



**2024/25. tanév**

**II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Gyógytestnevelés Osztatlan tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 6

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Személyi edzés, Fitness GYTES 0001

**Tantárgy óraszám:** 30

**Kreditérték:** 2

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

II, Mozgásterápia

**1. A KURZUS OKTATÓI: JÓNA KATALIN**

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A hallgatók prevenciós és rehabilitációs ismereteire alapozva ismertkedjenek a gyógytestnevelésben részesülő gyermekek prevenciójában alkalmazható olyan mozgásprogramokkal, eszközökkel, amelyeket a személyi edzésben, fitnessben 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 fitnessben alkalmazott eszközök segítségével.	
6.	Az erőfejlesztés általános szabálya, módszerek a fitnessteremben lévő prevenciós és edzésszerek.	
7.	Pulzuskontrollal kapcsolatos alapfogalmak , a célpulzus tartomány	



8.	kiszámításának módjai,pulzusmérés. Tavaszi szünet	
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	
14.	Zárthelyi dolgozat.	

#### **4. 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.

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY**

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

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

#### **7. AJÁNLOTT IRODALOM**

1. Dömötör 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**



**DEBRECENI  
EGYETEM**

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

---

Az oktató elérhetősége: [jona.katalin@sport.unideb.hu](mailto:jona.katalin@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2025. február 01.**

**Jóna Katalin**

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