2020/2021. TANÉVBEN ÉRVÉNYES
TANTÁRGYI PROGRAM (I. évfolyamra iratkozó hallgatók részére)

Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS I.

Képzés: egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)

Munkarend: nappali

Tantárgy rövidített neve: Testnevelés I.

Tantárgy angol neve: Physical Education I.

Tantárgy német neve: Sport I.

Tantárgy neptun kódja: GYKTSI116G1M

Tantárgy besorolása: kötelező/kötelezően választható/szabadon választható/**kritériumkövetelmény**

A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység: Testnevelési és Sportközpont

A tantárgyfelelős neve: **Várszegi Kornélia** **Elérhetőség:** - **telefon:** 264-1408; 06-20/825-0611 - **e-mail:** varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu sportkozpont@semmelweis-univ.hu	**Beosztás, tudományos fokozat:** igazgató testnevelő tanár
A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i): (elmélet/gyakorlat) Doharné Buczkó Anikó Kalmus Dániel Lehel Zsolt Sótonyiné Hrehuss Nóra Várszegi Kornélia Weisz Miklós	**Beosztás, tudományos fokozat:** testnevelő tanár testnevelő tanár testnevelő tanár testnevelő tanár testnevelő tanár testnevelő tanár
A tantárgy heti óraszáma: **0** óra elmélet **1** óra gyakorlat	**A tantárgy kreditpontja:** **0** kredit

A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja és 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 gyógyszerészeink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.

A tantárgy rövid leírása:

Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok

Tárgyfelvétel ajánlott féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra	Egyéni óra	Összes óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
1. félévtől	….	14	……..	……..	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* **(* Megfelelő aláhúzandó)**	-

A kurzus oktatásának időterve

Elméleti órák tematikája (heti bontásban): -

Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):

A Testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.

1. 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. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.Közös bemelegítést követő fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és az eredmények kiértékelése.
2. hét Atlétika
Állóképességet fejlesztő feladatok végzése az atlétika mozgásanyagának felhasználásával.
Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, futóiskola, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása.
3. hét Repülő korong
A frizbi játékszabályainak ismertetése és az alap technikai elemek gyakorlása párban majd játékszituációban.
4. hét Tenisz
A sportág alapvető technikai elemeinek tanulása (tenyeres és fonák ütések oktatása), szem-kéz koordináció fejlesztése.
5. hét Koordinációs létra
Különböző futó és szökdelő gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).
6. hét Labdarúgás
A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Egyénileg és párban végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok helyben és helyváltoztatással. (cselezések,passzolások, labdavezetések, kapura rúgások)
7. hét Tollaslabda
A játék alapvető technikai és taktikai elemeinek oktatása. Szabályismertetés, játék.
8. hét Köredzés
Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a természetes mozgások helyes mintájának kialakítása.
9. hét Ruffier tesz ismétlése és labdás ügyességfejlesztés
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. hét Méta
Bevezetés a játék alapjaiba- szabályismertetés, játék- melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékonyság és gyorsaságfejlesztés.
11. hét Akadálypálya
Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódzkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.
12. hét Core
Saját testsúllyal végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja, hogy megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.
13. hét Ugrókötél
Állóképességet és koordinációt fejlesztő gyakorlatok ugrókötél használatával. Áthajtások időre pihenőkkel, különböző nehézségi szinten, helyben és haladással.
14. hét Kézisúlyzó
Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok kézisúlyzó felhasználásával.

Konzultációk rendje:

Kurzus követelményrendszere

A kurzus felvételének előzetes követelményei:
Nincs előkövetelmény.

A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás 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

Évközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témakörei és időpontjai, pótlási és javítási lehetőségek:
A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

A félév végi aláírás követelményei:

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 hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:
-

A félév végi számonkérés típusa: **aláírás**/gyakorlati jegy/kollokvium/szigorlat

A félév végi számonkérés formája*:*
-

A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai:
-

A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:
-

A kurzus tárgyi szükségletei:
Sportfelszerelés (sportruházat, váltócipő). A sportszereket a Sportközpont biztosítja.

A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia