

Tárgytematika / Course Description

Testnevelés / Erő

TKNB_TSKM002

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gyimes Nikolett

Félév / Semester: 2017/18/1

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

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 / DESCRIPTION

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.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Számonkérés követelményei:

A követelményeket - félévenként egyet-egy - 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)

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)

Sportági ismeretek(TS04)

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL