

Obudai Egyetem Alba Regia Kar			Óra helyszíne: Székesfehérvár, Ultron Gym and Academy Hadiárva utca 10.	
Tantárgy: TESTNEVELÉS – ULTRON TRÉNING				
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: Papp Tibor	
			Óra ideje: SZERDA: 9.50-11.30	
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, állóképesség növelésével, alakformálással egészséges életmódra nevelés.				
Tematika: Cross-fit, Box, és Önvédelem alapok.				
Téma kör			Óraszám 26	
sportági kurzus választása, követelményrendszer ismertetése, balesetvédelem			2	
a hallgató a terem új eszközeit, a számára új gépek működését ismerje meg, sajátítsa el a gyakorlat végrehajtáshoz szükséges helyes technikát			2	
Állóképességre ható gyakorlatok megismerése, gyakorlása			2	
- 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 különbféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása - aktív részvétel, meghatározott távok teljesítése az adott órákon			20	
Félévközi követelmények			órák látogatása	
A pótlás módja:	pótlólagos gyakorlati órákon való részvétel			
Aláírás feltétele:	A félév első óráján szóban, a Neptun rendszeren keresztül elektronikusan, és faliújságra kifüggesztve, a heti meghatározott gyakorlati feladatok végrehajtása max. 1 hiányzás lehetséges.			