

## Tárgytematika / Course Description Testnevelés / Erő

NGB\_TS001\_2

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gyimes Nikoletta Márta

Félév / Semester: 2023/24/1

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/0/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A hallgatók általános fizikai erejének fokozása.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A testnevelési órákon segítséget nyújtunk az erőfejlesztés szakszerű, fejlesztő és sérüléseket elkerülő alkalmazásához. A foglalkozásokon megismerkednek az erőfejlesztő gépek, és funkcionális erőfejlesztő eszközök szakszerű használatával

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi és a vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék. A követelményt az abszolutórium megszerzéséig teljesíteni kell. A tantárgyi követelmény 10 alkalommal történő teljesítését a szorgalmi időszak 5. hetéig meg kell kezdeni.

#### Erőgyakorlat (TS02) követelménye:

- fiúk:
  - hanyattfekvésből felülés 1 perc alatt 40-szer, vagy folyamatosan 70-szer
  - hason fekvésből törzsemelés 1 perc alatt 70-szer, vagy combon fekvés hátpadon:

törzsemelés vízszintesig 30-szor

- fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 35-ször, vagy hajlított karú függés 45 másodpercig (EUROFIT teszt)

- vagy a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel

• lányok:

- hanyattfekvésből felülés 1 perc alatt 36-szor, vagy folyamatosan 50-szer

- hason fekvésből törzsemelés 1 perc alatt 60-szor, vagy combon fekvés hátpadon: törzsemelés vízszintesig 20-szor

- térdelőtámaszban karhajlítás-nyújtás 15-ször, vagy fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás 10-szer vagy hajlított karú függés 20 másodpercig

(EUROFIT teszt)

- vagy a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel

Ha a hallgató egészségügyi vizsgálatának eredménye azt indokolja, akkor a SRK egyéni követelményeket állapít meg, vagy számára gyógytestnevelési foglalkozást ír elő.

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

---

### **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**