

DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM

**SZABADIDŐSPORT-SZERVEZŐ
ÓVODAPEDAGÓGUSI, TANÍTÓI**

szakirányú továbbképzési szak

KÉPZÉSI FÜZET



Debreceni Református Hittudományi Egyetem
Felnőttképzési Központ

Debrecen
2017

DEBRECENI REFORMÁTUS HITTUDOMÁNYI EGYETEM

**SZABADIDŐSPORT-SZERVEZŐ
ÓVODAPEDAGÓGUSI, TANÍTÓI**

szakirányú továbbképzési szak

szerkesztette: Harangi Ibolya

Debreceni Református Hittudományi Egyetem
Felnőttképzési Központ

Debrecen
2017

Tartalom

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK	1
KÉPZÉSI ÉS KIMENETI KÖVETELMÉNY	2
MINTATANTERV	4
TANULMÁNYI INFORMÁCIÓK.....	5
FELNŐTTKÉPZÉSI SZERZŐDÉS	6
TANTÁRGYLEÍRÁSOK	8

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Az intézmény neve és címe:	Debreceni Református Hittudományi Egyetem 4026 Debrecen, Kálvin tér 16. Telefonszám: 52/518-500
Intézmény azonosító:	FI12746
Központvezető:	Fülekiné Joó Anikó
Képzésfelelős:	Dr. Pinczés Tamás
Tanulmányi előadók:	Harangi Ibolya oktatásszervező Fehér Péter oktatásszervező
Képzési forma:	levelező tagozat

KÉPZÉSI ÉS KIMENETI KÖVETELMÉNY

I. A szakirányú továbbképzés neve: szabadidősport-szervező óvodapedagógusi, tanítói szakirányú továbbképzési szak

II. A szakirányú továbbképzési szak FIR-kódja:

III. A létesítést engedélyező határozat ügyiratszám: OH-FHF/1354-3/2009.

IV. A létesítő intézmény neve: Eötvös Loránd Tudományegyetem

V. A szakirányú továbbképzési szak képzési és kimeneti követelménye:

- 1. A szakirányú továbbképzés megnevezése:**
szabadidősport-szervező óvodapedagógusi, tanítói szakirányú továbbképzési szak
- 2. A szakképzettség oklevélben szereplő megnevezése:**
pedagógus szabadidősport-szervező szakirányon
- 3. A szakirányú továbbképzés képzési területe:**
pedagógusképzés
- 4. A felvétel feltétele:**
Óvodapedagógus vagy tanító alapképzési szakon szerzett oklevél.
- 5. A képzési idő félévekben:** 2 félév
- 6. A szakképzettség megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:** 60 kredit
- 7. A képzés során elsajátítandó kompetenciák, tudáselemek, megszerezhető ismeretek, személyes adottságok, készségek, a szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben:**

A szakirányú továbbképzés hozzájárul az egészséges életmód megalapozásához, az egészségfejlesztéshez, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakításához, feltételeinek megteremtéséhez; a szabadidő kulturált eltöltésének, a jobb életminőség, az egészségtudatos magatartás kialakításához.

A szakon végzettek:

- ismerik a 3–12 éves gyermekek pszichomotoros fejlesztésének eszközeit, mellyel elősegítik a felnőttkori önálló, eredményes szabadidős (rekreációs) sporttevékenység megvalósulását;
- ismerik a baleset-megelőzés és elsősegélynyújtás alapvető szabályait;
- tisztában vannak azokkal az ismeretekkel, melyek a 3–12 éves gyermekek rendszeres fizikai aktivitás iránti igényének kialakítását eredményezik;
- ismerik a sportos, egészséges életmód egyéni és társadalmi fontosságát.

Személyes adottságok, készségek:

A végzett hallgató rendelkezik:

- az egészséges életmód és életminőség, valamint a szabadidő kulturált eltöltésének (a rekreációnak) korszerű szemléletével;

- az egészséges emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel;
- a 3–12 éves gyermek testi, lelki és értelmi fejlődését figyelembe vevő hatékony módszerekkel, magas szintű szaktudással és felelősségtudattal;
- megfelelő szintű motoros kompetenciával és folyamatosan fejleszti személyiségét, szakmai tudását.

A szakképzettség alkalmazása konkrét környezetben, tevékenységrendszerben:

A végzettek:

- elsősorban gyakorlatorientált tudással rendelkeznek és képesek szakmaiságukat az állandóan változó természeti és társadalmi környezethez adaptálni, valamint tanulmányaikat szakspecifikus képzési irányban folytatni;
- az egészséges, mozgásban gazdag életmód szemléletének és igényének terjesztésében elkötelezettek és ezt közvetíteni is tudják;
- a szabadidős sport területén felkészültek olyan attitűd- és magatartásformáló aktivitások kialakítására, mely az ismeretterjesztésen túl a 3–12 éves korosztály aktív bevonásával az egészség értékrendjének kialakítását szolgálja, valamint képesek szabadidős sporttevékenységgel kapcsolatos programok kidolgozására, megvalósítására;
- megalapozott elméleti és gyakorlati ismeretek birtokában képesek szabadidős (rekreációs) sporttevékenységek végzésére.

8. A szakképzettség szempontjából meghatározó ismeretkörök és a főbb ismeretkörökhöz rendelt kreditérték:

Kötelező tárgyak: 44 kredit

(Táplálkozás; mentálhigiéné; rekreáció elmélete és módszertana; rekreációs edzéselmélet és edzésmódszertan; elsősegélynyújtás alapjai; kommunikációs és szociális készségfejlesztés; szabadidős programok szervezése, menedzselése; gyermekjogi módszertana; zenés mozgásformák /aerobik, fit-ball/; korcsolyázás módszertana /gör- és jégkorcsolyázás/; ugrókötelezés módszertana; ütősök /asztalitenisz, tollaslabda, floorball/, illetve labdás fejlesztés; turisztika, kirándulás; úszás; szabadidős sportprogram szervezési gyakorlat)

Szabadon választható tárgyak: 8 kredit

(Aquafitness /vízi játékok; kispályás labdarúgás/; néptánc, népi játékok; teniszezés módszertana/mini-teniszezés módszertana; falmászás módszertana/lovaglás módszertana; szabadidős mozgásos játékok módszertana; szellemi rekreáció játécai; sítábor)

9. A szakdolgozat kreditértéke: 8 kredit

MINTATANTERV
Szabadidősport-szervező óvodapedagógusi, tanítói szakirányú továbbképzési szak
2017 ősz

Kód	Tantárgyak	Előfeltétel	I. félév	II. félév	Tantárgyfelelős
Kötelező tárgyak (44 kredit)					
	Táplálkozás		10+0 k 3		Dr. Gyimóthy Gergely
	Mentálhigiéne			10+0 gyj 3	Pinczésné dr. P. Ildikó
	Rekreáció (edzés)elmélete és (edzés)módszertana [1-2]		15+0 k 4		Dr. Pinczés Tamás
		Rekreáció I.		5+15 gyj 6	
	Elsősegélynyújtás alapjai		5+0 k 3		Dr. Gyimóthy Gergely
	Kommunikációs és szociális készségfejlesztés			0+10 gyj 3	Pinczésné dr. P. Ildikó
	Szabadidős programok szervezése, menedzselése és gyakorlata [1-2]		10+5 gyj 4		Sarkadi Ferenc
		Szabadidős prog. I.		0+10 gyj 3	
	Zenés mozgásformák (Aerobik, Fit-ball)		0+10 gyj 3		Kovácsné L. Julianna
	Korcsolyázás és módszertana (gör- és jégkorcsolyázás)		0+15 gyj 4		Gyulai Györgyi
	Ugrókötelezés és módszertana		0+5 gyj 2		Kovácsné L. Julianna
	Ütősök és labdás fejlesztés (asztalitenisz, tollaslabda, floorball)			0+15 gyj 3	Dr. Pinczés Tamás
	Úszás			0+10 gyj 3	Dr. Pinczés Tamás
Szabadon választható tantárgyak (8 kredit)					
	Alternatív zenés mozgásformák (Néptánc, Aquafitness) [1-2]		0+5 gyj 2		Kovácsné L. Julianna
		Alternatív I.		0+5 gyj 2	
	Szabadidősportok és módszertana (Teniszezés, Falmászás) [1-2]		0+5 gyj 2		Sarkadi Ferenc
		Szabadidősport I.		0+ 5 gyj 2	
	Szabadidős mozgásos játékok és módszertana		0+5 gyj 2		Sarkadi Ferenc
	Szellemi rekreáció játéakai		0+5 gyj 2		Dr. Pinczés Tamás
	Sítábor			0+10 gyj 4	Barabás Györgyi
Szakedolgozat (8 kredit)					
	Szakedolgozat [1-2] (8 kredit)		0+5 ma 3		
		Szakedolg. I.		0+5 gyj 5	
Össz-óraszám			90	90	180
Kreditszám			30	30	60

A szabadon választható tantárgyakból az I. és a II. félévben is négy kreditet kell megszerezni.

TANULMÁNYI INFORMÁCIÓK

Tanév: 2017/18.

A tanév időbeosztása:

ősz félév:

szorgalmi időszak: 2017. szeptember 4. – december 8.

vizsgaidőszak: 2017. december 11. – 2018. január 26.

tavaszi félév:

szorgalmi időszak: 2018. február 5. – május 11.

vizsgaidőszak: 2018. május 14. – június 22.

Beiratkozás: az első konzultáció alkalmával

Konzultációk: havonta két alkalommal pénteken 13.00-tól, szombaton 9.00-tól.

A részletes órarend elérhető a Felnőttképzési Központ honlapján:

<http://www.drhe.hu/felnottkepzesi-kozpont>

Ügyintézés helye és ideje: Felnőttképzési Központ fsz. 030.
Hétfőtől csütörtökig 9.00-tól 16.00-ig
Pénteken 9.00-tól 13.00-ig
Telefonszám: 52/518-562
E-mail: felnottkepzes@drhe.hu

Képzési díj: 100.000 Ft/ félév

Beiratkozási/registrciós díj: 8.000 Ft/ félév

A záróvizsgára való jelentkezés rendje:

Záróvizsgára az bocsátható, aki a képzési program minden előírt követelményét teljesítette. A hallgató a záróvizsgára való jelentkezési szándékát a honlapon elérhető nyomtatványnak a Felnőttképzési Központ által megadott határidőre történő benyújtásával jelzi.

FELNŐTTKÉPZÉSI SZERZŐDÉS **(hallgatóknak)**

Mely létrejött a nemzeti felsőoktatásról szóló 2011. évi CCIV. törvény (Nftv.) alapján folyó iskolarendszerű szakirányú továbbképzés tárgyában – figyelemmel a felnőttképzésről szóló 2013. évi LXXVII. törvény előírásaira is – az 1. pontban megjelölt szerződő felek között az alábbi feltételekkel:

1. Szerződő felek:

Debreceni Református Hittudományi Egyetem (intézményi azonosító: FI12746)
mint képzést végző intézmény

..... (név, születési név) hallgató

..... (születési helye, ideje),

.....(anyja neve),

..... (lakcíme),

mint képzésben részt vevő hallgató, aki.....

alapképzettséggel rendelkezik.

2. A szerződés tárgya: _____ szakirányú
továbbképzés.

3. A képzés időtartama: félév, kezdő időpontja

4. A képzés tanterve: a DRHE által a képzési és kimeneti követelmények szerint
kidolgozott és elfogadott tantervi háló és tantárgyi program szerint.

5. A képzés helye: 4026 Debrecen, Kálvin tér 16.

6. A képzés költsége 108.000.-Ft, mely magába foglalja a tanulmányi kötelezettség teljesítésével kapcsolatos összes költséget (vizsgadíj, pótvizsga díj, záróvizsga díj). A képzési díj a hallgatói jogviszony fennállása alatt nem módosul.

A képzés díja 100 000.-Ft, azaz száz-ezer forint, mely összeget a hallgató az első félévben-ig, de legkésőbb a beiratkozástól/regisztrációtól számított két héten belül köteles a Neptun rendszeren keresztül átutalni a DRHE számlájára.

A hallgató beiratkozáskor 8 000,- Ft, azaz nyolc-ezer forint beiratkozási díj, a további félévekben 8 000,- Ft, azaz nyolc-ezer forint regisztrációs díj fizetésére köteles. Ha a hallgató a tanulmányait – bármely okból – abbahagyja, a befizetett képzési díjat, beiratkozási/regisztrációs díjat nem követelheti vissza.

7. A képzéshez szükséges infrastrukturális feltételeket a DRHE biztosítja, s azokat a hallgató a DRHE szabályzataiban foglaltak szerint jogosult használni.

8. A hallgató hallgatói jogviszonyára, tanulmányi és vizsgaügyeire a DRHE szabályzatai megfelelően vonatkoznak, melyeket köteles betartani. A szabályzat rendelkezéseinek megszegése esetén a DRHE az abban meghatározott jogkövetkezményeket alkalmazza.

9. A foglalkozásokon való részvétel kötelező. Rendkívüli esetben legfeljebb a foglalkozások 20%-áról való távolmaradás engedélyezése kérelmezhető. Ennek túllépése nem teljesített krediteket von maga után. Az engedéllyel mulasztott tanórák tananyagának, követelményeinek pótlását és annak határidejét az érintett oktató határozza meg.

10. A hallgató jelen szerződés aláírásával igazolja, hogy a képzésről szóló tájékoztatást megkapta.

11. A hallgató a jelen szerződés alapján tudomásul veszi és elfogadja, hogy a képzés befejezését és a vizsga eredményes letételét oklevél dokumentálja.

Az oklevél igazolja, hogy a hallgató a szakirányú továbbképzésben részt vett, vizsgakövetelményeinek eleget téve azt eredményesen elvégezte, és _____ végzettséget szerzett.

Az oklevélre a hallgató az abban foglaltak szerint alapíthatja jogait.

12. Ha a hallgató azzal szegi meg a szerződést, hogy a képzési költséget határidőre nem fizeti meg, a DRHE jogosult a szerződést azonnali hatállyal felmondani. A DRHE szerződésszegése esetén a hallgató a Ptk. szerinti kártérítési igénnyel léphet fel.

13. A hallgató a jogorvoslati jogát az Nftv-ben és a Szervezeti és Működési Szabályzatban meghatározottak szerint gyakorolhatja.

Jelen szerződésben nem szabályozott kérdésekben – különösen a szerződő felek szerződésszegésére – a nemzeti felsőoktatási törvény, a felnőttképzésről szóló törvény, valamint a Ptk. idevonatkozó rendelkezései az irányadók.

Debrecen, 20..... napján

.....

rektor

.....

hallgató

TANTÁRGYLEÍRÁSOK

Táplálkozástan

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Táplálkozástan	10+0	3	k	K	I.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgatók ismerkedjenek meg a különböző táplálkozástan alapfogalmakkal.
- Ismerjék és tudják azokat a legfontosabb tápanyagokat, amelyre az emberi szervezet működésében szerepet játszanak.
- Ismerje az emberi szervezet anyagcsere és energiaigényével kapcsolatos folyamatait.
- Ismerje a táplálkozási zavarokat.
- Képesek legyenek az egészséges életmód kialakításához, és segítsék a táplálkozási szokások pozitív attitűdjeinek a kialakítását.

A tananyag tartalma:

- A táplálkozás élettani háttere.
- Kalorigén és non-kalorigén anyagok és szerepük.
- A helyes táplálkozás ismérvei, kapcsolata az egészséggel.
- A táplálkozási szokásokat befolyásoló eszközök. Helyes táplálkozási szokások kialakítása.
- Táplálkozási zavarok. Az elhízás. Táplálékallergia.
- A testsúlycsökkentés elmélete és módszertana.

Követelmény:

- Ismerje a kalorigén és a non-kalorigén tápanyagok közti különbséget.
- Tudja a szükséges lépéseket a testsúlycsökkentés eléréséhez.
- Legyen képes tanácsot adni a helyes táplálkozásról.

Kötelező irodalom:

Dr. Marton Tibor (1988): A korszerű és egészséges táplálkozás. OENI.

Dr. Biró György – Dr. Linder Károly (1995): Tápanyagtáblázat. Medicina, Budapest.

Nékám Kristóf – Szemere Pál (1994): Táplálkozási allergiák. Springer Hungarica.

Ajánlott irodalom:

Táplálkozás – Diéta (1999) Szerk.: Barna Mária. Medicina, Budapest.

Mentálhigiéné

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Mentálhigiéné	10+0	3	gyj	K	II.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgató ismerje a mentálhigiéné alapfogalmait, történeti alakulását és fontosabb alkalmazási területeit.
- Legyen tájékozott a mentálhigiéné prevenció fogalma, szintjei és szinterei vonatkozásában.
- Ismerjen olyan pszichológiai módszereket és eljárásokat, amelyek a pedagógus segítségére lehetnek a mentálhigiéné problémák feltárásában és megoldásában.

A tananyag tartalma:

- A mentálhigiéné fogalma, helye a tudományok rendszerében, története
- A pedagógusok és a tanulók lelki egészségvédelme
- A prevenció szintjei
- Stressz, coping, függőség, szorongás, félelem, agresszió és következményeik
- A segítségnyújtás keretei: I. Támogató hálók, család, önszolgáltató csoportok
- A segítségnyújtás keretei: II. Egészségügyi, szociálpolitikai és az oktatási intézmények

Követelmény:

- A hallgató ismerje fel a mentálhigiéné problémákat.
- Ismerje a mentálhigiéné laikus és professzionális intézményeit.
- Legyen tájékozott a pedagógus kompetenciájába tartozó mentálhigiéné módszerek körében

Kötelező irodalom:

Bagdy Emőke (szerk.) (1999): Mentálhigiéné Elmélet, gyakorlat, képzés, kutatás. Animula, Budapest.

Buda Béla (2003): Az iskolai nevelés – a lélek védelmében. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Kézdi Balázs (2000): Iskolai mentálhigiéné. Pro Pannónia, Pécs.

Ajánlott irodalom:

Mentálhigiéné és Pszichoszomatika c. folyóirat.

Székely Lajos (1998): Leleki egészségvédelem az iskolában. Budapest.

Rekreáció (edzés)elmélete és (edzés)módszertana

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Rekreáció (edzés)elmélete és (edzés)módszertana I.	15+0	4	k	K	I.	-
Rekreáció (edzés)elmélete és (edzés)módszertana II.	5+15	6	gyj	K	II.	Rekreáció I.

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgatók ismerjék meg és sajátítsák el az életmód-alakítás alapjait és ezek szerepét a rekreáció-szervezői, irányítói munkában.
- A hallgatók ismerjék a rekreációs irányzatokat, azok kialakulását és helyét napjaink rekreációs piacán.
- Megismertetni a tanulókkal a rekreáció és a kapcsolódó fogalmak jelentését, összefüggéseit, valamint azok kialakulásának történeti háttérét.
- Szerezenek a hallgatók jártasságot az idegrendszer érését elősegítő joggyakorlatokban - az egyensúlyfejlesztés útján. Konkrét problémák kezelése gyermekjógával (pl.: figyelemzavar, viselkedési zavarok, tanulási nehézségek).
- A hallgatók ismerjék a rekreáció egyes kiemelt témáit, úgymint az életmód, a tökéletes közérzet, a stressz, a flow élmény stb. Továbbá sajátítsák el a különböző gyakorlati módszereket ezek vizsgálatára, értelmezésére.
- Naprakész tudással rendelkezzenek a rekreáció szervezeti háttéréről hazai és nemzetközi szinten.

A tananyag tartalma:

- A rekreáció elméleti alapjai
- A posztmodern rekreációs kultúra jellemzői
- Helyes légzés megtanítása, légző gyakorlatok alkalmazása.
- A rekreáció pszichológia alapjai
- Az életmódkultúra fejlesztése
- Edzéstani alapismeretek
- Rekreációs edzéstan

Követelmény:

- Szerezenek módszertani ismereteket a különböző célcsoportok rekreációjában.

Kötelező irodalom:

Kovács Tamás Attila- Szollás Erzsébet (2008): Edzéstani alapok, Fitt-tan. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.

Csíkszentmihályi Mihály (1997): Flow: Az áramlat, Akadémiai Kiadó, Budapest.

Fritz Péter (2006): Mozgásos rekreáció, Rekreáció Mindenkinek 1. Bába Kiadó, Szeged.

Dr. Ábrahám Judit (2010): Rekreációs alapok. Jegyzet az OKJ-s rekreációs sportszakember képzés számára. Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért felelős Államtitkárság, Budapest.

Csiki Mariann (2007): Gyermekjoga 3-13 éves korig. Athenaeum Kiadó, Budapest.

Ajánlott irodalom:

Selye, János (1976): Stressz distressz nélkül. Akadémiai Kiadó, Budapest.
Rekreacio.eu szakmai folyóirat
Rekreológia szakmai folyóirat

Elsősegélynyújtás alapjai

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Elsősegélynyújtás alapja	5+0	2	k	K	I.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- Birtokolják azon elméleti és gyakorlati ismereteket a hallgatók, amellyel képesek a különböző sérülések azonnali ellátására, amíg a szakszerű segítség meg nem érkezik.
- Különösen legyenek képesek a rekreációs tevékenység során előforduló sportártalmak és sportsérülések kezelésére.

A tananyag tartalma:

- Újraélesztés elmélete, és gyakorlata.
- Elsősegély nyújtási teendők a különböző sérülések során (égés, ficam, törés, stb.)

Követelmény:

- Elméleti ismeretek gyakorlatban történő alkalmazása.

Kötelező irodalom:

Dr. Papp Z. (1999): Elsősegélynyújtás. Medicina, Budapest.

Az ERC ajánlásai a felnőtt alapszintű és kiterjesztett újraélesztésre (In: Újraélesztés 2006. I. sz.)

Ajánlott irodalom:

Sir Cameron Maffet, Roy Scott (1995): Az elsősegély kézikönyv. Subrosa Kiadó, Budapest.

Kommunikációs és szociális készségfejlesztés

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Kommunikációs és szociális készségfejlesztés	0+10	3	gyj	K	II.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgatók rendelkezzenek adaptív és gyors kapcsolatteremtő képességgel.
- Ismerjék a kapcsolati hatékonyság mutatóit.
- Legyenek tájékozottak a játszmák, konfliktusok felismeréséhez és hatékony kezeléséhez szükséges stratégiák, módszerek körére vonatkozóan.

A tananyag tartalma:

- Interperszonális környezet - kapcsolataink – kapcsolati és szerepháló
- Önismeret, öntudatosság, identitás
- Társismeret, empátia, érzelmi intelligencia
- Hiteles, hatékony kommunikáció
- Asszertivitás, problémamegoldás, konfliktuskezelés

Követelmény:

- Együttműködés csoportban
- Én-felmutatás
- Konfliktuskezelés

Kötelező irodalom:

Bagdy Emőke – Telkes József (2002): Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Gomes, Rui (2004): „Te is más vagy, te sem vagy más”. Képzők könyve. Mobilitás Európai Fejlesztési Igazgatósága, Budapest.

Gordon, Thomas (1990): A tanári hatékonyság fejlesztése (T.E.T.). Gondolat, Budapest.

Szekszárdi Júlia (2002): Konfliktusok pedagógiája. Veszprémi Egyetemi Kiadó, Veszprém.

Ajánlott irodalom:

Kroehnert, Gary (2004): 103 játékos tréninggyakorlat. Z-Press Kiadó, Budapest.

Herczogh Mária (szerk.) (2002): Együtt vagy külön. KJK Jogi és Üzleti Kiadó, Budapest.

Szabadidős programok szervezése, menedzselése és gyakorlata

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Szabadidős programok szervezése, menedzselése és gyakorlata I.	10+5	4	gyj	K	I.	-
Szabadidős programok szervezése, menedzselése és gyakorlata II.	0+10	3	gyj	K	II.	Szabadidős programok I.

A tantárgy oktatásának célja:

- Olyan szakmai elméleti háttér biztosítása, mely segíti a hallgatókat a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló túrák, programok, fizikai aktivitások, vetélkedők szervezésére, menedzselésére.
- A hallgató legyen képes a turizmus területén változatos rekreációs programok megtervezésére, levezetésére.
- A hallgató legyen képes a pedagógiai programhoz kapcsolódó tanórán kívüli foglalkozások, és a pedagógiai programhoz nem kötődő szabadidős tevékenységek szervezésére.
- A szabadidős létesítmények szervezésére, működtetésére és irányítására vonatkozó elvek és módszerek megismerése.
- Ismerje fel a turizmus gazdasági jelentőségét és a rekreációban való alkalmazhatóságát. A választhatóságon belül legyen tájékozott a sport-, az egészségturizmus területén.

A tananyag tartalma:

- A természeti sportok és a fedett, zárt térben tervezhető sport és egyéb programok ismertetése, jellemzése, programszervezése és menedzselése.
- A szabadidős programok infrastrukturális háttere, személyi és tárgyi feltételeinek elemzése, értékelése.
- Az animáció fogalma, fajtái, szerepe a turizmusban. Komplex turisztikai termékfejlesztés módszertani sajátosságai.
- A pedagógus személyisége, feladatai, szerepe a programszervezésben.

Követelmény:

- Iskolai szabadidős foglalkozás forgatókönyvének beadása, bemutatása.
- Egy kültéri rendezvény forgatókönyvének beadás, bemutatása.

Kötelező irodalom:

Lengyel Márton (1994): A turizmus általános elmélet. K.I.T., Budapest.
 Király Tibor (1998): Szabadidő-menedzsment. KVIF, Budapest.

Magyar Márton (2003): Turisztikai Animáció. Budapesti Gazdasági Főiskola, Budapest.
Kovács Tamás Attila (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Jegyzet, Fitness Akadémia Kft, Budapest.
Hutiray Judit (1998): Turisztikai alapismeretek. K.I.T. Budapest.

Ajánlott irodalom:

Claus Finger-Váczy Sándor (2002): Az animáció alapjai. Kodolányi János Főiskola, Budapest.
Gyarmati Ildikó (2001): Rendezvényszervező Kézikönyv, Szókratész Külgazdasági Akadémia, Budapest.
Dr. Könyves Erika - Müller Anetta (2001): Szabadidős programok a falusi turizmusban. Szaktudás Kiadó Ház Rt.

Zenés mozgásformák (Aerobik, Fit-ball)

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Zenés mozgásformák (Aerobik, Fit-ball)	0+10	3	gyj	K	I.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- Tudatosítani az Aerobik és a Fit-Ball használatának jelentőségét az iskolai testnevelésben.
- Tájékozottságot szerezni a zene és mozgás összehangolásában, az órák hatékonyságának növelése érdekében.
- Kellően jártasak legyenek egy instabil eszköz (Fit-Ball) használatával a fizikai és koordinációs képességek harmonikusan fejlesztésében.

A tananyag tartalma:

- Általános képességfejlesztés az Aerobik és Fit-Ball mozgásanyagával.
- Aerob mozgásanyag a speciális képesség fejlesztéséhez, sérülések elkerüléséhez.
- Mozdalműveltség és motoros képességfejlesztés táncos mozgásformák alkalmazásával.

Követelmény:

- A hallgató ismerkedjen meg az Fit-Ball helyes használatával.
- Ismerje meg az Aerobik oktatás módszertanát. Low impact-high impact elemeket.
- Legyen képes előkészítő és célgyakorlatokat vezetni zenére.

Kötelező irodalom:

Rajna Beatrix (2015): Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához. Altamira Grafikai Stúdió, Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó, Nyíregyháza.

Tihanyiné Dr. Hős Ágnes – Fajcsák Zsuzsanna – Dr. Petrekanits Máté (1999): Az aerobik elmélete és gyakorlata. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Korcsolyázás és módszertan (gör- és jégkorcsolyázás)

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Korcsolyázás és módszertana	0+15	4	gyj	K	I.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgatók ismerjék meg a téli sportágak közül a jégkorcsolyázás és gördülő sportok (sportrekreációs foglalkozás) elméleti és gyakorlati alapjait. Sajátítsák el a mozgás oktatásának módszertanát, szabályrendszerét.
- Ismerjék fel a téli sportágba rejlő lehetőségeket.

A tananyag tartalma:

- Esések tanítása.
- Felállás a jégről.
- Alaptechnikai elemek (hóeke, gólyaláb, halacska stb..)
- Korcsolyázás előre, hátrafelé.
- Koszorúzás előre, hátra.
- Fordulatok, forgások.
- Páros lábú (egylábás) csúszások (gördülések).
- Lassítások, fékezések.

Követelmény:

- Alapszintű korcsolyaismeret és oktatása (hóeke, gólyaláb, térdrugó, halacska, egylábás csúszás, megfordulás)

Kötelező irodalom:

Dr. Jakabházy László (1979): Téli sportok mindenkinek, Sport, Budapest.

Ugrókötelezés és módszertana

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Ugrókötelezés és módszertana	0+5	2	gyj	K	I.	

A tantárgy oktatásának célja:

- Megismerni az ugrókötelezés mozgásanyagát és szabályait.
- Tájékozottságot szerezni az ugrókötelezés oktatásmódszertanában.
- A kreatív gondolkodás és a gyors döntés képességének fejlesztése.
- A figyelem, emlékezés, gondolkodás fejlesztése.
- A csapatban való tevékenység megtapasztalása és elfogadása (kétköteles kötélugrás esetén).

A tananyag tartalma:

- Ismerkedés az ugrókötélllel.
- Az ugrókötelezés előkészítő mozgásanyaga és játékok.
- Helyben és haladással végezhető áthajtások, lengetések gyakorlatai.
- Finom mozgáskoordináció fejlesztése.

Követelmény:

- A hallgató ismerkedjen meg egy olyan gyakorlatanyaggal, amely alkalmas mind teremben, mind a szabadban végzett, vagy akár otthoni testedzésre is.
- Ismerje meg a kötélugrás keringési rendszerre gyakorolt hatását.
- Kellően jártasak legyenek a szabadidőben végzett rendszeres ugrókötelezés fontosságával.

Kötelező irodalom:

Dr. Keresztesi Katalin (1990): Kötélugrás. Magyar Diáksport Szövetség.

Ütősök és labdás fejlesztés (asztalitenisz, tollaslabda, floorball)

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Elő-feltételek
Ütősök és labdás fejlesztés (asztalitenisz, tollaslabda, floorball)	0+15	3	gyj	K	II.	

A tantárgy oktatásának célja:

- Általános és speciális labdaérezék fejlesztése, sokoldalú mozgáskészség kialakítása.
- A sportági ismeret bővítése.
- Alternatív labdajátékok megismertetése.
- Ügyességfejlesztés, a játékszerek és a saját test érzékelésének tudatosítása.

A tananyag tartalma:

- Sportági (asztalitenisz, tollaslabda, floorball) elméleti és oktatás-módszertani ismerete.

Követelmény:

- Sportági alaptéchnikák oktatása.

Kötelező irodalom:

http://www.avkf.hu/dok/Tollaslabda_N_Szv_Bartha.pdf

Asztalitenisz módszertani segédanyag (2008). Az anyagot összeállította: Volper László mesteredző.

http://www.nupi.hu/download/sportiskola/modszertani/modszertan_asztalitenisz.pdf

Úszás

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Úszás	0+10	3	gyj	K	II.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- A tantárgy keretén belül ismerjék meg a hallgatók a víz mechanikáját, a szervezetre kifejtett pozitív hatását.
- Az úszás sportág mozgásanyagainak ismeretével (mell-, gyors- hátúszás) gyarapodjon a hallgatók mozgáskulturális ismeretanyaga, és a tanult mozgásanyagot bátran alkalmazzák/használják a szabadidő felhasználására.
- Sajátítsák el azokat a módszertani ismereteket, amiket az úszásoktatás során szükséges.

A tananyag tartalma:

- Kisvízes- mélyvízes vízhez szoktatás módszertana.
- Három úszásnem oktatás-módszertana.

Követelmény:

- Egy úszásnem oktatásának felépítése.
- Egy úszásnem leúszása (50m).

Kötelező irodalom:

Tóth Ákos (2002): Úszás (technika), úszás (oktatás). Semmelweis Egyetem, Budapest.
Bokor Judit (2001): Úszásnemek oktatása. Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely.

Ajánlott irodalom:

Bíró Melinda (2011): Uszodai sportok - Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Alternatív zenés mozgásformák (Néptánc, Aquafitnessz)

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Alternatív zenés mozgásformák (Néptánc, Aquafitnessz) I.	0+5	2	gyj	SZV	I.	
Alternatív zenés mozgásformák (Néptánc, Aquafitnessz) II.	0+5	2	gyj	SZV	II.	Alternatív zenés mozgásformák (Néptánc, Aquafitnessz) I.

A tantárgy oktatásának célja:

- Megismerni a zenés – táncos mozgásformák jelentőségét a mozgásfejlesztésben.
- Tájékozottságot szerezni a Népi játékok, drámajátékok és az Aquafitness irányzatai köréből.
- Kellően jártasak legyenek a mozgásműveltség és motoros képességfejlesztésben a táncos mozgásformák alkalmazásával.

A tananyag tartalma:

- Néptáncos motívumok, népi játékok.
- Tradicionális néptáncokat alkalmazó hagyományörzés, és a modernizációs hatásokat követő Aquafitness mozgások.
- Speciális szervezési feladatok uszodai és néptánc foglalkozások szervezésekor.

Követelmény:

- A hallgató ismerkedjen meg az Aquafitness, mint vízi mozgásforma több formájával.
- Ismerje meg a vízben végezhető képességfejlesztő és relaxációs gyakorlatok módszertanát
- Legyen tájékozott a gyerekek érzelmi intelligenciájának fejlesztésére.

Kötelező irodalom:

Rajna Beatrix (2015): Módszertani kézikönyv a zenés-táncos mozgásformák oktatásához. Altamira Grafikai Stúdió, Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó, Nyírgyháza.

Bíró Melinda (2011): Uszodai sportok- Úszás, Víz alatti sportok, Mű-és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Szabadidősportok és módszertana (Teniszezés, Falmászás) I. - II.

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Szabadidősportok és módszertana (Teniszezés, Falmászás) I.	0+5	2	gyj	SZV	I.	
Szabadidősportok és módszertana (Teniszezés, Falmászás) II.	0+5	2	gyj	SZV	II.	Szabadidősportok és módszertana (Teniszezés, Falmászás) I.

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgatót megismertetni az egészséges életminőség, valamint a szabadidő kulturált eltöltésének (a rekreációnak) korszerű szemléletével.
- Kellő jártasságot szerezni e sportágak eredményes és élvezetes űzéséhez szükséges általános és speciális képességek fejlesztéséhez (tenisz, falmászás).
- Megfelelő tájékozottságot szerezni a sportmászás mozgásanyagának felhasználásához testnevelési órákon illetve szabadidős foglalkozásokon.
- Tisztában lenni a sportágban rejlő rehabilitációs és nevelési lehetőségek kihasználásának elméleti alapjaival.

A tananyag tartalma:

- A tenisz és falmászás oktatás-módszertana
- Teniszpályák és a falmászás eszközeinek karbantartása
- Az ütősfajták oktatása és játécai
- A mászáshoz szükséges biztosító eszközök ismerete
- Biztosítási technikák és szabályok
- Versenymászás szabályainak alapismerete

Követelmény:

- Ismerje meg a Tenisz és a falmászás mozgásanyagát és annak szervezetre gyakorolt hatását.
- Kellően jártasak legyenek a teniszpálya és a falmászás eszközeinek karbantartásával és biztonságos használatával.
- Ismerje és tudja alkalmazni a hatékony mászás alapelveit, vegye észre és tudja javítani a saját és társai hibáját.
- Ismerje meg a különböző korosztályokra jellemző előkészítő mozgásanyagot, tudja a megszerzett ismereteket önállóan testnevelés órára, szabadidős foglalkozásra adaptálni, a rendelkezésre álló eszközök felhasználásával élvezetesen alkalmazni

Kötelező irodalom:

Boda Eszter – Herpainé Lakó Judit (2015): A rekreáció elmélete és módszertana. A rekreáció és a szabadidő eltöltésének szinterei, speciális területei és formái. EKF Líceum Kiadó, Eger.
Steve Long (2007): A sziklamászás kézikönyve, Scholar Kiadó, Budapest.

Ajánlott irodalom:

Hegymászás: Magyar Hegymászó Szövetség hivatalos kiadványa.

Szabadidős mozgásos játékok és módszertana

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Szabadidős mozgásos játékok és módszertana	0+5	2	gyj	SZV	I.	-

A tantárgy oktatásának célja:

- A hallgatók ismerjék meg a játékos és játékkal eltöltött szabadidő fontosságát, szerepét a rekreációs célok megvalósításában, a játékok személyiségformáló lehetőségeit.
- Ismerjék meg a játékoktatás szerepét és jelentőségét a rekreációs célok megvalósítása érdekében. Hagyományőrzés a népi játékok megismerésével. Alakuljon ki komplex játékszempléjük.
- Ismerje a különböző életszakaszok és rekreációs szinterek sajátosságait, és azoknak megfelelő szabadidős mozgásos játékeit.

A tananyag tartalma:

- Az életmód – szabadidő – rekreáció kapcsolatrendszere, és annak összefüggései.
- A szabadidő fogalma, a szabadidő eltöltés fajtáinak ismerete. Az életmód és a szabadidős tevékenységek összefüggéseinek értelmezése. A szabadidő eltöltés formáinak történeti alakulásának ismerete.
- Játékoktatás módszertana.

Követelmény:

- Életkornak megfelelő szabadidős mozgásos játékok oktatása.

Kötelező irodalom:

Horváth Zoltán (1999): Játék és szabadidősport. Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely.
Fritz Péter (2011): Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged.
Pásztory Attila - Rákos Etelka (1992): Iskolai és népi játékok. Tankönyv Kiadó, Budapest.

Ajánlott irodalom:

Szatmári Zoltán (2009): Sport egészség életmód. Akadémia Kiadó, Budapest.

Szellemi rekreáció játéka

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Szellemi rekreáció játéka	0+5	2	gyj	SZV	I.	

A tantárgy oktatásának célja:

- Megismerni a rekreációs kultúra nem mozgásos területei rendszerét.
- Tájékozottságot szerezni a kultúra sokszínű kapcsolódási lehetőségeiről a szabadidős tevékenységekhez.
- A természetben eltöltött szabadidő kulturált lehetőségeinek a megismerése.

A tananyag tartalma:

- Mentális egészségfejlesztés.
- Passzív/befogadó formák.
- Aktív/résztevő formák.
- Játékok, népi játékok.

Követelmény:

- A hallgató ismerje meg a szellemi rekreáció fogalmát, rendszertanát, szellemi rekreáció jellemző aktív és passzív program példáinak sajátosságait.
- Törekedjen újabb program példák megismerésére, alkalmazására a gyermek korosztály szabadidős és egészségkultúrájának színesítésére, az életminőségük javítása érdekében.
- Képes szellemi rekreációs programok elemzésére, megvalósítására.

Kötelező irodalom:

Fritz Péter (2015): Szellemi rekreáció - Rekreáció mindenkinek II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest.

Pásztory Attila - Rákos Etelka (1992): Iskolai és népi játékok. Tankönyv Kiadó, Budapest.

Sítábor

A tantárgy neve, kódja	Kontakt órák	Kredit	Zárási forma	Státusz	Ajánlott félév	Előfeltételek
Sítábor	0+10	4	gyj	SZV	II.	

A tantárgy oktatásának célja:

- A sízés alapjainak elméleti ismeretei és alapvető oktatási módszerek gyakorlati elsajátítása.
- A hallgatók ismerjék meg a táborszervezés és lebonyolítás lépéseit.
- A hallgatók ismerjék meg a sízéshez szükséges eszközök használati módját.
- A hallgatók tudják elemezni, értékelni a tábor, fejlesztő nevelő hatásait.

A tananyag tartalma:

- Az irányváltatáshoz szükséges: csúszás, fordulás, élezés, terhelés és tehermentesítés
- A táborszervezés és táborvezetés módszertana
- A síelés kulcsszavainak, kulcsmozzanatainak ismerete (siklás, hegyléc-völgyléc, rollozás, terhelés, tehermentesítés stb.)
- Téli sportok fajtái, jellemzői, élettani hatásai
- Táborszervezés és táborvezetés módszertana
- SÍKRESZ, balesetvédelem.

Követelmény:

- Aktív részvétel a tábort megelőző elméleti és gyakorlati előadásokon
- Gyakorlati bemutató a sítábor anyagából (sítábor helyszínén)

Kötelező irodalom:

Schäffer János (2004): Sí - Alpesi sí, sífutás, biatlon, sítábor, snowboard. Papyrus Duola, Budapest.

Jürgen Kemmler: Sí-kész kezdő és haladó síelőknek. Tanácsadó az erőnléti tréningtől a carving-technikáig.

Ajánlott irodalom:

CD, Internet, Videofilm

Pásztory Attila - Rákos Etelka (1992): Iskolai és népi játékok. Tankönyv Kiadó, Budapest.