



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Fitnesz irányzatok TSSFI_000

Tantárgy óraszám: 2 Gy

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: JÓNA KATALIN

- 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.	Tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése.	
2.	Elmélet: A Nordic walking helyes technikai végrehajtása, pozitív hatása.	
3.	Elmélet: Kondicionálás szabadtéren. Eszközök, módszerek Gyakorlat: Szabadtéri kondiparkban alkalmazható gyakorlatok.	



4.	Elmélet: Kondicionálás szabadterén. Eszközök, módszerek Gyakorlat: Szabadtéri kondiparkban alkalmazható gyakorlatok.	
5.	Elmélet: TRX elmélete, gyakorlati jelentősége, mozgás anyaga Gyakorlat: Core izmok fejlesztése TRX segítségével	
6.	Elmélet: Képességfejlesztés TRX segítségével,élettani hatásai Írásbeli számonkérés,gyakorlatok bemutatása,felépítése	
7.	Őszi szünet	
8.	Elmélet: Spinning: indoorcycling irányzatok,a spinning edzés alapelvei,élettani hatásai Elmélet: Hot –Iron edzés alapelvei,élettani hatásai	
9.	Gyakorlat: spinning interval óra	
10.	Gyakorlat: Képességfejlesztés TRX segítségével	
11.	Gyakorlat: Hot -iron	
12.	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.	
13.	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.	
14.	Zárthelyi dolgozat	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK :

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



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Előadás anyaga

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. Tihanyiné-Fajcsák-Petrekánits (1995): Az aerobik elmélete és gyakorlata. MTE. Budapest.
2. Caron Bosler: Jóga & Pilates (Alexandra, 2007. ISBN: 978 963 370 295 6)
3. Melczer Csaba: Fitness wellnes és táplálkozás terápia elmélete és gyakorlata (Pécs 2015) ISBN 978-963-642-789-4
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, 2026. szeptember 1.

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.