



2022/23. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Gyógytestnevelő osztatlan tanárszak **Tagozat:** nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 6.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Személyi edzés, fitnesz GYTES_0001

Tantárgy óraszám: 30

Kreditértéke: 2

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

1. A KURZUS OKTATÓJA: JÓNA KATALIN

2. A KURZUS CÉLJA: A hallgatók prevenció és rehabilitációs 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	



6.	edzésben és a fitneszben alkalmazott eszközök segítségével. Az erőfejlesztés általános szabálya, módszerek a fitneszteremben lévő prevenció és edzéseszközök.	
7.	Pulzuskontrollal kapcsolatos alapfogalmak , a célpulzus tartomány kiszámításának módjai,pulzusmérés.	
8.	Zárthelyi dolgozat. Szív és érrendszeri és légzőszervi betegségben szenvedők edzésének alapelvei , módszerei ,eszközei.	
9.	Tavaszi szünet.	
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 edzésmélettan és módszertan
2. Tánczos Z.:A fitnesz 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

Az oktató elérhetősége: jona.katalin@sport.unideb.hu

Debrecen, 2023.01.26.

.....

Jóna Katalin

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