

TESTNEVELÉS - Óbudai Egyetem

ALBA REGIA KAR

Kódja:

AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF, OTTESI1MLF

Heti óraszám:

E tanterv szerint:	2 gyakorlat, kredit: 0 pont (heti 1x 2 óra)
F tanterv szerint:	1 gyakorlat, kredit 1 pont (2 heti 1x 2 óra)
Levelező tanterv szerint:	félév/ 3 gyakorlat, kredit 1 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:

E tanterv szerint: 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.

F tanterv szerint: négy félévben a szükséges követelmény teljesítése (1 kreditpont/félév)
3 fokozatú értékeléssel teljesíthető a tantárgy minősített aláírás szerint. (1-3-5, nem felelt meg-megfelelt-kiválóan megfelelt)

A minősített aláírás megszerzéséhez szükséges követelmények teljesítését a mintatanterv az I. évfolyam első-második-, és a II. évfolyam első-második félévében javasolja.

Az a hallgató, aki a négy 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 afélévzáró vizsgaidőszakban pótlási lehetőséget kaphat.

Levelező tanterv szerint: két félévben a szükséges követelmény teljesítése (1 kreditpont/félév)
3 fokozatú értékeléssel teljesíthető a tantárgy minősített aláírás szerint. (1-3-5, nem felelt meg-megfelelt-kiválóan megfelelt)

Az minősített aláírás megszerzéséhez szükséges követelmények teljesítését a mintatanterv az I. évfolyam első-második-, vagy a II. évfolyam első-második 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 -afélévzáró vizsgaidőszakban pótlási lehetőséget kaphat.

A testnevelés tantárgy követelménye

A hallgató a félév teljesítéséhez a NEPTUN rendszerben felveszi az **AMTTE1KBNE** (E tanterv) vagy a **OTTESI1BNF** (F tanterv) vagy a **OTTESI1BNL** (levelező) néven meghirdetett tárgy valamelyik kurzusát.

Az alább ismertetett A-, B-, C-vagy D követelmény valamelyikét /teljesítés módja/ választva a szorgalmi időszakban teljesíti.

- **A-követelmény:** választott sportági kurzus óráin aktív részvétel;
- **B-követelmény:** az egészséges létezés stabil megtartását biztosító fizikai állapotra utaló országosan elfogadott szintek teljesítése; egyéni túrák, futások, kerékpározás teljesítése GPS-es „appon” rögzítve;
- **C-követelmény:** sportolói igazolás
- **D-követelmény:** szakorvosi IV. kategória -(teljes orvosi felmentés) esetén a tantárgyi követelmények alóli mentesülés;

2025/2026 tanév II. félévében meghirdetett testnevelés kurzusok

- ASZTALITENISZ (1-től 10-ig kurzus)
- ERŐFEJLESZTÉS (1-től 10-ig kurzusok)
- FITTSÉG MÉRÉS/ teszt (1-2. kurzus)
- IGAZOLÁS/ sportolói-, vagy orvosi (1-2 kurzus)
- KARDIÓ (1-től 10-ig kurzus)
- TELJESÍTMÉNY TÚRA (1-2 kurzus)
- LABDÁS KURZUS (1-2 vagy 3-4 kurzus)
- KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS (1-2 kurzus)
- KERÉKPÁR (1-2 kurzus)
- ULTRON TRÉNING (1-2 kurzus)

„A” követelmény

Követelmény: a választott kurzus óráin pontos megjelenés (E tanterv szerint félévenként max. 4 óra /2 nap/ hiányzás lehetséges, F tanterv szerint nincs hiányzás, ha 2 óra/1 nap, akkor megfelelt adható, ha több van, azt minden esetben pótolni kell). 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 Kar biztosítja.

ASZTALITENISZ:

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. alagsor-asztalitenisz terem, földszint 23-as asztalitenisz terem

Akár minimális előképzettséggel rendelkező hallgatók jelentkezését is várjuk. A sportág technikai alapismeretei mellett a játékigény kielégítése a fő cél.

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

ERŐFEJLESZTÉS:

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. alagsor-kondicionáló terem

A kurzusok az egyetemen, a professzionális felszereléssel ellátott edzőteremben zajlanak, ahol lehetőség van kötött pályás lapsúlyos gépekkel, illetve szabad súlyzós edzésre, továbbá kardió gépeken történő mozgásra. Az órák nem kötöttek, lehetőség van egyéni, illetve vezetett edzésre egyaránt.

- 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 a helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése

KARDIÓ:

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. alagsor-kondicionáló terem

A kurzusok az egyetemen, a professzionális kardió gépekkel ellátott edzőteremben zajlanak. Az órák nem kötöttek, lehetőség van egyéni, illetve vezetett edzésre egyaránt.

- 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 wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.
- a hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardiógépek működését
- sajátítsa el a helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása

LABDÁS KURZUS 1-2

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. udvar (kosár pálya), vagy a Budai út 43. (műanyag foci pálya), vagy a (Bugát tornaterem), Gyümölcs utca 15.)

Labdajátékok (foci, kosárlabda, röplabda) sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés, játék

- a hallgató ismerje meg a sportágak jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületét, sajátítsa el a helyes alap technikákat
- az adott sportág alap technikák gyakorlása (röplabda, foci, kosárlabda)
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat
- a sportágakhoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése
- villámtorna mindhárom sportággal

KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 43. műanyag foci pálya

Labdarúgás sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés

- játék
- labdavezetések
- irányváltoztatások
- rúgások
- fejelések
- taktika
- játék

KERÉKPÁR 1-2

A kerékpározás sportági ismeretek elsajátítása, rajta keresztül egészséges életmódra nevelés.

Túrakerékpározás Székesfehérvár bel és külterületén, esetlegesen a Velencei tó környékén. A tanóra alatt kb.20 km megtételével az erő, állóképesség javítása, mellette a természeti környezet megismerése a cél.

Feladat: heti (kétheti rendszerességgel a kiírt kurzus időpontjában az AMK vagy saját kerékpárjaival kerékpár túra megtétele önállóan vagy csoportosan. (16 db kerékpár áll rendelkezésre) A teljesítéseket a teljesítés napján kell elküldeni a testnevelő tanárnak e-mailon.

ULTRON TRÉNING

Székesfehérvár, Ultron Gym and Academy

Hadiárva utca 10.

Feladat: kondicionálással, állóképesség növelésével, alakformálással egészséges életmódra nevelés. sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem a hallgató a terem új eszközeit, a számára új gépek működését ismerje meg.

- sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát,
- állóképességre ható gyakorlatok megismerése, gyakorlása - 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 hallgató ismerje meg a kardiós mozgás alapjait, programjait, szabályait, eszközeit, a különböző kardiógépek működését,
- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát,
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása,
- aktív részvétel, meghatározott távok teljesítése az adott órákon.

„B” követelmény

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

A követelményekből a 12-13 oktatási hét valamelyikén, /az első két hétben csak gyakorlás van/ egyénileg egyeztetett időpontban alapfelmérést kell elvégezni, mely megfelelő eredmény elérése esetén elfogadásra kerül.

FITTSÉG MÉRÉS -teszt:

Óbudai Egyetem Alba Regia 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, szoba kerékpáron a kondi teremben, 8-as fokozaton/.

B/2. Az általános testi erő-állóképességállapotára utaló motorikus próbákban:

- a vállövi-és karizmok erő-állóképességének mérése: mellső fekvőtámaszban karhajlítás-és nyújtás, folyamatosan /nők: normál 10 db, vagy aerob (térdelő) 20 db; férfiak: 40 db, és húzózkodás, folyamatosan /nők: 5 db, férfiak: 10 db/
- a csípőhajlító-, és a hasizom erő-állóképességének mérése: hanyatt fekvésből 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; 4 kg-os tömött labdával /férfiak: 10 m/

TELJESÍTMÉNYTÚRA TELJESÍTÉSE /az egész ország területén/

- Vagy országosan szervezett túrán való részvétellel, melyről kérem a túraigazoló lapot, oklevelet elküldeni **a moodle kurzusba**, a megfelelő helyre **Hosszabb távok, kevesebb alkalom!**
- Vagy egyéni teljesítés GPS-es appon rögzítve! /STRAVA alkalmazás/

Rövidebb távok, de több alkalom!

1 alkalom= 1 testnevelési óra

Választható: vagy gyaloglással (közben lehet kocogni) 10km, vagy futással heti 2x5 km, vagy kerékpárral 20 km.

Minden teljesítést igazoló képernyő fotót a teljesítés napján fel kell tölteni a **moodle kurzusba**, a megfelelő helyre. Ennek megérkezése után igazolható az adott teljesítés.

Követelmények a félév folyamán: (E tanterv 10x, F tanterv 6x, levelező 3x)

- vagy futás 100 km – bontásban - minimum 20 x 5 km, vagy 10x 6x 3x 10 km
 - vagy gyalogtúra 100 km – bontásban 10x 6x 3x 10 km
 - vagy kerékpártúra 200 km – bontásban 10x 6x 3x 20 km
- (Az F tanterveseknek és a levelezős hallgatóknak- értelemszerűen - annnyival kevesebb a táv, amennyi alkalommal kevesebb a követelmény)

„C”- „D” követelmény

SPORTOLÓI IGAZOLÁS, 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 igazolja, /leigazolási lap, sportorvosi/, mérkőzés-vagy verseny-jegyzőkönyveket nyújt be /félév/3 verseny/, félév végén edzésre-járási igazolást küld.
- ha a hallgató alkalmanként házibajnokságon, az egyetemi-főiskolai amatőr sportversenyeken, egyéb intézményen belüli sportfoglalkozáson, és intézmények közötti sportrendezvényen vesz részt;

A tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a **SZAKORVOS IV.** kategóriába sorolt, azaz **TELJES FELMENTÉSRE** javasol.

A sportolói igazolásokat és/vagy a felmentési kérelmet -a szakorvosi véleménnyel együtt az OE-AMK testnevelő tanárának kell benyújtani, az adott félév szorgalmi időszakának **első három hetében. minden félévben újra be kell nyújtani az igazolásokat!**

molnar.ferenc3@uni-obuda.hu