



**2023/24. tanév  
II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 6.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Személyi edzés, fitnesz GYTES\_0001

**Tantárgy óraszám:** 30

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Funkcionális gimnasztika II, Sportágak gyógyító adaptációja II, Mozgásterápia II.

**1. A KURZUS OKTATÓJA:** JÓNA KATALIN

**2. A KURZUS CÉLJA:** A hallgatók prevenció és rehabilitációs ismereteire alapozva ismertkedjenek a gyógytestnevelésben részesülő gyermekek prevenciójában alkalmazható olyan mozgásprogramokkal, eszközökkel, amelyeket a személyi edzésben, fitneszben is alkalmazhatnak. További cél, hogy a kurzus során megszerzett elméleti és gyakorlati ismeretek birtokában képesek legyenek szakszerű foglalkozások megszervezésére, lebonyolítására.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	Személyi edzés szerepe a prevencióban	
2.	Edzés alapelvek	
3.	Személyi edzés tervezésének alapelvei	
4.	A terhelés élettani vizsgálatok jelentősége és eszközei a személyi edzésben.	
	Zárthelyi dolgozat. A keringési –állóképesség fejlesztése a személyi	



5.	edzésben és a fitneszben alkalmazott eszközök segítségével.	
6.	Az erőfejlesztés általános szabálya, módszerek a fitneszteremben lévő prevenció és edzéseszközök.	
7.	Pulzuskontrollal kapcsolatos alapfogalmak , a célpulzus tartomány kiszámításának módjai,pulzusmérés.	
8.	Zárthelyi dolgozat.	
9.	Szív és érrendszeri és légzőszervi betegségben szenvedők edzésének alapelvei , módszerei ,eszközei.	
10.	Anyagcsere ,táplálkozási zavarok valamint légzőszervi betegségben szenvedők edzésének edzése alapelvei ,módszerei, eszközei.	
11.	Mozgató szervrendszeri betegségben szenvedők edzésének alapelvei,módszerei ,eszközei .	
12.	Ortopédiai problémák betegségben szenvedők edzésének alapelvei ,módszerei, eszközei.	
13.	Unifit	
14.	Zárthelyi dolgozat.	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A félév során 3 zárthelyi dolgozat megírása kötelező. Elégtelen dolgozat megírása esetén javítási lehetőség az utolsó héten lehetséges. Hiányzást tekintve 2 alkalom lehetséges.

#### 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Dubecz J. (2009)Általános edzéselmélet és módszertan
2. Tánzos Z.:A fitnesz és személyi edzés alapjai
3. Katics L.:Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

#### 7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Dömotör E.: Pulzuskontroll, Testsúlykontroll



2. Bevezetés a sportdiagnosztikába (Dr.Balogh László)
3. Gyógytestnevelés (Hidvégi Péter,Müller Anetta)
4. Mozgásterápia oktatási segédanyag (Dr.Bosnyák Edit)

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [jona.katalin@sport.unideb.hu](mailto:jona.katalin@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2024.02.01**

Jóna Katalin

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