénti sajátosságok, fejlesztési határok.
Mozgáskorlátozottság: mozgásnevelés, sportágak, adaptált gyakorlatok, akadálymentesítés.
Kommunikációs technikák fogyatékos személyekkel.
Projektalapú rekreációs programtervezés: célcsoport-specifikus programkialakítás.

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

Tudás:

Átlátja a fogyatékossg 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 fogyatékossg-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 fogyatékossgáttípusokat, 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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati foglalkozás, filmrészletek megtekintése, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, egyéni prezentációk.
A kurzus gyakorlati jellegére és a tanítás során szükséges önálló szakmai tudás ellenőrzésére tekintettel zárthelyi dolgozatok során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata nem engedélyezett. A beadandó, felkészülést támogató vagy reflektív jellegű feladatok elkészítése során MI-alkalmazások támogató jelleggel használhatók, azonban a hallgató köteles az MI-használat módját és mértékét egyértelműen jelölni, és felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért.



Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és témakidolgozások gyakorlati értékelése alapján. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:

Az értékelés során figyelembevételre kerül az elméleti tananyag elsajátítását mérő írásbeli ZH eredménye, valamint a félév során önállóan vagy csoportosan kidolgozott gyakorlati feladatok, projektek és bemutatók minősége. A teljesítmény megítélése kiterjed a szakmai pontosságra, a feladatmegoldás logikájára, a gyakorlati kivitelezés szakszerűségére, a kommunikációra és az együttműködési készségre. A hallgató értékelésében szerepet játszik a félév során tanúsított aktivitás, a felkészültség, valamint a feladatok határidőre történő, önálló és felelősségteljes teljesítése. A gyakorlati jegy megszerzésének feltétele minden részfeladat legalább elégséges szintű teljesítése.

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 ISBN: 978-963-7155-67-3

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-Czibalmos, 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. ISBN: 963 9062 32 4

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-atal.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.

Lampek, K., & Rétság, E. (2015). *Egészséges idősödés: Az egészségfejlesztés lehetőségei idős korban*. Kézikönyv (TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0003). Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioerápiás- és Sporttudományi Intézet

<https://www.etk.pte.hu/protected/OktatasiAnyagok/%21Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf> ISBN: 978-963-642-969-0



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. ISBN: 978-80-8122-482-9

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:

KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

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 eszközrendszeit, módszereit és eljárásait.

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

KÉPESSÉG

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 szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

ATTITŰD

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 fogytékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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.

A tantárgy tartalma hozzájárul a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez azáltal, hogy a hallgatók átfogó ismereteket szereznek a fogyatékoság társadalmi, pedagógiai és rekreációs megközelítéseiről, valamint az inkluzív és adaptált sporttevékenységek szerepéről a társadalmi befogadás elősegítésében. A kurzus fejleszti a hallgatók azon képességét, hogy felismerjék a különböző fogyatékoságtípusokat, megértsék azok mozgás- és tanulásbeli következményeit, és ennek megfelelően tervezzék, szervezzék és vezessék az adaptált, inkluzív rekreációs programokat. A hallgatók elsajátítják a fogyatékoság-specifikus kommunikációs technikákat, a differenciált oktatás és fejlesztés módszereit, valamint az etikus, empatikus szakmai magatartás alapjait. A tantárgy támogatja a társadalmi érzékenység, az együttműködési készség és az interdiszciplináris gondolkodás fejlődését, elősegítve a hátrányos helyzetű és fogyatékkal élő személyek életminőségének javítását célzó rekreációs tevékenységek megvalósítását.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Csoportos és funkcionális óravezetés

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250602

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Group and Functional Class Instruction

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 24 óra	Kreditérték: 3	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. Lőkös Dániel	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: évközi jegy (gyakorlati jegy)
Tantárgy előadója/i:					Értékelés módszere: írásbeli, projekt munka

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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.

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

Elsajátítandó elméleti ismeretanyag:

Fitness elméleti alapismeretek.

A csoportos órák és a funkcionális órák tárgyi eszközei és helyszínei.

A csoportos óravezetés módszertana, felépítése, részei.

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

Motiváció és kommunikáció a csoportos óravezetésben.

Pulzuskontroll és aerob tréning.

A csoportos óravezetés 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, óravezetésének elsajátítása, speciális módszertan megismerése.

Funkcionális anatómiai ismeretek alkalmazása az erősítő-tónusfokozó órarészben, az egészségprevenciók lehetőségei, és követelmények.

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

Tudás:

Rendszerezett tudással rendelkeznek a fitnessz és funkcionális edzés alapfogalmai és célrendszere területén. Ismeri a csoportos és funkcionális órák típusait, felépítését és struktúráját.

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

Megtanulja a csoportos óravezetés módszertani és pedagógiai alapelveit.

Ismeri az aerob edzés jellemzőit, a pulzuskontroll alkalmazását.

Megismeri a ritmusérzék és zenahasználat szerepét a mozgáskoordináció fejlesztésében.

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

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

Képesség:

Képes lesz csoportos és funkcionális órák 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 órák 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 prevenciók szemléletű gyakorlatok integrálását a foglalkozásokba.

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

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Gyakorlati bemutatás, oktatói magyarázat, a tanult elméleti anyag alkalmazása a gyakorlatban, aktív hallgatói tapasztalatszerzés, interaktív oktatás, videóelemzés.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Gyakorlati jegy. Összegző (szummatív) értékelés – zárthelyi dolgozat és gyakorlati értékelés. Ötfokozatú érdemjegy-skála (1–5).

Az értékelés kritériuma:



Az értékelés kritériuma a hallgatók tanórai aktivitásán, a kapott témákhoz kapcsolódó projektfeladatok szakszerű, kreatív és együttműködésen alapuló kidolgozásán és bemutatásán, valamint az elméleti ismereteket mérő zárthelyi dolgozat eredményességén alapul. A hallgatók teljesítményének értékelése során kiemelt szempont a tantárgyhoz kapcsolódó elméleti tudás megértése és alkalmazása, a gyakorlatban hasznosítható ismeretek bemutatása, a problémamegoldó és elemző gondolkodás, valamint az önálló és csoportos munkavégzés minősége.
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). <i>A funkcionális edzés egészségre gyakorolt hatásai időskorban</i>. Doktori Értekezés. Debreceni Egyetem Gyógyszerészeti Tudományok Doktori Iskola. https://dea.lib.unideb.hu/items/dd282d99-fcd7-4d23-9dd9-b8269967a489 Győri, F. (2020). <i>A funkcionális szemléletű, modern személyi edzés alapjai</i>. Fitness Akadémia Kft., Budapest. Tánczos, Z. (2018). <i>Fitness és személyi edzés</i>. Krea-Fitt Kft. ISBN: 9789638810250
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. <i>Sports Medicine - Open</i>, 9(1), 107. https://doi.org/10.1186/s40798-023-00652-x Bíróné Ilics, K., & Hurtik-Tóth, E. (2024). Joint Health, Balanced Everyday Activity: Benefits of Functional Training. <i>recreation</i>, 14(4), 15-19. https://doi.org/10.21486/recreation.2024.14.4.3 Liu, C.-J., Chang, W.-P., Shin, Y.-C., Hu, Y.-L., & Morgan-Daniel, J. (2024). Is functional training functional? A systematic review of its effects in community-dwelling older adults. <i>European Review of Aging and Physical Activity</i>, 21(32). https://doi.org/10.1186/s11556-024-00366-3 Radák, Zs. (2019). <i>Edzésélettan 2.0</i>. Krea-Fitt Kft. ISBN: 9789631249873
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:



KKK szerint elsajátítandó kompetenciák

TUDÁS

Ismeri a rekreációs céllal üzhető 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.

Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.

KÉPESSÉG

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.

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELESSŐÉG

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.

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

A tantárgy tartalma komplex módon járul hozzá a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt kompetenciák teljesüléséhez, mivel a hallgatók rendszerezett tudást szereznek a fitness és funkcionális edzés elméleti és gyakorlati alapjairól, valamint a mozgásfejlesztés, erőnléti és prevenciós célú gyakorlatok felépítéséről. Az órák során megismerik a különböző edzésformák és eszközök célzott alkalmazását, a csoportos óravezetés pedagógiai és módszertani alapelveit, valamint az egyéni különbségekhez igazodó differenciált edzéstervezést. A gyakorlati képzés fejleszti a hallgatók önálló tervezési, szervezési és instruktori képességeit, miközben a motiváló kommunikáció, hibajavítás és visszajelzés technikái a szakmai kompetenciák tudatos alkalmazását erősítik. A tantárgy így támogatja a hallgatók prevenciós szemléletének, kreatív problémamegoldó gondolkodásának és gyakorlatorientált szakmai felkészültségének kialakulását.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -



TANTÁRGY NEVE: Szakdolgozat felkészítő II.

Tantárgykód (nappali): 5REKRNBP250609

Tantárgykód (levelező): -

TANTÁRGY NEVE ANGOLUL: Thesis Seminar II

Felelős szervezeti egység (intézet/tanszék): Életmód és Testkultúra Intézet	Féléves tanóraszám: Nappali: 8 óra	Kreditérték: 7	Tanóra típusa: gyakorlat	Előtanulmányi feltétel(ek): -	Vizsgajelentkezési előfeltétel(ek): -
Tantárgy felelőse: Dr. habil. Fritz Péter	Tantárgy besorolása: kötelező	Ajánlott félév: 6	Meghirdetés féléve: 6	Oktatás nyelve: magyar	Számonkérés formája: MinAi
Tantárgy előadója/i: minden témavezető					Értékelés módszere: írásbeli

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja:

A tantárgy céljának rövid ismertetése:

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:

Elsajátítandó gyakorlati ismeretanyag:

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.

Az alkalmazott oktatási módszerek:

Konzultáció, saját tapasztalatok szerzése, megbeszélés, vita, önálló kutatómunka.

A kurzushoz kapcsolódó gyakorlati és/vagy projektjellegű feladatok elkészítése során mesterséges intelligencia alapú eszközök használata támogató jelleggel megengedett. Az MI alkalmazása esetén a hallgató köteles a felhasználás módját és mértékét egyértelműen jelölni, valamint felelősséget vállalni a tartalom szakmai helyességéért és önálló szerkesztéséért.

Az értékelés módja:

Minősített aláírás. A teljesítés feltétele a konzulens által igazolt, dokumentált szakdolgozati előrehaladás és a dolgozat benyújthatóságának megállapítása.

Az értékelés kritériuma:

A Szakdolgozati szeminárium II. tantárgy értékelésének kritériumai az önálló, tudományos igényű szakmai munka előrehaladását, valamint a konzulensi iránymutatások következetes megvalósítását tükrözik. Az értékelés alapja a hallgató aktív részvétele a konzultációkon, a szakdolgozati kutatás és írás folyamatos, dokumentált előrehaladása, valamint a témavezető által meghatározott részfeladatok határidőre és megfelelő szakmai minőségben történő teljesítése. Kiemelt szempont a dolgozat szerkezeti, tartalmi és formai követelményeinek betartása, a források szakszerű feldolgozása és hivatkozása, valamint a kutatás módszertani megalapozottsága. A félév végén a témavezető az elkészült szakdolgozat minősége, a konzultációk során tanúsított önállóság, szakmai fejlődés és együttműködés alapján dönt az aláírás megadásáról, amely igazolja, hogy a dolgozat benyújtásra alkalmas.



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 Szakdolgozat 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:
Fóris, Á., & Bölcskei, A. (2020). Készítsünk szakdolgozatot! Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Károli Gáspár Református Egyetem. ISBN 9789634892069 Gyurgyák, J. (2019). A tudományos írás alapjai. Útmutató szemináriumi és tudományos diákköri értekezést, szakdolgozatot és disszertációt íróknak. Osiris Kiadó. ISBN: 9789632763491 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 ISBN: 978-963-489-049-2 Takács, Sz. (2013). Statisztikai segédanyag - Műhelymunkákhoz, szakdolgozatokhoz. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan Kiadó. 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:
KKK szerint elsajátítandó kompetenciák TUDÁS 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.



KÉPESSÉG

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

Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

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

ATTITÚD

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.

AUTONÓMIA, FELELŐSÉG

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.

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

A Szakdolgozati szeminárium II. tárgy tartalma közvetlenül támogatja a rekreáció és életmód szak KKK-jában megjelölt tudományos, kommunikációs és szakmai önállósághoz kapcsolódó kompetenciák fejlesztését. A hallgatók elmélyítik ismereteiket a tudományos érvelés és szövegalkotás módszertanában, valamint megismerik a dolgozatkészítés formai, tartalmi és etikai követelményeit. A kurzus során a hallgatók megtanulják a tudományos munka lezárásának lépéseit, beleértve az adminisztratív és prezentációs feladatokat is. Fejlődnek az önálló kutatás, az írásbeli és szóbeli tudományos kommunikáció, valamint a szakmai együttműködés terén, amely képessé teszi őket a saját kutatási eredményeik szakszerű megfogalmazására, bemutatására és védésére. A tantárgy így hozzájárul a hallgatók tudományos igényességének, önreflexiós készségének és szakmai identitásának erősítéséhez.

Megjegyzés (pl. speciális tárgyi igény, létszámkorlát): -