

# 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

### 2017-2018 tanév 1. félévében induló testnevelés kurzusok

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 szerinti időpontban az alább ismertetett A-B-C-D teljesítési mód valamelyikét választja az első tanítási héten.

- **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;

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

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

- asztaliteniszezés-, általános testnevelés-, vagy futás (9. kurzus)
- cardio-, vagy erőfejlesztés (5. a-, vagy 5. b kurzus)
- fallabdázás (6. kurzus)
- kondicionálás-, vagy alakformálás (2. és 8. kurzus)
- tollaslabdázás (7. kurzus)
- úszás kezdő-, vagy úszás haladó (3. és 4. kurzus)

### **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;

### **Általános testnevelés:**

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

- 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;

### **Asztaliteniszezés:**

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

- 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;

### **Cardio-,**

### **Erőfejlesztés:**

**Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királysor 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, Királlyor 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.

### **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.

### **Kondicionálás :**

**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;

### **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, 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:**

**Magyar Honvédség Helyőrségi Sportcentrum - uszoda,**

**Székesfehérvár, Zámolyi u.**

- 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**

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 (1. és 10. kurzus)

### **Fittség mérés-teszt:**

**Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. udvar (esetleg Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.)**

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;
- 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 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, 2017.06.01.

Fokvári Adrien

Testnevelő tanár