

# 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 záróvizgára.**
- A záróvizgára 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 záróvizgára 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 tárgyat.

Személyes megjelenéssel (Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, I. emelet 35.) - kiírás szerint megadott időpontban az alább ismertetett A-, B-, C- vagy D követelmény valamelyikét /teljesítés módja/ választja a szorgalmi időszak első tanítási hetében.

- **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;

### **2017-2018 tanév 2. félévében induló testnevelés kurzusok**

- BADMINTON /tollaslabdázás (8. kurzus)
- BODYFORMING / testformálás (10. kurzus)
- FITTSÉG MÉRÉS/ teszt (1. kurzus)
- FITTSÉG MÉRÉS/ teszt (15. kurzus)
- NEW'S- ÓRA /kardió (14. kurzus)
- NEW'S-ÓRA /kardió (4. kurzus)
- POWER TRAINING /erőfejlesztés (13. kurzus)
- POWER TRAINING /erőfejlesztés (3. kurzus)
- POWER TRAINING /erőfejlesztés (9. kurzus)
- RUNNING /futás (11. kurzus)
- SQUASH /fallabdázás (7. kurzus)
- SWIMMING /úszás haladó (6. kurzus)
- SWIMMING /úszás kezdő (5. kurzus)
- TABLE TENNIS /asztaliteniszezés (12. kurzus)
- TABLE TENNIS /asztaliteniszezés (2. kurzus)
  
- IGAZOLÁS/ sportolói-, orvosi

### **„A” követelmény**

Követelmény: a választott kurzus óráin (félévenként 20 tanórán) pontos megjelenés. 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/ tollaslabdázás:**

**Árpád Szakképző Iskola és Kollégium tornaterme - 4 pálya**

**Székesfehérvár, Seregélyesi u.183.**

- 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.

### **NEW'S ÓRA/ kardio:**

**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 kardio gépek használatával;
- a hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardio gépek működését
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát

- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása
- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.

### **POWER training/ 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., udvar és városi park, szabadter**

- 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 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 játék helyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése.

### **SWIMMING/ úszás - kezdők és haladók számára:**

**Magyar Honvédség Helyőrségi Sportcentrum - uszoda,  
Székesfehérvár, Zámoly u.**

- 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**

- 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 játék helyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, gyorsaság, erő) fejlesztése kondicionáló teremben.
- a sportághoz szükséges ruganyosság fejlesztése kondicionáló teremben;

## **„B” követelmény**

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 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 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.

Székesfehérvár, 2018.01.08.

Fokvári Adrien

testnevelő tanár