

<b>Tárgy neve:</b> Életmód menedzsment	<b>Neptun kód:</b>	<b>Óraszám:</b> 2 előadás vagy gyakorlat
<b>Kredit:</b> 3 <b>Követelmény:</b> évközi jegy F	<b>Előkövetelmény:</b> legalább 1 félév <b>Testnevelés</b> kurzus aláírás megléte	
<b>Tantárgyfelelős:</b> Molnár Ferenc testnevelő tanár	<b>Oktató:</b> Molnár Ferenc	<b>Kar és intézet neve:</b> Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar
<b>Értékelési és ellenőrzési eljárások:</b> A félévi érdemjegy kialakítása: A zárthelyi + beadandó és a gyakorlat 50%-os súlyozásúak. 0-50% elégtelen 51-60% elégséges 61-70% közepes 71-80% jó 80%- jeles .		
<b>Ismeretanyag leírása:</b>		
<b>Oktatási cél:</b> Elmélet: A helyes életmód kialakítása, a szabadidő hasznos eltöltése sport által. Az egészségmegőrzéssel, a helyes táplálkozással, és a folyamatos, megfelelően kiválasztott sportolással magasabb szintű teljesítmény elérése a munkában is. A fizikai aktivitás, mint a menedzsment fontos területe. Az emberi test alapvető felépítésének ismerete, alapszintű sportélettani tudás elsajátítása. Az izommunka élettani hatásainak, a teljesítményt befolyásoló tényezőknek az ismerete. A biomechanikailag helyes testtartás jellemzői, feladatok a testtartás javítására. Az edzéselmélet alapvető alapfogalmainak ismerete, egyszerű edzésprogramok összeállítása saját maguk számára. A sportolás biztonsági alapelvei, a sportsérülések az elsősegélynyújtás. A gasztronómia szerepe az egészséges életmód kialakításában. A sport szerepe a szépségápolásban, és a kultúra szerepe a wellnessben. A fittség fogalma. Gyakorlat: A kurzus hallgatói ismerjék meg az általuk felvett sportág alapvető szabályait, technikai, taktikai elemeit. A felvett sportág játékos formában való űzése, az elméletben tanultak gyakorlati alkalmazása játékos formában.		
<b>Kompetenciák:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A hallgatók legyenek tisztában az egészséges életmód fogalmával, ismerjék fel az ehhez vezető utat.</li> <li>• Ismerjék meg a rekreáció fogalmát, fajtáit, alkalmazási területeit.</li> <li>• A hallgatók ismerjék meg a szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségeit, a fizikai aktivitást, mint szórakozást.</li> <li>• Tudjanak választani a szabadidős programok közül.</li> <li>• Tanulják meg a sikeres időgazdálkodást.</li> </ul>		
<b>Ajánlott Irodalom:</b>		
<p>A magyar testnevelés és sport története (Földes Éva, Kun László, Kutassi László) Testnevelési Főiskola tankönyve, Bp., 1989.) Zopcsák L. (2002): Personal Training</p> <p>Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana. MTE Budapest, 1991 Jakabházy László: Fittkontroll I-II-III. MTE</p> <p><a href="http://www.sportolonemzet.hu">www.sportolonemzet.hu</a></p>		

Hét	Típus	Tartalom	Hivatkozások
1.	Előadás	Az életmód definíciója, a szabadidő definiálása, az egészséges életmód fogalma	
	Gyakorlat		
2.	Előadás	A rekreáció fogalma, a szabadidő hasznos eltöltésének lehetőségei	
	Gyakorlat		
3.	Előadás	A helyes táplálkozás	
	Gyakorlat		Adott sportág szabálykönyv
4.	Előadás	A fittség fogalma, a fizikai aktivitás, mint a menedzsment fontos területe	
	Gyakorlat	Bemelegítés, technikai alapismeretek	
5.	Előadás	Az emberi test alapvető felépítése, alapszintű sportélettani ismeretek	
	Gyakorlat	Taktikai alapismeretek, képességfejlesztés	
6.	Előadás	Az izommunka sportélettani hatásai, a teljesítményt befolyásoló tényezők	
	Gyakorlat	Taktikai alapismeretek, képességfejlesztés	
7.	Előadás	A helyes testtartás jellemzői, feladatok a helyes testtartás kialakítására. A helytelen testtartás következményei	
	Gyakorlat		
8.	Előadás	Az edzéselmélet alapvető fogalmai, egyszerű edzésprogramok összeállítása saját maguk számára	
	Gyakorlat		
9.	Előadás	A biztonságos sportolás alapelvei, a sportsérülések felismerése, elsősegélynyújtás	
	Gyakorlat		
10.	Előadás	A gasztronómia szerepe az egészséges életmód kialakításában	
	Gyakorlat		
11.	Előadás	A sport szerepe a szépségápolásban, a kultúra szerepe a wellnessben.	
	Gyakorlat		
12.	Előadás	A fittség fogalma, elérésének lehetőségei	
	Gyakorlat		
13.	Előadás	Az eddig tanultak összefoglalása	
	Gyakorlat		
14.	Előadás	ZH teszt kitöltése	
	Gyakorlat		
15.	Előadás	Félévközi érdemjegy kialakítása, ZH pótlás	
	Gyakorlat		