



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 2. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja(i): Gimnasztika és OM II., TSTGIO_0002

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelményei: Gimnasztika és OM. I. TSTGIO_0001

1. A KURZUS OKTATÓI: Lenténé dr. Puskás Andrea igazgatóhelyettes, Dr. Pucsok József

Márton egyetemi docens

2. A KURZUS CÉLJA, hogy a gimnasztika általánosan-, sokoldalúan- és speciálisan képző gyakorlataival, módszeres oktatásával teremtsük meg a testnevelés tantárgy oktatásához szükséges előfeltételeket, képességeket, készségeket. A hallgatók sajátítsák el azokat az ismereteket, amely a testnevelés tantárgy előkészítő, fejlesztő gyakorlatait tartalmazzák. Legyenek képesek gyermek csoportokat, a diákokat előre megtervezett sportfoglalkozásokon, testnevelés órákon határozottan, fegyelmezetten irányítani, sportolási igényeiket szakszerűen kielégíteni. A hallgató legyen képes a korosztálynak, nemeknek adekvát képességfejlesztő gyakorlatokat tervezni és azok végrehajtását megszervezni.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
	<p>1. Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése.</p> <p>2. Elmélet: a gimnasztikagyakorlatok közlése, vezetése 1. Gyakorlat: A társas gyakorlatok rendszere és oktatása.</p> <p>3. Elmélet: a gimnasztikagyakorlatok közlése, vezetése 2. Gyakorlat: a labdagyakorlatok helye és szerepe a modern</p>	



	<p>testnevelésben, rendszere és oktatása. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Teljesítménypróbák gyakorlása.</p> <p>4. Elmélet: a bemelegítés eszközei és módszerei. Gyakorlat: a botgyakorlatok osztályozása, az életkori sajátosságok szerepe, oktatásának menete. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Teljesítménypróbák gyakorlása.</p> <p>5. Elmélet: a levezetés és a légzőgyakorlatok. Gyakorlat: kézisúlyzó gyakorlatok rendszere és oktatása. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Teljesítménypróbák vezetése.</p> <p>6. Elmélet: a funkcionális gimnasztika, a kontraindikált (ellenjavallt) gyakorlatok az általános bemelegítésben. Gyakorlat: bordásfalgyakorlatok rendszere és oktatása. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Teljesítménypróbák gyakorlása.</p> <p>7. Elmélet: ZH az 1-6. hét tananyagából. Gyakorlat: a padgyakorlatok rendszerezése és oktatása.</p> <p>8. Tavaszi szünet</p> <p>9. Elmélet és gyakorlat: Motoros képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal. Képességfejlesztés köredzéssel, modern eszközök felhasználásával, a köredzés előnyei, szerepe az iskolai testnevelés rendszerében.</p> <p>10. A 64 ütemű szabadon választott kéziszergyakorlat-lánc elkészítése szakleírással és rajzírással (beadás).</p> <p>11. A 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc gyakorlása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p> <p>12. Elmélet és gyakorlat: pótzárthelyi dolgozat; a 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc gyakorlása, bemutatása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p> <p>13. Elmélet: a félév elméleti anyagának összegzése, felmerülő hallgatói kérdések megválaszolása a kollokvium anyagával kapcsolatosan. Gyakorlat: a 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc gyakorlása, bemutatása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p> <p>14. Gyakorlat: bemutatás. Javítási lehetőség, elmaradások pótlása, a jegyek megállapítása.</p>	
--	--	--



4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK: a félév végi aláírás megszerzésének feltétele 1 db zárthelyi dolgozat, a teljesítménypróbák, valamint a hallgató által szerkesztett 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc külön-külön minimum elégséges szintű teljesítése.

Teljesítménypróbák

Teljesítménypróbák	Női	Férfi
Guggolótámaszból homorított felugrás	2=29; 3=32; 4=35; 5=40	2=38; 3=40; 4=45; 5=50
4 ütemű szabadgyakorlat (60 mp)	2=27; 3=29; 4=31; 5=34	2=29; 3=32; 4=35; 5=37
Bordásfalon hátsó függésből lábemelés függőlegesig	2=5; 3=7; 4=9; 5=12	2=7; 3=10; 4=12; 5=15
Combon fekvésből törzsemelés medicinlabdával (nőknél 2 kg, férfiaknál 4 kg)	2=15; 3=17; 4=20; 5=24	2=15; 3=17; 4=20; 5=25
Korláton támaszban (nőknél mély fekvőtámaszban) karhajlítás - nyújtás	2=10; 3=13; 4=16; 5=19	2=10; 3=13; 4=16; 5=19
Nyújtón függésből (nőknél hajlított karú függésből) húzódás állig	2=4; 3=6; 4=8; 5=10	2=10; 3=12; 4=14; 5=16

5. ÉRTÉKELES MÓDJA: kollokvium, amelybe a szóbeli vizsga mellett beszámít az 1 db zárthelyi dolgozat, a teljesítménypróbák eredménye, valamint a hallgató által szerkesztett 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc elkészítése (szakleírással, rajzírással) és bemutatása, külön-külön legalább elégséges teljesítése is.



6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Honfi László (2019): Gimnasztika. Debreceni Egyetemi Kiadó, 279 l.

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakemberképzés számára, az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság megbízásából
<https://doksi.hu/get.php?lid=21052>

Lobsiger Lisa, Schmid Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs, 277 l.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Lenténé dr. Puskás Andrea, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK), 1. emelet 8.
lpandrea@sport.unideb.hu

Dr. Pucsok József Márton, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK) 1. emeleti iroda
pucsok.jozsef@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. február 04.

Lenténé dr. Puskás Andrea
egyetemi docens

Dr. Pucsok József Márton
egyetemi docens

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