

Tárgytematika / Course Description**Testnevelés / Állóképesség**

NGB_TS001_3

Tárgyfelelős neve /**Teacher's name:** Pauer Zoltán**Félév / Semester:** 2018/19/2**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**

:Hallgatóink általános állóképességének fejlesztése.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A foglalkozásokon a szív-keringés és légzőrendszerre ható, különböző fejlesztő programokon keresztül célozzuk hallgatóink egészségének megőrzését, fejlesztését.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

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

Az állóképesség (TS03) követelményszintjei:**Aerob állóképességi próba (TS03)****• fiúk:**

- Az egyetem által szervezett futóversenyen (Püspök-erdei futás) 5600 méter 30 perc alatt, vagy 30 km a félév testnevelés óráin, vagy EUROFIT 20 m-es ingafutás teszt 90 táv (11. fokozat), vagy terheléses vizsgálaton az európai standard szerint „jó” vagy „kiváló” teljesítményszint elérése (VO2 max)

- vagy a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel

• lányok:

- Az egyetem által szervezett futóversenyen (Püspök-erdei futás) 5600 m 38 perc alatt, vagy 30 km a félév

testnevelés óráin, vagy EUROFIT 20 m-es ingafutás teszt 60 táv (8.fokozat), vagy terheléses vizsgálaton az európai standard

szerint „jó” vagy „kiváló” teljesítményszint elérése (VO2 max)
- vagy a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel.

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

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL