

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep	
Tantárgy neve: Testnevelés III., Tantárgy típusa: kötelező kódja: FOKOTSI007_3M, 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 fogvosaink 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>II. évfolyam I. félév:</u> 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 edzés módszer 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 Ugrókötéllel végzett gyakorlatok a ritmusérzék fejlesztésére. A helyben és helyváltoztatással végzett gyakorlás nagyban segíti még az egyensúlyérzék, kinesztézia, tempóérzék fejlesztését is.	

<p>11 – 12 hét: Állóképességfejlesztés Akadálypálya teljesítése szökdelő, kúszó, guggoló, húzózkodó gyakorlatokkal.</p> <p>13 – 14 hét: Játékos versengések Dobó, sor – és váltóversenyek.</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.</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>_____</p>
<p>A vizsga típusa:</p> <p>_____</p>
<p>Vizsgakövetelmények:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módja:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módosításának rendje:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja: _____</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p>