

Tárgytematika / Course Description Testnevelés / Erő

TKNB_TSKM002

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Gyimes Nikoletta Márta

Félév / Semester: 2023/24/1

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

Tárgy féléves óraszám /

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

TS02 (erőgyakorlat)

Oktatás célja: A hallgatók általános fizikai erejének fokozása.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

TS02 (erőgyakorlat)

Tantárgy tartalma: 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

Számonkérési és értékelési rendszere: 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