

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem, Gyógyszerésztudományi Kar A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep
A tárgy neve: Testnevelés I. Angol nyelven¹: Physical Education I. Német nyelven¹: Sport I. Kreditértéke: - Teljes óraszám: 14 óra előadás: - gyakorlat: 14 óra szeminárium: - Tantárgy típusa: <u>kötelező</u> kötelezően választható szabadon választható
Tanév: 2019/2020
Tantárgy kódja²: GYTSITSNG1M
Tantárgyfelelős neve: Várszegi Kornélia Munkahelye, telefonos elérhetősége: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep tel: 06-1/215-9337 Beosztása: testnevelő tanár, igazgató Habilitációjának kelte és száma: -
A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvoscépzés kurrikulumban: A tantárgy egyik célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése. Hosszútávú célja, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után jövőbeli gyógyszerészeink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.
A tárgy oktatásának helye (előadóterem, szemináriumi helyiség, stb. címe): Tornacsarnok Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep, 1107 Budapest Zágrábi utca 14.
A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi: A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során.
A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek): -
A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja: 20 – 60 hallgató, Neptun rendszerben történő tárgyfelvétel alapján
A kurzusra történő jelentkezés módja: Neptun rendszerben
A tárgy részletes tematikája³: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.

I. évfolyam I. félév:

1 – 2 hét: Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés

Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyfaktorát jelentősen csökkentő tényező szerepe és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés. A fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és a testösszetétel monitorozásával történik.

3 – 4 hét: Állóképesség fejlesztés

Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása, pulzusmérés gyakorlása (saját és társ pulzusának mérése), nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.

5 – 6 hét: Koordinációfejlesztés.

Különböző kar- és lábgyakorlatok helyben, majd mozgás közben (járás, futás, szökdelés, stb.) a gimnasztika mozgásanyagának felhasználásával.

7 – 8 hét: Labdás ügyességfejlesztés

A sportjátékok gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással (járás, futás, szökdelés közben stb.), alap játékelemek gyakorlása.

9 – 10 hét: Erőfejlesztés és fizikai állapotfelmérés

Kézisúlyzóval végzett gyakorlatok helyben; álló és fekvő testhelyzetekben, valamint járás és futás közben.

11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok és fizikai állapotfelmérés

Kéziszerekkel végzett gyakorlatok, melyek a gerincoszlop körüli izomfűzőben megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.

13 – 14 hét: Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok és fizikai állapotfelmérés

A stretching élettani hátterének, gyakorlati szerepének és jelentőségének megismertetése a mindennapi mozgásos tevékenységben

Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései:

-

A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka⁴:

-

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 9 - az oktatási szünetek számától függetlenül - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni. Kettő óra pótolható a vizsgaidőszak első hetében, két különböző napon, a Neptun rendszerben történő előzetes regisztrációt követően.

A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra nem minősül automatikus jelenlétnek.

A gyakorlatvezetők az órák elején és végén online jelenléti regisztrációt végeznek, mely a semmelweis.hu/sportkozpont oldalon egyénileg nyomon követhető.

A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „átlagos teljesítőképesség szintjének” elérése

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban⁵:

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

<p>A félév aláírásának követelményei: Gyakorlati órákon való aktív részvétel 9 alkalommal a fent leírt feltételek szerint.</p> <p>Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. diagnózisa és a sportorvos véleménye alapján sportmozgást nem végezhet és erről igazolást nyújt be a TSK-ba vagy 2. rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be a TSK-ba <p>az adott szemeszter szorgalmi időszaka 4. hetének utolsó oktatási napjáig. A beadott kérvény és mellékletei alapján magyar és külföldi hallgató esetén egyaránt a TVB dönt a felmentés ügyében.</p>
<p>A vizsga típusa: -</p>
<p>Vizsgakövetelmények⁶: -</p>
<p>Az osztályzat kialakításának módja és típusa⁷: -</p>
<p>A vizsgára történő jelentkezés módja: -</p>
<p>A vizsga megismétlésének lehetőségei: -</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható nyomtatott, elektronikus és online jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom (online anyag esetén html cím): -</p>
<p>A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:</p>
<p>A gesztorintézet igazgatójának aláírása:</p>
<p>Beadás dátuma: 2019. június 13.</p>

<p>OKB véleménye:</p>
<p>Dékáni hivatal megjegyzése:</p>
<p>Dékán aláírása:</p>

¹ Csak abban az esetben kell megadni, ha a tárgy az adott nyelven is meghirdetésre kerül.

² Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően.

³ Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével. Mellékletben nem csatolható!

⁴ Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.

⁵ Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.

⁶ Elméleti vizsga esetén kérjük a tételsor megadását, gyakorlati vizsga esetén a vizsgáztatás témakörét és módját .

⁷ Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeink beszámítási módja.