



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 6. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Fitnesz irányzatok TSSFI_0001

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye:

1. A KURZUS OKTATÓI: Lenténé Dr. Puskás Andrea

2. A KURZUS CÉLJA: A hallgatók megismertetése napjaink népszerű zenés sportágaival, fitnesz trendjeivel, azok történetével, cél-és feladatrendszerével. A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék a fitnesz irányzatok mozgásanyagának jelentőségét az iskolai testnevelésben. Cél, hogy a hallgatók képet kapjanak a tanórai és tanórán kívüli testmozgás és a fitnesz mozgásanyagának kapcsolódási pontjairól, a fitnesz irányzatok szerepéről az általános mozgásműveltség fejlesztésében, a fitnesz sportágak rehabilitációban és rekreációs tevékenységekben betöltött szerepéről.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése. Elmélet: Az aerobik alkalmazási területei, pozitív élettani hatásai. Gyakorlat: A gyakorlatanyag gyakorlati alkalmazása, intenzitásemelés.	



2.	Elmélet: BodyArt mozgásanyaga, alkalmazási területei. Gyakorlat: BodyArt mozgásanyagának gyakorlati alkalmazása.	
3.	Elmélet: Jóga elmélete, jóga filozófia, jóga típusok Gyakorlat: alap hatha jóga gyakorlása	
4.	Elmélet: Zumba elmélete, mozgásanyaga, gyakorlati jelentősége Gyakorlat: Zumba óra a salsa, merengue, cumbia, reggaeton alaplépéseinek felhasználásával.	
5.	Elmélet: Pilates története, alapelvek, módszer, óra típusok Gyakorlat: Pilates alapgyakorlatok	
6.	Elmélet: TRX elmélete, gyakorlati jelentősége, mozgás anyaga Gyakorlat: Core izmok fejlesztése TRX segítségével	
7.	Elmélet: Spinning: indoorcycling irányzatok, a spinning edzés alapelvei Gyakorlat: spinning interval óra	
8.	Elmélet: Kardiológiai alapismeretek és a Cardiowise elhelyezkedése a prevencióban és rehabilitációban. Gyakorlat: a Cardiowise működése, használati feltételei és menete	
9.	Elmélet: Fit-ball mozgásanyaga, az óra felépítése Gyakorlat: Fit-ball alapgyakorlatok	
10.	Elmélet: Testépítés - fitness sportág specifikus képességfejlesztésének alapelvei I. Gyakorlat: A funkcionális működési egységek megismerése és a testépítő-fitness edzésgyakorlatok csoportosítása ízületben történő elmozdulás és kondicionálisképesség fejlesztés szerint.	
11.	Elmélet: Testépítés - fitness sportág specifikus képességfejlesztésének alapelvei II. Gyakorlat: A funkcionális működési egységek megismerése és a testépítő-fitness edzésgyakorlatok csoportosítása ízületben történő elmozdulás és kondicionálisképesség fejlesztés szerint.	
12.	Elmélet: A Nordic walking helyes technikai végrehajtása Gyakorlat: A helyes technikai végrehajtás elsajátítása	



13.	Elmélet: A Nordic walking pozitív hatásai Gyakorlat: Nordiv walking rövid túra	
14.	Elmélet: Kondicionálás szabadtéren. Eszközök, módszerek Gyakorlat: Szabadtéri kondiparkban alkalmazható gyakorlatok.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel, maximum 2 hiányzás megengedett!
- A zárthelyi dolgozat legalább elégséges szintű teljesítése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

- Gyakorlati jegy

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Előadások anyaga

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Tihanyiné-Fajcsák-Petrekánits (1995): Az aerobik elmélete és gyakorlata. MTE. Budapest.
- Caron Bosler: Jóga & Pilates (Alexandra, 2007. ISBN: 978 963 370 295 6)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége:

Lenténé Dr. Puskás Andrea: Sporttudományi Oktatóközpont (DESOK) 1. emeleti iroda

Elérhetőség: lpandrea@sport.unideb.hu

Debrecen, 2021. január. 25

.....
Lenténé Dr. Puskás Andrea

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