

## TESTNEVELÉS -valamennyi szakon

**Kódja:** AMTTE1KBNE

**Heti óraszám:** 2 gyakorlat, kredit: 0 pont

**A tantárgy célja:** a hallgatók rendszeres sportolásához szükséges feltételek biztosítása, az egészséges életvitel összetevőinek népszerűsítése, és a testedzés preventív értékeinek tudatosítása.

### Általános tudnivalók

**Kritérium tantárgy a testnevelés, ezért ennek teljesítése nélkül a hallgató nem bocsátható záróvizsgára.**

A záróvizsgára bocsátás feltétele: két félévben az aláíráshoz szükséges követelmény teljesítése.

Az aláírás megszerzéséhez szükséges követelmények teljesítését a mintatanterv az I. évfolyam második-, és a II. évfolyam első félévében javasolja.

Az a hallgató, aki a két félév követelményét a mintatervben javasolt időszakban nem teljesítette, indokolt esetben, azt a záróvizsgára bocsátásig pótolhatja.

Az a hallgató, aki szorgalmi időszakban a követelményeknek nem tudott eleget tenni - indokolt esetben - a félévzáró vizsgaidőszakban pótlási lehetőséget kaphat.

### A testnevelés tantárgy követelménye

A hallgató a félév aláírásának megszerzéséhez a NEPTUN rendszerben felveszi az AMTTE1KBNE néven meghirdetett tárgy valamelyik kurzusát.

Az alább ismertetett A-, B-, C- vagy D követelmény valamelyikét /teljesítés módja/ választva a szorgalmi időszakban teljesíti.

**A-követelmény:** választott sportági kurzus óráin aktív részvétel;

**B-követelmény:** az egészséges létezés stabil megtartását biztosító fizikai állapotra utaló országosan elfogadott szintek teljesítése;

**C-követelmény:** sportolói igazolás, óralátogatásként beszámítható egyéb sportfoglalkozások;

**D-követelmény:** szakorvosi IV. kategória - (teljes orvosi felmentés) esetén a tantárgyi követelmények alóli mentesülés;

### 2018/2019 tanév II. félévében induló testnevelés kurzusok

- BADMINTON /kezdő tollaslabdázás (9. kurzus)
- BADMINTON /haladó tollaslabdázás (10. kurzus)
- BODYFORMING / alak (12. kurzus)
- FITTSÉG MÉRÉS/ teszt (1. kurzus)
- FITTSÉG MÉRÉS/ teszt (17. kurzus)
- FULLPOWER /erőfejlesztés (7. kurzus)

- CARDIO (4. kurzus)
- CARDIO (16. kurzus)
- POWER /erőfejlesztés (3. kurzus)
- POWER /erőfejlesztés (11. kurzus)
- POWER /erőfejlesztés (15. kurzus)
- RUNNING /futás (13. kurzus)
- SQUASH /fallabdázás (8. kurzus)
- SWIMMING /úszás haladó (6. kurzus)
- SWIMMING /úszás kezdő (5. kurzus)
- TABLE TENNIS /asztaliteniszezés (2. kurzus)
- TABLE TENNIS /asztaliteniszezés 14. kurzus)
- IGAZOLÁS/ sportolói-, vagy orvosi

### **„A” követelmény**

Követelmény: a választott kurzus óráin pontos megjelenés (félévenként 20 tanórán). A hallgatók tájékoztatást kapnak a választott kurzus félévi programjáról, helyszínéről, a félév elfogadási feltételeiről. Aktív részvétel, az órák anyagának elsajátítása-, valamint gyakorlati alkalmazása (értékelés az órákon való aktivitás alapján). Valamennyi kurzuson korlátozott a létszám. A bérelt létesítményekbe a belépőket, valamint az órákon használt valamennyi sporteszközt az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar biztosítja.

### **BADMINTON/ kezdő és haladó/ tollaslabdázás:**

**Székesfehérvári SZC Árpád Szakgimnáziuma, Szakközépiskolája és Kollégiuma,**

**Székesfehérvár, Seregélyesi út 88-90. /tornaterem - 4 pálya/**

- alapkövetelmény: „labdás előélet”

- a hallgató ismerje meg a tollaslabda sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületet,

- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, szerválást, a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,

- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,

- taktikai ismeretek elsajátítása, taktika gyakorlati alkalmazása,

- egyes és páros játék

- a sportághoz szükséges alapképességek fejlesztése

### **BODYFORMING/ alakformálás:**

**Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45.  
alagsor-kondicionáló terem**

- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.
- a félév során ismerkedjen meg a különböző (hagyományos és újabb) sporteszközök használatával;
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.

### **CARDIO:**

#### **Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. alagsor-kondicionáló terem**

- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás. A wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.
- a hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardió gépek működését
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása

### **FULLPOWER / erőfejlesztés:**

#### **Union Sport Centrum, Székesfehérvár, Királlyor 17.**

- egy biztos alapról indulva magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.
- a félév során ismerkedjen meg a terem nyújtotta újabb eszközök használatával;
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése

### **POWER / erőfejlesztés:**

**Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45.  
alagsor-kondicionáló terem**

- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el valamennyi hallgató,
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.
- a félév során ismerkedjen meg a különböző (hagyományos és újabb) sporteszközök használatával;
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, a gépek működését
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése

**RUNNING/ futás:**

**Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45.  
szabadtér és kondicionáló terem**

- az órákon a fokozatosság elvét betartva egyre magasabb szintű állóképességet, edzettséget érjen el futással valamennyi hallgató,
- építse be mindennapjaiba a mozgást, igénye legyen a későbbiekben is a sportra, életmódjának, életstílusának legyen meghatározója a sportmozgás.
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, gyorsaság, erő) fejlesztése kondicionáló teremben.
- a sportághoz szükséges ruganyosság fejlesztése kondicionáló teremben.

**SQUASH/ fallabdázás:**

**Union Sport Centrum, Székesfehérvár, Királlyor 17.**

- alapkövetelmény: „labdás előélet”
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületét,
- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját,
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,
- taktikai ismeretek elsajátítása,
- taktika gyakorlati alkalmazása,

- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése.

### **SWIMMING/ kezdő-, haladó/ úszás:**

#### **Magyar Honvédség - Tombor István Sportcentrum, Székesfehérvár, Zámoly u. /uszoda/**

- ismerje meg az úszásnemek alaptechnikáját (gyors-, hát-, mellúszás),
- kar, láb és légvétel összehangolása mell, hát és gyorsúszásban,
- fejesugrás és fordulók technikája,
- versenyzés szabályai,
- légvétel nélküli úszás víz alatt (min. 20 m),
- választott úszásnemben 200 m táv időre úszása (férfiak 3:45, nők 4:00 perc), vagy 400 m táv folyamatos leúszása.

A kezdő úszók egyéni haladási terv szerint teljesítenek.

### **TABLE TENNIS / asztaliteniszezés:**

#### **Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. alagsor- asztalitenisz terem**

- alapkövetelmény: „labdás előélet”
- a hallgató ismerje meg az asztalitenisz sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületet
- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, szerválás technikája
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,
- taktikai ismeretek elsajátítása, gyakorlati alkalmazása,
- egyes-, és páros játék
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, ruganyosság, gyorsaság, erő) fejlesztése kondicionáló teremben.

<b>„B” követelmény</b>
------------------------

Alapfelmérés: az egészséges létezés stabil megtartását biztosító - általános fizikai teherbíró képesség mérésére alkalmazott motorikus próbákban - országosan elfogadott szintek teljesítése.

A követelményekből a 12 oktatási hét valamelyikén, egyénileg egyeztetett időpontban alapfelmérést kell elvégezni, mely megfelelő eredmény elérése esetén elfogadásra kerül.

## **FITTSÉG MÉRÉS -teszt:**

**Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45.**

A kurzus követelménye B/1 teljesítményszintből **egy** teljesítése, valamint a B/2 teljesítményszint **összes** gyakorlatának teljesítése.

**B/1.** A keringés-légzés állapotára utaló aerob állóképesség területén:

**Cooper-teszt - 12 percig tartó folyamatos - futás** /nők: 2200 m; férfiak: 2800 m /, - vagy **kerékpározás** /nők: 5000 m; férfiak: 6000 m/.

**B/2.** Az általános testi erő-állóképesség állapotára utaló motorikus próbákban:

- a vállövi- és karizmok erő-állóképességének mérése: mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan /nők: normál 10 db, vagy aerobic (térdelő) 20 db; férfiak: 40 db, vagy 10 db húzózkodás, folyamatosan/

- a csípőhajlító-, és a hasizom erő-állóképességének mérése: hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan /nők: 70 db; férfiak: 70 db/

- a kar-, törzs-, lábizmok együttes dinamikus erejének mérése: kétkezes fej fölött labdadobás hátra, 3 kg-os tömött labdával /nők: 7,5 m; férfiak: 12 m/

### **„C”- követelmény**

Sportolói igazolások, óralátogatásként beszámítható **egyéb sportfoglalkozások:**

- ha a hallgató az adott félévben az Óbudai Egyetem valamelyik szakosztályában rendszeresen sportol, és ezt a szakosztály edzője igazolja;
- ha a hallgató, aki az adott félévben bármilyen *sportegyesület minősített, aktív versenyzője, és ezt mérkőzés- vagy verseny-jegyzőkönyvekkel igazolni tudja;*
- ha a hallgató alkalmanként házibajnokságon, az egyetemi-főiskolai amatőr sportversenyeken, egyéb intézményen belüli sportfoglalkozáson, és intézmények közötti sportrendezvényen vesz részt;
- teljesítménytúra teljesítése- az egész ország területén teljesíthető. Követelménye: a félév folyamán 100 km, bontásban minimum 5 x 20 km-es túra.

### **„D”- követelmény**

**A tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató,** akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt, azaz teljes felmentésre javasol. A felmentési kérelmet - a szakorvosi véleménnyel együtt az OE-AMK testnevelő tanárának személyesen kell benyújtani, az adott félév szorgalmi időszakának első három hetében, egyeztetett időpontban ([fokvari.adrien@amk.uni-obuda.hu](mailto:fokvari.adrien@amk.uni-obuda.hu)) Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” ép. I. emelet 35.