

2018/2019. TANÉVBEN ÉRVÉNYES TANTÁRGYI PROGRAM							
<b>Tantárgy teljes neve:</b> Testnevelés III.							
<b>Képzés:</b> egységes osztatlan képzés							
<b>Munkarend:</b> nappali							
<b>Tantárgy rövidített neve:</b> Testnevelés							
<b>Tantárgy angol neve:</b> Physical Education							
<b>Tantárgy neptun kódja:</b> GYTSITSNG3M							
<b>Tantárgy besorolása:</b> kötelező/kötelezően választható/szabadon választható							
<b>A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység:</b> Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep							
<b>A tantárgyfelelős neve:</b> Várszegi Kornélia				<b>Beosztás, tudományos fokozat:</b> igazgató Testnevelő tanár			
<b>Elérhetőség:</b> - telefon: 60640 ;215-9337; 06-20/825-0611 - e-mail: <a href="mailto:varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu">varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu</a> <a href="mailto:sportkozpont@semmelweis-univ.hu">sportkozpont@semmelweis-univ.hu</a>							
<b>A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i):</b> (elmélet/ <u>gyakorlat</u> ) Kalmus Dániel Lehel Zsolt Sótonyiné Hrehuss Nóra Várszegi Kornélia Weisz Miklós				<b>Beosztás, tudományos fokozat:</b>  Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár			
<b>A tantárgy heti óraszám:</b> 0 óra elmélet 1 óra gyakorlat				<b>A tantárgy kreditpontja:</b>  0 kredit			
<b>A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:</b> A tantárgy egyik célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése. Másik célja pedig az, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után jövőbeli gyógyszerészeink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.							
<b>A tantárgy rövid leírása:</b>							
<i>Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok</i>							
Tárgyfelvétel ajánlott féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra	Egyéni óra	Összes óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
II. félévtől	-	14	-	-	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben*  (* Megfelelő aláhúzendő)	-

*A kurzus oktatásának időterve***Elméleti órák tematikája (heti bontásban):**

1. hét:
2. hét:
3. hét:
4. hét:
5. hét:
6. hét:
7. hét:
8. hét:
9. hét:
10. hét:
11. hét:
12. hét:
13. hét:

**Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):**

A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.

**II. évfolyam, I. félév****1 – 2 hét: Általános tájékoztatás**

Baleset-, tűz- és környezetvédelmi ismeretek. A félévfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyét jelentősen csökkentő tényező elmélete és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés.

**3 – 4 hét: Koordináció fejlesztés**

Tartós (min. 45-60 perc) terhelésű, elsősorban futó- és szökdelő gyakorlatok a szabadban, lehetőleg füves talajon (pulzus 120-140 között). Iramjáték mint az állóképesség fejlesztését szolgáló edzésmódszer alkalmazása. A futótechnika javítása. Láb – és szem koordinációs képességfejlesztés koordinációs létra segítségével.

**5 – 6 hét: Labdás ügyességfejlesztés**

A röplabda sportág alapelemeinek egyénileg és társsal végzett gyakorlásával a labdához való helyezkedés és a labdaérintés fejlesztése. Előre-hátra és oldalra helyváltoztatással általános mozgáskoordináció, térbeli tájékozódás képességének fejlesztése.

**7 – 8 hét: Erőfejlesztés**

Általános erőfejlesztés köredzéssel, speciális, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát-, mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.

**9 – 10 hét: Képességfejlesztés**

Ugrókötéllal végzett gyakorlatok a ritmusérzék fejlesztésére. A helyben és helyváltoztatással végzett gyakorlás nagyban segíti még az egyensúlyérzék, kinesztézia, tempóérzék fejlesztését is.

**11 – 12 hét: Állóképességfejlesztés**

Akadálypálya teljesítése szökdelő, kúszó, guggoló, húzódzkodó gyakorlatokkal.

**13 – 14 hét: Játékos versengések**

Dobó, sor – és váltóversenyek.

**Konzultációk rendje:***Kurzus követelményrendszere***A kurzus felvételének előzetes követelményei:**

Nincs előkövetelmény.

<p><b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</b></p> <p>Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon sportfelszerelésben 6 - az oktatási szünetek számától függetlenül, melyből négyet kötelező a saját csoport számára kiírt órán teljesíteni, kettő pedig pótolható bármelyik testnevelés órán a szemeszter során.</p> <p>Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán!</p> <p><b>A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell!</b></p>
<p><b>Évközi ellenőrzés:</b> -</p>
<p><b>A félév végi aláírás követelményei:</b></p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal a szemeszter során, a fent leírt feltételek szerint.</p>
<p><b>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatai:</b></p> <p>-</p>
<p><b>A félév végi számonkérés módja:</b></p> <p>-</p>
<p><b>A félév végi számonkérés formája:</b></p> <p>-</p>
<p><b>A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai:</b></p> <p>-</p>
<p><b>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</b></p> <p>-</p>
<p><b>A kurzus tárgyi szükségletei:</b></p> <p>Sportfelszerelés (sportruházat, váltócipő). A sportszereket a Sportközpont biztosítja.</p>
<p><b>Tantárgyi vonatkozású tudományos eredmények, kutatások:</b></p> <p>-</p>
<p><b>A tantárgyleírást készítette:</b> Várszegi Kornélia</p>