



**2022/23. 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 II., TSTGI\_0002

**Tantárgy óraszám:** 2 gyakorlat

**kreditértéke:** 1

**A tantárgy előkövetelményei:** Gimnasztika I. TSTGI\_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. Tájékoztatás 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.</p>	



	<p>Gyakorlat: a labdagyakorlatok helye és szerepe a modern testnevelésben, rendszere és oktatása. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Teljesítménypróbák gyakorlása.</p> <p>4. Elmélet: a bemelegítés eszközei és módszerei.</p> <p>Gyakorlat: a botgyakorlatok osztályozása, az életkori sajátosságok szerepe, oktatásának menete. Hallgatók szabadgyakorlat-vezetése. Teljesítménypróbák gyakorlása.</p> <p>5. Elmélet: a levezetés és a lézőgyakorlatok.</p> <p>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.</p> <p>Gyakorlat: a padgyakorlatok rendszerezése és oktatása.</p> <p>8. Elmélet: a motoros képességek fejlesztése gimnasztikagyakorlatokkal.</p> <p>Gyakorlat: a kiegészítő tornakészlet gyakorlatainak rendszerezése és oktatása. A 64 ütemű szabadon választott kéziszergyakorlat-lánc elkészítése szakleírással és rajzírással (beadás).</p> <p>9. Tavaszi szünet.</p> <p>10. Elmélet és gyakorlat: képességfejlesztés köredzéssel, modern eszközök felhasználásával, a köredzés előnyei, szerepe az iskolai testnevelés rendszerében. 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc gyakorlása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p> <p>11. Elmélet és gyakorlat: pótzárthelyi dolgozat; a 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc gyakorlása, bemutatása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p> <p>12. Elmélet: a félév elméleti anyagának összegzése, felmerülő hallgatói kérdések megválaszolása a kollokvium anyagával kapcsolatosan.</p> <p>Gyakorlat: a 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc gyakorlása, bemutatása. Teljesítménypróbák gyakorlása, bemutatása.</p>	
--	--	--



13. Elmélet: konzultáció a két félév elméleti anyagából. Gyakorlat: bemutatás.	
14. Javítási lehetőség, elmaradások pótlása, a jegyek megállapítása, a félév lezárása.	

**4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:** a kollokvium előtt a 1 db zárthelyi dolgozat, a teljesítménypróbák, valamint a hallgató által szerkesztett 64 ütemű kéziszergyakorlat-lánc külön-külön legalább elégséges 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
Korlátan 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. ÉRTÉKELÉS 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](mailto:lpandrea@sport.unideb.hu)

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

**Debrecen, 2023. január 27.**

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.*