

Tárgytematika

Erőgyakorlat

N_TS02

Tárgyfelelős neve: Gyimes Nikolett

Félév: 2012/13/1

Beszámolási forma: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám: 0/12/0

Tárgy féléves óraszám: 0/0/0

OKTATÁS CÉLJA

Hozzájárulni olyan értelmiség képzéshez, hogy hallgatóink életvitelükben legalább egy sportágat rendszeresen alapképzettséggel rendelkezve űzhessenek.

A hallgatók fizikai erőnlétének, edzettségének fokozása.

Minden hallgató számára egy úszásnem elsajátítása, vízbiztonságának fejlesztése és speciális állóképességének növelése.

A hallgatók keringési állóképességének, edzettségének fokozása.

TANTÁRGY TARTALMA

TS01 (úszás)

A testnevelési órákon az úszni nem tudó hallgatóinkat egy úszásnemre megtanítjuk, ill. az úszni tudó hallgatók technikáját és speciális állóképességét fejlesztjük. Az úszás órákon megismertetjük a vízből mentés alapjait. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi és a vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

Az államvizsgára bocsátás feltétele az úszás követelmény teljesítése.

TS02 (erőgyakorlat)

A testnevelési órákon segítséget nyújtunk a hallgatók általános fizikai erejének fokozásához. A foglalkozásokon megismerkednek az erőfejlesztő gépek, eszközök szakszerű használatával. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi és a vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

Az államvizsgára bocsátás feltétele az erőgyakorlat követelmény teljesítése.

TS03 (aerob állóképesség)

A testnevelési órákon hallgatóinknak az általános állóképességet fejlesztő foglalkozásokat tartunk. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi- és vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

Az államvizsgára bocsátás feltétele az aerob állóképesség követelmény teljesítése.

TS04 (sportági ismeretek)

A testnevelési órákon a hallgatóink valamely sportág technikai, taktikai alapjait elsajátítják, játékszabályait megismerik. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi- és vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

Az államvizsgára bocsátás feltétele a ...sportági ismeret” követelmény teljesítése.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

Számonkérés követelményei:

A követelményeket - **félévenként egyet-egyét** - tetszőleges sorrendben az 1. - 4. félévben kell teljesíteni, amit a Testnevelési és Sportközpont a Neptunon "aláírva" bejegyzéssel igazol. A testnevelési foglalkozásokon a testnevelő tanárok részben segítséget nyújtanak a felkészüléshez, részben ellenőrzik a választott követelmény teljesítését. Az a hallgató, aki valamelyik követelményt a negyedik félév végéig nem teljesítette, külön kérésre azt az ötödik vagy hatodik félévben pótolhatja. A záróvizsgára bocsátás feltétele mind a négy követelmény teljesítése.

Úszás (TS01)

- **kezdők:** 200 m folyamatosan (tetszés szerinti úszásnemben)
- **haladók:** 1000 m - fiúk: 28 perc, lányok: 30 perc, vagy a félév testnevelési óráin összesen 8000 méter teljesítése.

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

Erőgyakorlat (TS02)

- **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 40 másodpercig (EUROFIT teszt)
- 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)
- 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.

Aerob állóképességi próba (TS03)

- **fiúk:** Futóversenyen 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)
- a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel
- **lányok:** Futóversenyen 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)
- 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.

Sportági ismeretek (TS04)

- **a.,** Valamelyik sportjátékban elsajátított játékelemek, taktikai megoldások összehangolt használata játékhelyzetekben, mérkőzéseken.
- **b.,** Valamelyik sportág (aerobic, extrém-, küzdő-, vízi sport, joga és tánc) mozgáselemeinek elsajátítása.
- **c.,** Terheléses vizsgálaton az európai standard szerinti "közepes" teljesítményszint (VO₂ max) elérése esetén a hallgatók visszahívása újabb konzultációra

Az **a.**, vagy **b.**, követelmény teljesíthető a félév 10 testnevelési foglalkozásán való részvétellel, vagy házibajnokságon, táborozáson, túrán vagy igazolással a TSK által kínált lehetőségek között nem szereplő sportágakban.

Ha a hallgató egészségügyi vizsgálatának eredménye azt indokolja, akkor a TSK egyéni követelményeket

állapít meg, vagy számára gyógytestnevelési foglalkozást ír elő.

KÖTELEZŐ IRODALOM