

Obudai Egyetem Alba Regia Kar			Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsori kondicionáló terem		
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ERŐFEJLESZTÉS					
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF			Kreditérték: 0-1		
Nappali tagozat		2025/2026. tanév II. félév			
Szakok, melyeken a tárgyat oktatják: valamennyi szakon					
Tantárgyfelelős oktató: Molnár Ferenc			Oktató: Molnár Ferenc		
Előtanulmányi feltételek: nincs		Óra ideje: HÉTFŐ 13.30-15.10 KEDD 8.00-9.40, 11.40-13.20 SZERDA 8.00-9.40, CSÜTÖRTÖK 13.30-15.10			
Heti óraszám: 2 13 oktatási hét	Előadás: 0	Gyakorlat: 2 kondicionáló terem	Konzultáció ideje, helye: szerda 11.40-12.25, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.		
Számonkérés módja:	jelenléti ív				
Oktatási cél: kondicionálással, alakformálással egészséges életmódra nevelés.					
Tematika:					
Témakör					Óraszám 26
- sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem					2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, eszközeit, a gépek működését, helyes használatát					4
- sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát					2
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok megismerése					6
- különféle izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes kivitelezése, alkalmazása					4
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése					4
- edzés jellegű feladatsor végrehajtása					4
Félévközi követelmények					órák látogatása
A pótlás módja:		mulasztott órák pótlása más gyakorlati órán			
Aláírás feltétele:		A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve- ismertetett gyakorlati feladatok aktív végrehajtása.			