

Tantárgyi követelmény

A tantárgy neve: TESTNEVELÉS

Heti óraszám: 2 gyakorlati óra

Kredit pont: 0

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

Általános tudnivalók

A testnevelés kritérium tantárgy, 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 félévében, 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

Valamennyi szak hallgatója a tantárgy felvételekor a félév aláírásának megszerzéséhez az alább ismertetett követelmények teljesítése közül választhat.

„A”- követelmény: aktív részvétellel, félévenként 20 tanórán. A félévre meghirdetett sportágak és kurzusok közül szabadon választhat a hallgató.

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

„C”- követelmény: óralátogatásként beszámítható egyéb sportfoglalkozások.
„D”-követelmény: a tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol.

2015-2016 tanév I. félévében induló testnevelés kurzusok

„A” követelmény

- alakformálás -TRX
- általános testnevelés
- asztalitenisz
- cardio - fitness
- fallabdázás
- kondicionálás+teszt
- nordic walking
- tollaslabdázás
- úszás

Alakformálás: Óbudai Egyetem AMK Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület alagsor

- 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

Általános testnevelés: Székesfehérvár, szabadtéri létesítmény vagy bérelt tornaterem

- a félév során ismerkedjen meg a különböző szabadtéri mozgásformákkal, illetve a teremlabdajátékok (röplabdázás, kosárlabdázás, teremlabdarúgás) technikájával, taktikájával, tudja ezeket alkalmazni játék közben,

- 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.

Asztalitenisz: Óbudai Egyetem AMK Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor

- 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, egyes és páros játék
- taktika gyakorlati alkalmazása,
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, gyorsaság, erő) fejlesztése kondicionáló teremben.
- a sportághoz szükséges ruganyosság fejlesztése kondicionáló teremben.

Cardio-fitness: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.

- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, a gépek működését
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.

Fallabdázás: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.

- a hallgató ismerje meg a fallabdázás 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.

Kondicionálás + teszt: Óbudai Egyetem AMK Mérnöki Intézet, kondicionáló terem Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor

- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, a gépek működését
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba

Az ismertetett gyakorlati teszt eredményes végrehajtása a félév végén.

Tollaslabdázás: Árpád Szakközépiskola, Székesfehérvár, Seregélyesi u.183.-

16-os autóbusz /Tejüzem megállóig- Királysor-Géza u. vagy Mentőállomás, ind. 15.12, érkező 15.20/

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

- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját, szerválás technikája
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,
- taktikai ismeretek elsajátítása, egyes és páros játék
- taktika gyakorlati alkalmazása,
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, gyorsaság, erő) fejlesztése,
- a sportághoz szükséges ruganyosság fejlesztése.

Úszás - kezdők és haladók számára: Honvédségi Sportkombinát uszodája, Székesfehérvár, Havranek J. u –33-as autóbusz, Laktanyák megállóig- Budai u.- Gáz u., ind.17.09, érke. 17.18

- ismerje meg az úszásnemek alaptechnikáját (gyors-, hát-, mellúszás),
- kar, láb és légvétel összehangolása mell, hát és gyorsúszásban,
- fejesugrás technikája,
- 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.

Az úszni nem tudók egyéni haladási terv szerint teljesítenek.

„B” követelmény

Fittség mérés: - a hallgató, attól függően, melyik teszt bemutatását teljesíti, a helyszínek változnak.

Óbudai Egyetem AMK Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45.
„K” épület, alagsori kondicionáló terem és udvar: - medicinlabda-
 dobás hátra, fekvőtámasz, felülés, futás

Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királlyor 17.: - kerékpározás, futás

Honvédségi Sportkombinát uszodája, Székesfehérvár, Havranek J. u -33-as autóbusz /Laktanyák megállóig- Budai u.- Gáz u., ind.17.05 ér. 17.18./: úszás

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

A követelményekből az első négy oktatási héten egyénileg egyeztetett időpontban egy alapfelmérést el kell végezni, mely megfelelő eredmény elérése esetén elfogadásra kerül.

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

Cooper-teszt - 12 percig tartó folyamatos -

- futás /nők: 2200 m; férfiak: 2800 m /, - vagy úszás /nők: 450 m; férfiak: 600 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 húzódkodás, 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 labdadobás hátra, fej fölött, 3 kg-os tömött-labdával /nők: 7,5 m; férfiak: 12 m/

„C”- követelmény: 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 versenyjegyzőkönyvekkel igazolni tudja;
- ha a hallgató alkalmanként házibajnokságon, az egyetemi-főiskolai amatőr sportversenyeken, egyéb intézményen belüli sportfoglalkozáson, és intézmények közötti sportrendezvényen vesz részt;
- teljesítménytúrát a hallgató az egész ország területén teljesíthet;

A túra követelménye: félév folyamán 100 km, mely bontásban is teljesíthető, minimum 5 x 20 km-es túra.

„D”-követelmény: a tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol.

A felmentési kérelmet - a szakorvosi véleménnyel együtt az AMK testnevelő tanárának személyesen kell benyújtani, az adott félév szorgalmi időszakának első három hetében, egyeztetett időpontban (fokvari.adrien@amk.uni-obuda.hu) Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” ép. I. emelet 34.

Követelmény a választott kurzus óráin való pontos megjelenés (az órakezdést követő 10 percen túli késés igazolatlan órát von maga után), az órákon aktív részvétel, az órák anyagának elsajátítása-, gyakorlati alkalmazása és a választott kurzus követelményeinek teljesítése (értékelés az órákon való aktivitás alapján). A hallgatók tájékoztatást kapnak a választott kurzus félévi programjáról, helyszínéről, a félév elfogadási feltételeiről. A kurzusokon korlátozott a létszám. A bérelt létesítményekbe a belépőket és az órákon használt valamennyi sporteszközt az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar biztosítja.

Székesfehérvár, 2015.05.22.

Fokvári Adrien

testnevelő tanár