

A tantárgy neve: AMITESTNEV kódon **TESTNEVELÉS**

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

- **A testnevelés kritérium tantárgy, 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

2015-2016 tanév II. félévében induló **testnevelés kurzusok**

A hallgató a félév aláírásának megszerzéséhez a neptun rendszerben felveszi az AMINTESTNEV néven meghirdetett tárgyat, majd az alább ismertetett A-B-C-D követelmény valamelyikét választja az első tanítási héten, személyes megjelenéssel - kiírás szerinti időpontban (Budai u. 45. „F” épület, alagsor).

- **A-követelmény:** aktív részvétellel, félévenként 20 tanórán.
- **B-követelmény:** az egészséges létezés stabil megtartását biztosító fizikai állapotra utaló országosan elfogadott szintek teljesítése.
- **C-követelmény:** óralátogatásként beszámítható egyéb sportfoglalkozások.
- **D-követelmény:** a tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol.

„A” követelmény

Aktív részvétellel, félévenként 20 tanórán

- Általános testnevelés – vagy futás (8. és 9. kurzus)
- Cardio - fitness (5. a-b és 6. kurzus)
- Fallabdázás (6. kurzus)
- Nordic Walking /északi síjárás (2. kurzus)
- Tollaslabdázás (7. kurzus)
- Úszás kezdő- vagy haladó (3. és 4. kurzus)

Általános testnevelés vagy futás: Óbudai Egyetem AMK Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45., szabadter

- a félév során ismerkedjen meg a különböző szabadtéri mozgásformákkal, illetve a testnevelési játékokkal, taktikájával, tudja ezeket alkalmazni játék közben,

- 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 sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, gyorsaság, erő) fejlesztése kondicionáló teremben.

- a sportághoz szükséges ruganyosság fejlesztése kondicionáló teremben.

Cardio-fitness: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.

- a hallgató ismerje meg a sportág jellegzetességeit, szabályait, eszközeit, a gépek működését

- sajátítsa el e helyes gyakorlat-végrehajtáshoz szükséges technikát

- különféle izomcsoportra ható gyakorlatok megismerése, helyes végrehajtása

- legyen képes különböző izomcsoportokra ható gyakorlatok helyes alkalmazására

- a sportághoz szükséges alapképességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ruganyosság) fejlesztése

- a wellness fogalmának, jelentésének elsajátítása, az egészséges életmódra való igény kialakítása és beépítése a mindennapjaiba.

Fallabdázás: Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királýsor 17.

- a hallgató ismerje meg a fallabdázás 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.

Tollaslabdázás: Árpád Szakközépiskola, Székesfehérvár, Seregélyesi u.183.-
16-os autóbusz /Tejüzem megállóig- Királýsor-Géza u. vagy Mentőállomás, ind. 15.12, érk. 15.20/

- a hallgató ismerje meg a tollaslabda 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, egyes és páros játék
- taktika gyakorlati alkalmazása,
- legyen képes különböző játékhelyzetek helyes megoldására,
- a sportághoz szükséges alapképességek (állóképesség, gyorsaság, erő) fejlesztése,
- a sportághoz szükséges ruganyosság fejlesztése.

Úszás - kezdők és haladók számára: Honvédségi Sportkombinát uszodája, Székesfehérvár, Havranek J. u –33-as autóbusz, Laktanyák megállóig- Budai u.- Gáz u., ind.17.09, érke. 17.18

- ismerje meg az úszásnemek alaptechnikáját (gyors-, hát-, mellúszás),
- kar, láb és légvétel összehangolása mell, hát és gyorsúszásban,
- fejesugrás technikája,
- fordulók technikája,
- versenyzés szabályai,
- légvétel nélküli úszás víz alatt (min. 20 m),
- választott úszásnemben 200 m táv időre úszása (férfiak 3:45, nők 4:00 perc) , vagy 400 m táv folyamatos leúszása.

Az úszni nem tudók egyéni haladási terv szerint teljesítenek.

„B” követelmény

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

A követelményekből az első négy oktatási héten egyénileg egyeztetett időpontban *alapfelmérést* kell elvégezni, mely megfelelő eredmény elérése esetén elfogadásra kerül.

- Fittség mérés (1. és 10. kurzus)

Fittség mérés: 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 **úszás** /nők: 450 m; férfiak: 600 m /, - vagy **kerékpározás** /nők: 5000 m; férfiak: 6000 m/.

B/2 Az általános testi erő-állóképesség állapotára utaló motorikus próbákban

- a vállövi- és karizmok erő-állóképességének mérése: mellső fekvőtámaszban karhajlítás- és nyújtás, folyamatosan /nők: normál 10 db, vagy aerobic (térdelő) 20 db; férfiak: 40 db, vagy 10 db húzózkodás, folyamatosan/

- a csípőhajlító-, és a hasizom erő-állóképességének mérése: hanyattfekvésből felülés térdérintéssel, folyamatosan /nők: 70 db; férfiak: 70 db/

- a kar-, törzs-, lábizmok együttes dinamikus erejének mérése: kétkezes labdadobás hátra, fej fölött, 3 kg-os tömött-labdával /nők: 7,5 m; férfiak: 12 m/

Attól függően, melyik teszt bemutatását teljesíti a hallgató, a helyszínek változhatnak!

Óbudai Egyetem AMK Mérnöki Intézet, Székesfehérvár, Budai u. 45.

udvar: B/1 szintfelmérés: futás; B/2 szintfelmérés: fekvőtámasz, felülés, medicinlabda-dobás hátra.

Union Sportcentrum, Székesfehérvár, Királysor 17: B/1 szintfelmérés: kerékpározás-, vagy futás cardio gépen; B/2 szintfelmérés: fekvőtámasz, felülés.

Honvédségi Sportkombinát uszodája, Székesfehérvár, Havranek J. u: B/1 szintfelmérés: úszás; B/2 szintfelmérés: fekvőtámasz, felülés.

„C”- követelmény

Sportolói igazolások, 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;*
- ha a hallgató alkalmanként házibajnokságon, az egyetemi-főiskolai amatőr sportversenyeken, egyéb intézményen belüli sportfoglalkozáson, és intézmények közötti sportrendezvényen vesz részt;

- teljesítménytúrát a hallgató az egész ország területén teljesíthet; a túra követelménye: félév folyamán 100 km, mely bontásban is teljesíthető, minimum 5 x 20 km-es túra.

„D”- követelmény

A tantárgyi követelmények alól mentesül az a hallgató, akit a szakorvos IV. kategóriába sorolt (teljes) felmentésre javasol. A felmentési kérelmet - a szakorvosi véleménnyel együtt az ÓE-AMK testnevelő tanárának személyesen kell benyújtani, az adott félév szorgalmi időszakának első három hetében, egyeztetett időpontban (fokvari.adrien@amk.uni-obuda.hu) Székesfehérvár, Budai u. 45. „F” ép. alagsor.

Követelmény a választott kurzus óráin a pontos megjelenés, az órákon aktív részvétel, az órák anyagának elsajátítása-, valamint gyakorlati alkalmazása (értékelés az órákon való aktivitás alapján). A hallgatók tájékoztatást kapnak a választott kurzus félévi programjáról, helyszínéről, a félév elfogadási feltételeiről. Valamennyi kurzuson korlátozott a létszám. A bérelt létesítményekbe a belépőket és az órákon használt valamennyi sporteszközt az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kara biztosítja.

Székesfehérvár, 2016.01.05.

Fokvári Adrien

Testnevelő tanár