

## Tantárgyi program

### Testnevelés VI.

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzszolgálati Kar                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| Egészségügyi szervező szak (BSc)                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| Tantárgy neve: Testnevelés VI.                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      | Kreditérték:                      |                                                                          |
| Tantárgy neve (angolul): Physical Education VI.                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      | 0 kredit                          |                                                                          |
| Tantárgy kódja: EUSZAK009_6M                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 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>tavaszi félév |
|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       | Elmélet:<br>0 óra                       | Gyakorlat:<br>14 óra |                                   |                                                                          |
| Előtanulmányi feltételek (előzetes követelmény):                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| - nincs                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| Tantárgyfelelős személy és tanszék: Várszegi Kornélia, SE – Testnevelési és Sportközpont (TSK)                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| Tantárgy előadója: Várszegi Kornélia                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| Tantárgy célja, feladata:                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 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:                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 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 játékos váltóversenyek<br>Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 2.                                                                                                                                                                                               | Kosárlabda<br>Labdás ügyességfejlesztés kosárlabda felhasználásával. Egyéni illetve páros gyakorlatok kosárlabdával, labdavezetés helyben és mozgás közben. Játék, páros lefutások, kosárra dobások.                                                  |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 3.                                                                                                                                                                                               | Zsámoly gyakorlatok<br>Zsámolyon, zsámollyal végzett erősítő jellegű gyakorlatok (támaszok, emelések, szökdelések).                                                                                                                                   |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 4.                                                                                                                                                                                               | Floorball<br>Ügyességi feladatok az ütővel és labdával, lerohanások, kapuralövések Játék csapatokban.                                                                                                                                                 |                                         |                      |                                   |                                                                          |
| 5.                                                                                                                                                                                               | Köredzés                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |                      |                                   |                                                                          |

|     |                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                  | Saját testsúllyal illetve kéziszerrel végzett összetett gyakorlatok sorozata melyek célja egy általános izom-állóképesség fejlesztése.                                                                  |
| 6.  | Társas gyakorlatok                               | Tárrsal végzett ügyességi, erő és egyensúly fejlesztő gyakorlatok.                                                                                                                                      |
| 7.  | Röplabda                                         | Alkar- és kosárérintés párban, háló felett, feladások, lecsapások, nyitás. Röplabda játék.                                                                                                              |
| 8.  | Páros küzdőjátékok                               | Húzással, tolással, érintéssel, egyensúlyi helyzet megbontásával történő küzdő feladatok párban.                                                                                                        |
| 9.  | Ruffier teszt ismételése és testnevelési játékok | A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja a fizikai állóképesség javítása.<br>Különböző testnevelési játékok (kidobós, fogók, stb.).                                                   |
| 10. | Csoportos köredzés                               | Speciális erőfejlesztés különböző állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát-, mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.                                                                       |
| 11. | Tenisz                                           | A sportág haladó szintű technikai elemeinek tanulása (nyesés, lecsapás oktatása), szabályismertetés, páros játék.                                                                                       |
| 12. | Tollaslabda                                      | A játék haladó szintű technikai és taktikai elemeinek ismételése. Páros játék szabályainak ismertetése, páros játék.                                                                                    |
| 13. | Core                                             | Saját testsúllyal és különböző sporteszközökkel (kézi súlyzó, gumiszalag) végzett páros gyakorlatok elsősorban a törzs izmainak erősítésére, melyek célja az izomfűző helyes használatának megtanulása. |
| 14. | Medicin labda és bordásfal gyakorlatok           | Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok egyénileg és párban medicin labdával (vetések, hajítások, lökések) és bordásfalon (függések, húzódkodások, mászások).                       |

A tárgy teljesítésének másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda, cheerleading és cheerdance) való aktív részvétel 15 alkalommal. Mivel a csapatok a tanév során heti kétszer edzenek és bajnokságokban indulnak, ezért kizárólag versenysportolók jelentkezését fogadjuk el!

A tárgy teljesítésének harmadik módja a sportág specifikus órákon (pl. aerobics, tenisz, zumba, golf stb.) való részvétel, ahol 14 héten keresztül a választott sportág mozgásanyagával foglalkoznak az órákon. Az itt minimálisan elvárt részvételek száma 9.

(Mind a sportág specifikus órák, mind az edzések a tárgy kurzusaként kerülnek meghirdetésre.)

**Tantárgy tematikáját kidolgozta:** SE- Testnevelési és Sportközpont

#### **Követelmények:**

**Az érdemjegy kialakításának módja: -**

**Az aláírás feltételei:**

Gyakorlati órákon vagy sportág specifikus órákon való aktív részvétel 9 alkalommal a fent leírt feltételek szerint vagy sportági edzéseken való aktív részvétel 15 alkalommal.

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>a TSK-ba vagy</p> <p><b>2.</b> rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be a TSK-ba</p> <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><b>A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetőségei:</b></p> <p>A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Az esetleges vizsga típusa és vizsgakövetelmények (tételsor, tesz-pool): -</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén</b></p> <p>Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon, sportág specifikus órákon 9 , edzéseken 15 - 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.</p> <p>A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra nem minősül automatikus jelenlétnek.</p> <p>A gyakorlatvezetők az órák elején és végén online jelenléti regisztrációt végeznek, mely a <a href="http://semmelweis.hu/sportkozpont">semmelweis.hu/sportkozpont</a> oldalon egyénileg nyomon követhető.</p> <p>A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „jó teljesítőképeség szintjének” elérése, megőrzése.</p> |
| <p><b>Az írott tananyag, ajánlott irodalom, a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszköz</b></p> <p>-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, leadási ideje</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

2020. április 15.