

## Tárgytematika / Course Description

### Testnevelés / Állóképesség

TKNB\_TSKM003

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Zakariás Géza

**Félév / Semester:** 2019/20/1

**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

Hallgatóink általános állóképességének fejlesztése.

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**TS03** (aerob állóképesség) A foglalkozásokon a szív-keringés és légzőrendszerre ható, különböző fejlesztő programokon keresztül célozzuk hallgatóink egészségének megőrzését, fejlesztését.

---

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

**Számonkérés követelményei:**

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**