

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep	
Tantárgy neve: Testnevelés I., Tantárgy típusa: kötelező kódja: FOKOTSI007_1M, kreditértéke: 0	
Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia	
Tanév: 2019/2020	
A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában: 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 fogorvosaink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.	
A tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva): A testnevelés órákon a hallgatók hetente 1x60 perces óra keretében vesznek részt. <u>I. évfolyam I. félév:</u> 1 – 2 hét: Általános tájékoztatás 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. 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 Kézisúlyzóval végzett gyakorlatok helyben; álló és fekvő testhelyzetekben, valamint járás és futás közben.	

<p>11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok Kéziszerekkel végzett gyakorlatok, melyek a gerincoszlop körüli izomfűzőben megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.</p> <p>13 – 14 hét: Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok A stretching élettani háttérének, gyakorlati szerepének és jelentőségének megismertetése a mindennapi mozgásos tevékenységben.</p>
<p>A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:</p> <p>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 jelenlétnak. 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</p>
<p>Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:</p> <p>A foglalkozásokról a távolmaradást nem kell igazolni, az elmaradt órát pótolni kell.</p>
<p>A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége: A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.</p>
<p>A félév végi aláírás követelményei (ideértve a hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak számát és típusát is):</p> <p>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 a TVB dönt a felmentés ügyében.</p>
<p>Az osztályzat kialakításának módja: _____</p>
<p>A vizsga típusa: _____</p>
<p>Vizsgakövetelmények: _____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módja: _____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módosításának rendje: _____</p>
<p>A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja: _____</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p>