



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 7. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: GIMNASZTIKA ÉS OM III.

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: Gimnasztika I-II.

1. A KURZUS OKTATÓJA: LENTÉNÉN DR. PUSKÁS ANDREA, EGYETEMI DOCENS,

2. A KURZUS CÉLJA:

A gimnasztika általánosan-, sokoldalúan- és speciálisan fejlesztő gyakorlatainak módszeres oktatásával a testnevelés tantárgy oktatásához szükséges szakmaspecifikus, gyakorlatorientált testnevelőtanári képességek, készségek megteremtése. Cél, hogy a hallgatók elsajátítsák azokat az ismereteket, amelyek a testnevelés tantárgy előkészítő és képességfejlesztő gyakorlatainak szakmódszertanát tartalmazzák. További cél a következő kompetenciák elsajátítása:

- A hallgatók legyenek képesek a korosztálynak, nemeknek megfelelő, a szervezet számára elengedhetetlen, adekvát képességfejlesztő és előkészítő gyakorlatokat tervezni.
- A hallgatók tudják elhelyezni a gimnasztika mozgásanyagát a testnevelés és a sport rendszerében. Ismerjék a gimnasztika szaknyelvét, gyakorlatainak hatását, a hatásfokozó eszközöket és módszereket.
- Tanuljanak meg készség szinten gimnasztikai gyakorlatokat tervezni és vezetni, bemelegítés, levezetés és képességfejlesztés céljából.
- A megfelelő módszertani szempontok, gyakorlatvezetési technikák ismeretével képesek legyenek a testnevelés órán és diáksport edzésen változatosan és tudatosan használni a gimnasztika teljes mozgásanyagát.
- Az általánosan alkalmazható módszerek mellett ismerjék meg a hallgatók a modern, az életkori elvárásoknak megfelelő, és környezeti feltételek által megkövetelt módszereket.
- Tudják kiválasztani az óra és az edzés fő részének megfelelő speciális gimnasztika gyakorlatokat.



- Ismerjék a kéziszerek és az egyéb szerek előkészítését, elpakolását, rendben tartását és tárolását.
- Tudják a rendgyakorlatokat felhasználni a gyors, szakszerű és fegyelmezett munkacsoportok kialakításához, mozgatásához, az órai munka megszervezéséhez.
- Legyenek képesek az általános iskolás és középiskolás korú tanulói csoportokat határozottan, fegyelmezetten irányítani, mozgatni a hatékony testnevelési órák, diáksport edzések megvalósításához.
- Képesek legyenek biztonságos, balesetmentes testnevelés órát és sportfoglalkozást vezetni, fegyelmezett, pontos munkát végezteni órán és diáksport edzésen.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Elmélet: tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Gyakorlat: a rendgyakorlatok módszertana. Szertárlátogatás.	
2.	Elmélet: a szabadgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: szabadgyakorlatok. Házi feladat: 12 db 8 ütemű, a helyes testtartás kialakítását elősegítő szabadgyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.	
3.	Elmélet: a társasgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: társasgyakorlatok. Hallgatók szabadgyakorlatvezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: 12 db 8 ütemű társasgyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.	
4.	Elmélet: a tömöttlabda gyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: tömöttlabda gyakorlatok. Hallgatók társasgyakorlat vezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: 12 db 8 ütemű, a törzs- és kar izomzatának erősítésére irányuló tömöttlabda gyakorlatból álló gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.	



5.	Elmélet: a botgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: botgyakorlatok. Hallgatók tömöttlabda gyakorlat vezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: A mozgékonyág, hajlékonyság dinamikus fejlesztésére irányuló 12 db 8 ütemű tornabot gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.	
6.	Elmélet: a kéziszúlyzó-gyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: kéziszúlyzó-gyakorlatok. Hallgatók botgyakorlat vezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: 12db 8 ütemű, a tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló kéziszúlyzó-gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.	
7.	Őszi szünet	
8.	Elmélet: a zsámoly-gyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: zsámoly gyakorlatok. A hallgatók kéziszúlyzó gyakorlatvezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: 12 db 8 ütemű, az aerob állóképesség fejlesztésére irányuló, zsámollyal végrehajtott gyakorlatsorozat tervezése rajzírással, szakleírással, módszertani megjegyzésekkel.	
9.	Elmélet: a bordásfalgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: bordásfalgyakorlatok. Hallgatók zsámolygyakorlat vezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: A mozgékonyág, hajlékonyság dinamikus fejlesztésére irányuló 12 db 8 ütemű bordásfal gyakorlat tervezése rajzírással, szakleírással és módszertani megjegyzésekkel. Gyakorlatvezetés osztályozása.	
10.	Elmélet: a padgyakorlatok tervezése, szerkesztése, oktatása, közlése, vezetése. Gyakorlat: padgyakorlatok. Hallgatók bordásfal-gyakorlat vezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat). Házi feladat: 12 db 8 ütemű, a tartó- és mozgatórendszer izomzatának erősítését szolgáló	



11.	padgyakorlat tervezése rajzírással, szakleírással és módszertani megjegyzésekkel. Gyakorlatvezetés osztályozása. Elmélet: a modern kéziszers és egyéb szergyakorlatok (Fit-Tube, gumikötél szivacsos fogantyúval, gumiszalag Thera-Band, body-roll, fűlessúlyzó kettlebell, pattanó tömöttlabda slam ball, TRX, KTK) bemutatása, rövid megismertetése. Gyakorlat: Gyakorlatvezetés osztályozása.	
12.	Gyakorlat: gyakorlatvezetés osztályozása.	
13.	Gyakorlat: gyakorlatvezetés osztályozása.	
14.	Gyakorlat: gyakorlatvezetés osztályozása.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- 8 db gyakorlatsorozat *elkészítése és beadása a MEGADOTT HATÁRIDŐRE*, amelyek egyenként 12 db 8 ütemű gyakorlatot tartalmaznak (szabadgyakorlat, társasgyakorlat, labdagyakorlat, botgyakorlat, kéziszúlyzó-gyakorlat, zsámoly-gyakorlat, bordásfal-gyakorlat, padgyakorlat).
- Elégtelen eredmény esetén az adott gyakorlatsorozat egyszer javítható, az elégséges jegyért, amelynek beadása az azt követő órán. Ha a javított beadandó is elégtelen, a félév elfogadását jelentő aláírás megtagadásra kerül.
- Egy szabadgyakorlat-sorozat és egy kéziszers vagy egyéb szergyakorlat sorozat vezetése, érdemjeggyel értékelve.
- A gyakorlati órákon a részvétel kötelező, háromnál több hiányzás esetén a félév érvénytelen!

5. Értékelés módja: GYAKORLATI JEGY

- 10 db részjegyből alakul ki a félév végi gyakorlati jegy (a 8 db gyakorlatsorozat legalább külön-külön elégséges szintű elkészítése).
- Egy szabadgyakorlat-sorozat és egy kéziszers vagy egyéb szergyakorlat sorozat vezetése (5 gyakorlat, 6x ismétlés/gyakorlat) a félév végén, legalább elégséges szinten).



6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Honfi László (2019): Gimnasztika. Debreceni Egyetemi Kiadó, ISBN: 978-963-318-790-6.
- Oettinger, Barbara - Oettinger, Thomas (2011): Funkcionális gimnasztika. Dialóg Campus Kiadó, Pécs-Budapest. ISBN 963 9310 20 4.
<http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Barbara%20-%20Thomas%20-%20Oettinger%20-%20Funkcionalis%20gimnasztika/funkcionalis.html>

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Metzing Miklós (2010): Gimnasztika. Elektronikus jegyzet az OKJ-s sportszakember-képzés számára. Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság, Budapest.
http://bszszsport.atw.hu/pdf/gimnasztika_jegyzet_2010.pdf
- Lobsiger, Lisa – Schmid, Anita (2000): 1000 bemelegítő játék és gyakorlat. Kézikönyv tanároknak, edzőknek, pályaedzőknek, versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. ISBN 978 9639 1238 09.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége:

Lenténé dr. Puskás Andrea, Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK), 1. emelet 8.

lpandrea@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Lenténé dr. Puskás Andrea
egyetemi docens

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