

## Tárgytematika / Course Description Testnevelés / Állóképesség

TKNB\_TSKM003

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Zakariás Géza

Félév / Semester: 2024/25/1

Beszámolási forma /

Assesment: Beszámoló (kétfokozatú)

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

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 5. 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 SRK egyéni követelményeket állapít meg, vagy számára gyógytestnevelési foglalkozást ír elő.

---

### **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

---

### **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**