

## Tárgytematika / Course Description

### Testnevelés / Állóképesség

TKNB\_TSKM003

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Zakariás Géza

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 sportágot 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

**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.

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

**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)

**Erőgyakorlat**(TS02)

**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)**

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL