

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Óbudai Egyetem</b><br><b>Alba Regia Műszaki Kar</b>  |   | <b>Óra helyszíne:</b><br><b>AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K”<br/>épület, alagsori kondicionáló terem</b> |   |
| <b>Tantárgy: TESTNEVELÉS – ERŐFEJLESZTÉS 1</b>  |   | <b>Kreditérték: 0-1</b>  |   |
| <b>Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF</b>   |   | Nappali tagozat 2024/2025. tanév I. félév  |   |
| Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon  |   |  |   |
| Tantárgyfelelős oktató:<br>Molnár Ferenc  |   | Oktató:<br>Molnár Ferenc   |   |
| Előtanulmányi feltételek:<br>nincs  |   | Óra ideje:<br><b>KEDD 15.20-17.00</b>  |   |
| Heti óraszám: 2<br>13 oktatási hét  | Előadás: 0  | Gyakorlat:2<br>kondicionáló terem  | Konzultáció ideje, helye:<br>szerda 13.30-14.15, Székesfehérvár,<br>Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35. |
| Számonkérés<br>módja:   | jelenléti ív  |  |   |
| Oktatási cél: kondicionálással, alakformálással egészséges életmódra nevelés.                             |   |  |   |
| Tematika:   |   |  |   |
| <b>Témakör</b>  |   |  | <b>Óraszám</b><br><b>26</b>   |
| - sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése,<br>balesetvédelem                          |   |  | 2   |
| - a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, eszközeit, a gépek<br>működését, helyes használatát |   |  | 4   |
| - sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes<br>technikát                                   |   |  | 2   |
| - különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése  |   |  | 6   |
| - különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes kivitelezése,<br>alkalmazása                          |   |  | 4   |
| - a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság,<br>állóképesség, ruganyosság) fejlesztése        |   |  | 4   |
| - edzés jellegű feladatsor végrehajtása   |   |  | 4   |
| Félévközi követelmények   |   |  | órák<br>látogatása  |
| A pótlás módja:   | mulasztott órák pótlása más gyakorlati órán   |  |   |
| Aláírás feltétele:  | A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan,<br>és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati feladatok aktív<br>végrehajtása. Max. 2 hiányzás lehetséges. |  |   |