

## TESTNEVELÉS - Óbudai Egyetem ALBA REGIA MŰSZAKI KAR

Kódja: AMTTE1KBNE

Heti óraszám: 2 gyakorlat, kredit: 0 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: 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.*

### A testnevelés tantárgy követelménye

A hallgató a félév aláírásának megszerzéséhez a NEPTUN rendszerben felveszi az AMTTE1KBNE 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;

2022/2023 tanév II. félévében meghirdetett testnevelés kurzusok

- ASZTALITENISZ (2. vagy 13. vagy 19. kurzus)
- ERŐFEJLESZTÉS (3. -, 10.-14. vagy 20. kurzus)
- FALLABDA (6. kurzus)
- FITTSÉG MÉRÉS/ teszt (1. kurzus)
- IGAZOLÁS/ sportolói-, vagy orvosi (7. kurzus)
- KARDIÓ (15. vagy 21. kurzus)
- TELJESÍTMÉNY TÚRA (17. vagy 18. kurzus)
- LABDÁS KURZUS (22. kurzus)
- KISPÁLYÁS LABDARÚGÁS (24. kurzus)

### „A” követelmény

Követelmény: a választott kurzus óráin pontos megjelenés (félévenként max. 4 óra /2 nap/ hiányzás lehetséges, 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 Műszaki Kar biztosítja.

## **ASZTALITENISZ:**

### **Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45. alagsor-asztalitenisz terem**

Akár minimális előképzettséggel rendelkező hallgatók jelentkezését is várjuk. A sportág technikai alapismeretei mellett a játékgigény 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 játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, ruganyosság, gyorsaság, erő) fejlesztése kondicionáló teremben.

## **ERŐFEJLESZTÉS:**

### **Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki 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 e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése

## **FALLABDA:**

### **Union Sport Centrum, Székesfehérvár, Királysor 17.**

A fallabda vagy squash játék üzésekor alkalmazott ütő hasonlít a teniszben használatos ütőhöz. Gumilabdával, erre a célra kialakított teremben (az egyetem bérelti) játszott sportág. Általában két játékos játssza, de páros mérkőzések esetén négyen vannak a pályán. A testnevelés órák alkalmával első héten instrukciók alapján ismerhetik meg a játék technikai alapjait és szabályrendszerét, majd a félév további részében páros játék során alkalmazzák a hallgatók a tanult elemeket. Kezdő és haladó játékosok egyaránt megtalálják a kihívást az órák során!

- -alapkövetelmény: „labdás előélet”
- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, játékterületét,
- sajátítsa el a helyes ütőfogás technikáját,
- a tenyeres és fonákütés technikájának végrehajtását,
- játék közben alkalmazza a tanult technikákat,
- taktikai ismeretek elsajátítása,
- taktika gyakorlati alkalmazása,
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése.

## **KARDIÓ:**

**Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki 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 e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát
- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása

## **LABDÁS KURZUS:**

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.**

Labdarúgás sportági ismeretek elsajátítása-rajta keresztül egészséges életmódra nevelés

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

## **„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 Műszaki 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 húzódkodás, 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/

- a. Vagy országosan szervezett túrán való részvétellel, melyről kérem a túraigazoló lapot, oklevelet elküldeni [molnar.ferenc@amk.uni-obuda.hu](mailto:molnar.ferenc@amk.uni-obuda.hu) címre.  
Hosszabb távok, kevesebb alkalom!

- b. Vagy egyéni teljesítés GPS-es appon rögzítve! /STRAVA alkalmazás/

Rövidebb távok, de több alkalom!

1 alkalom= 1 testnevelési óra (a félév aláírásához minimum **10 alkalomra** van szükség!) Választható: vagy gyaloglással (közben lehet kocogni) 10km, vagy futással 5 km, vagykerékpárral 20 km.

Minden teljesítést igazoló képernyő fotót aznap el kell küldeni a [molnar.ferenc3@uni-obuda.hu](mailto:molnar.ferenc3@uni-obuda.hu) címre. Ennek megérkezése után igazolható az adott teljesítés.

Követelmények a félév folyamán:

- vagy futás 100 km – bontásban - minimum 20 x 5 km, vagy 10 x 10 km
- vagy gyalogtúra 100 km – bontásban 10 x 10 km
- vagy kerékpártúra 200 km – bontásban 10 x 20 km

## „C”-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 mérkőzés-vagy verseny-jegyzőkönyvekkel igazolni tudja; /félévenként 3 alkalom/
- 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 felmentési kérelmet -a szakorvosi véleménnyel együtt az OE-AMK testnevelő tanárának kell benyújtani, az adott félév szorgalmi időszakának **első három hetében**.

[molnar.ferenc3@uni-obuda.hu](mailto:molnar.ferenc3@uni-obuda.hu)