

## Tantárgyi program

### Testnevelés I.

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar<br>Egészségügyi szervező szak (BSc)                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| Tantárgy neve: Testnevelés I.<br>Tantárgy neve (angolul): Physical Education I.<br>Tantárgy kódja: EUSZAK009_1M                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      | Kreditérték:<br><br>0 kredit      |                                                                        |
| Tantárgy besorolása:<br><br>kötelező                                                                                                                                                                                                     | Képzési karakter (kredit%)<br>elmélet-gyakorlat:<br><br>0 - 100 %                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tanórák típusa:<br>előadás és gyakorlat |                      | Számonkérés módja:<br><br>aláírás | Tantárgyfélév (meghirdetési gyakorisága):<br><br>1.<br><br>őszii félév |
|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Elmélet:<br>0 óra                       | Gyakorlat:<br>14 óra |                                   |                                                                        |
| Előtanulmányi feltételek (előzetes követelmény):<br><br>-       nincs                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| Tantárgyfelelős személy és tanszék: Várszegi Kornélia, SE – Testnevelési és Sportközpont (TSK)<br>Tantárgy előadója: Várszegi Kornélia                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| Tantárgy célja, feladata:<br><br>A tantárgy célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| Szakmai kompetenciák és kompetencia-elemek:<br><br>A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| A tantárgy részletes tematikája: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| Hét                                                                                                                                                                                                                                      | Téma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                       | Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés<br>Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.Közös bemelegítést követő fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és az eredmények kiértékelése. |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| 2.                                                                                                                                                                                                                                       | Atlétika<br>Állóképességet fejlesztő feladatok végzése az atlétika mozgásanyagának felhasználásával.<br>Lehetőleg szabadterén, füves talajon történő futás, futóiskola, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása.                                                                                                                                                                            |                                         |                      |                                   |                                                                        |
| 3.                                                                                                                                                                                                                                       | Repülő korong<br>A frizbi játékszabályainak ismertetése és az alap technikai elemek gyakorlása                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                         |                      |                                   |                                                                        |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | párban majd játéksituációban.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4.  | Tenisz<br>A sportág alapvető technikai elemeinek tanulása (tenyeres és fonák ütések oktatása), szem-kéz koordináció fejlesztése.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5.  | Koordinációs létra<br>Különböző futó és szökdelő gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6.  | Labdarúgás<br>A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Egyénileg és párban végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok helyben és helyváltoztatással.<br>(cselezések, passzolások, labdavezetések, kapura rúgások)                                                                                                                                                                 |
| 7.  | Tollaslabda<br>A játék alapvető technikai és taktikai elemeinek oktatása. Szabályismertetés, játék.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8.  | Köredzés<br>Saját testsúllyal illetve kéziszerrel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a természetes mozgások helyes mintájának kialakítása.                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.  | Ruffier teszt ismételése és labdás ügyességfejlesztés<br>A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja figyelem felhívás a fizikai állóképesség megtartására illetve javítására. A sportjátékok gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással. (járás, futás, szökdelés közben stb.) |
| 10. | Méta<br>Bevezetés a játék alapjaiba- szabályismertetés, játék- melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékonyság és gyorsaságfejlesztés.                                                                                                                                                                                                                          |
| 11. | Akadálypálya<br>Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódzkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.                                                                                                                                                                                                         |
| 12. | Core<br>Saját testsúllyal végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja, hogy megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.                                                                                                                                                                                       |
| 13. | Ugrókötel<br>Állóképességet és koordinációt fejlesztő gyakorlatok ugrókötel használatával. Áthajtások időre pihenőkkel, különböző nehézségi szinten, helyben és haladással.                                                                                                                                                                                                           |
| 14. | Kézisúlyzó<br>Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok kézisúlyzó felhasználásával.                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Tantárgy tematikáját kidolgozta:**

**Követelmények:**

**Az érdemjegy kialakításának módja: -**

**Az aláírás feltételei:** Gyakorlati órákon való aktív részvétel 9 alkalommal a fent leírt feltételek szerint.

Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki

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

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.

**A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetőségei:**

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

**Az esetleges vizsga típusa és vizsgakövetelmények (tételsor, tesz-pool): -**

**A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén**

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 (15. hét), 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](https://semmelweis.hu/sportkozpont) oldalon egyénileg nyomon követhető.

A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „átlagos teljesítőképeség szintjének” elérése, megőrzése.

**Az írott tananyag, ajánlott irodalom, a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszköz**

-

**A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, leadási ideje**

2020. április 15.