



DEBRECENI EGYETEM

Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 9.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Személyi edzés, Fitnesz GYTES001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: Funkcionális gimnasztika II, Sportágak adaptációja II, Mozgásterápia

1. A KURZUS OKTATÓI: JÓNA KATALIN

2. A KURZUS CÉLJA:

A hallgatók prevenció és rehabilitáció 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.	
5.	Zárthelyi dolgozat. A keringési –állóképesség fejlesztése a személyi	



	edzésben és a fitneszben alkalmazott eszközök segítségével.	
6.	Az erőfejlesztés általános szabálya, módszerek a fitneszteremben lévő prevenció és edzésezszközök.	
7.	Őszi szünet	
8.	Pulzuskontrollal kapcsolatos alapfogalmak , a célpulzus tartomány kiszámításának módjai,pulzusmérés.	
9.	Zárthelyi dolgozat. 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 gyakorlat.	
14.	Zárthelyi dolgozat	

3. 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.

4. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY

5. KÖTELEZŐ IRODALOM

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

6. 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: 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.*