



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 7. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Fitnesz irányzatok TSSFI_0001

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye:

1. A KURZUS OKTATÓI: Lenténé Dr. Puskás Andrea

2. A KURZUS CÉLJA: A hallgatók megismertetése napjaink népszerű zenés sportágaival, fitnesz trendjeivel, azok történetével, cél-és feladatrendszerével. A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék a fitnesz irányzatok mozgásanyagának jelentőségét az iskolai testnevelésben. Cél, hogy a hallgatók képet kapjanak a tanórai és tanórán kívüli testmozgás és a fitnesz mozgásanyagának kapcsolódási pontjairól, a fitnesz irányzatok szerepéről az általános mozgásműveltség fejlesztésében, a fitnesz sportágak rehabilitációban és rekreációs tevékenységekben betöltött szerepéről.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Elmélet: A Nordic walking helyes technikai végrehajtása Gyakorlat: A helyes technikai végrehajtás elsajátítása	
2.	Elmélet: A Nordic walking pozitív hatásai Gyakorlat: Nordiv walking rövid túra	



3.	Elmélet: A Nordic Walking pozitív hatásai Gyakorlat: Nordic Walking hosszú túra	
4.	Elmélet: Kondicionálás szabadtéren. Eszközök, módszerek Gyakorlat: Szabadtéri kondiparkban alkalmazható gyakorlatok.	
5.	Elmélet: Kondicionálás szabadtéren. Eszközök, módszerek Gyakorlat: Szabadtéri kondiparkban alkalmazható gyakorlatok.	
6.	Elmélet: TRX elmélete, gyakorlati jelentősége, mozgás anyaga Gyakorlat: Core izmok fejlesztése TRX segítségével	
7.	Őszi szünet	
8.	Elmélet: Képességfejlesztés TRX segítségével Gyakorlat: Képességfejlesztés TRX segítségével	
9.	Elmélet: Spinning: indoorcycling irányzatok, a spinning edzés alapelvei, Gyakorlat: spinning interval óra	
10.	Elmélet: Hot –Iron edzés alapelvei Gyakorlat: Hot-Iron óra	
11.	Elmélet: Testépítés - fitness sportág specifikus képességfejlesztésének alapelvei I. Gyakorlat: A funkcionális működési egységek megismerése és a testépítő-fitness edzésgyakorlatok csoportosítása ízületben történő elmozdulás és kondicionálisképesség fejlesztés szerint.	
12.	Elmélet: Testépítés - fitness sportág specifikus képességfejlesztésének alapelvei II. Gyakorlat: A funkcionális működési egységek megismerése és a testépítő-fitness edzésgyakorlatok csoportosítása ízületben történő elmozdulás és kondicionálisképesség fejlesztés szerint.	



13.	Elmélet: Kardiológiai alapismeretek és a Cardiowise elhelyezkedése a prevencióban és rehabilitációban. Gyakorlat: a Cardiowise működése, használati feltételei és menete .	
14.	Zárthelyi dolgozat	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel, maximum 2 hiányzás megengedett!
- A zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA

- Gyakorlati jegy

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Előadások anyaga

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Tihanyiné-Fajcsák-Petrekánits (1995): Az aerobik elmélete és gyakorlata. MTE. Budapest.
- Caron Bosler: Jóga & Pilates (Alexandra, 2007. ISBN: 978 963 370 295 6)
- Melczer Csaba: Fitness wellnes és táplálkozás terápia elmélete és gyakorlata (Pécs 2015) ISBN 978-963-642-789-4
- Müller Anetta-Rácz Ildikó : Aerobik és fitness irányzatok (2011 Dialog Campus Kiado)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: jona.katalin@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. augusztus. 31.

Jóna Katalin
Testnevelő tanár

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