



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanárszak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 9.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Motoros képességek fejlesztésének elmélete és módszertana, TSOKMO_001

Tantárgy óraszám: 2EA

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI: TORMA ESZTER PANNA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja ismereteket szerezni a legkorszerűbb adatfeldolgozási ismeretek és módszerek a motoros képességek fejlesztésének és mérhetőségének tárgykörében. A hallgató ismerje meg a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elméletét és módszertanát az egyes korcsoportok sajátosságait, a különböző korcsoportok mozgásigénye, eltérő terhelhetősége alapján. A hallgató ismerje a fizikai terhelhetőség jellemzőit, törvényszerűségeit. Cél, hogy ismerjék meg a hallgatók a motoros képességek fejlesztésének és mérésének magasabb szintű elméletét, gyakorlati szempontjait, módszereit és legyenek képesek az ismereteket felhasználni a testnevelő tanári munkájuk eredményességének ellenőrzésére, a tanári munka tervezésére.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kondicionális képességek fogalma, fajtái és kölcsönhatásai.	
2.	Az erő fogalma, fajtái. Az erőgyakorlatok szervezetre kifejtett hatásait befolyásoló tényezők.	
3.	Az általános erőedzés módszerei, módszertani szempontjai.	



4.	A gyorsaság fogalma, fajtái. A gyorsaság fejlesztésének feladatai.	
5.	A gyorsaság fejlesztésének edzéssz eszközei és módszerei.	
6.	Az állóképesség fogalma és fajtái. Az állóképességi teljesítményjellemzői.	
7.	Őszi szünet.	
8.	Az állóképesség fejlesztésének edzéssz eszközei és módszerei.	
9.	A koordinációs képességek I.-II	
10.	Beadandó dolgozat leadási határidő. Zárthelyi dolgozat.	
11.	Az ízületi mozgékonyaság fogalma és fajtái. Az ízületi mozgékonyaságot befolyásoló tényezők. Az ízületi mozgékonyaság fejlesztésének eszközei, jelentősége és módszerei.	
12.	A motoros képességek mérése és fejlesztése. Gyakorlati óra.	
13.	A motoros képességek fejlesztése és mérése. Gyakorlati óra.	
14.	A motoros képességek fejlesztése és mérése. Gyakorlati óra.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel, 2 hiányzás megengedett
- A beadandó dolgozat időben és megfelelő módon történő beadása
- 1 db zárthelyi dolgozat minimum elégséges (2) szintű teljesítése

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: KOLLOKVIUM



6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Katics, László (2015). Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése. Pécs: PTE TTK ISBN: 978-963-642-949-2.
- Ács Pongrác (2009). Sporttudományi kutatások módszertana. PTE-TTK TSTI, Pécs, 291. ISBN:978-963-642-275-2.
- Dubecz, J., 2009. Általános edzéselmélet és módszertan. Budapest: Rectus Kft.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Pintér - Ács (2007). Bevezetés a sportstatisztikába. Dialóg Campus Kiadó, Budapest - Pécs, 164.
- Polgár Tibor, Szatmári Zoltán (2011). Motoros képességek, Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége:

Torma Eszter Panna

E-mail: torma.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Torma Eszter Panna

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.