

Obudai Egyetem Alba Regia Kar			Óra helyszíne: AMK-MI, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület, alagsor, asztalitenisz terem, K 23-as terem	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ASZTALITENISZ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10				
Tantárgy kódja: AMTTE1KBNE, OTTESI1BNF			Kreditérték: 0-1	
Nappali tagozat			2025/2026. tanév I. 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: 4 db pingpong asztal	Konzultáció ideje, helye: szerda 11.40-12.215, Székesfehérvár, Budai u. 45. „K” épület I. emelet 35.	
Számonkérés módja:	jelenléti ív			
Oktatási cél: Az asztaliteniszezés sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés				
Tematika:				
Témakör				Óraszám 26
- sportági kurzusválasztás, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem				2
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületét, sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját,				4
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását, játék				4
- szerválás, játék közben alkalmazza a tanult technikákat,				2
- taktikai ismeretek elsajátítása, játék				2
- taktika gyakorlati alkalmazása, játék				4
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,				2
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő) fejlesztése, játék				2
- a sportághoz szükséges alapképességek (gyorsaság, ruganyosság) fejlesztése.				3
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség) fejlesztése.				2
Félévközi követelmények				órák látogatása
A GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK LÁTOGATÁSA – sportfelszerelésben - KÖTELEZŐ!				
A pótlás módja:	megbeszélés után más gyakorlati órán részvétel			
Aláírás feltétele:	A félév során (max.1 hiányzás) a gyakorlati foglalkozásokon aktív részvétel			