

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

Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS III.							
Képzés: egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
Munkarend: nappali							
Tantárgy rövidített neve: Testnevelés III.							
Tantárgy angol neve: Physical Education III.							
Tantárgy német neve: Sport III.							
Tantárgy neptun kódja: GYKTSI116G3M							
Tantárgy besorolása: kötelező/kötelezően választható/szabadon választható/ <u>kritériumkövetelmény</u>							
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 óraszám: 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:							
<i>Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok</i>							
Tárgyfelvétel ajánlott féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra	Egyéni óra	Összes óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
3. félévtől	14	14	Öszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	-

<i>A kurzus oktatásának időterve</i>	
Elméleti órák tematikája (heti bontásban): -	
Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban): A Testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.	
<p>1. hét Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévfogadás 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. Testnevelési játékok.</p> <p>2. hét Atlétika Dobások, vetések, lökések az atlétika mozgásanyagának felhasználásával. Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő mozgás, melynek célja a helyes testtartással és légzéssel végrehajtott gyakorlat.</p> <p>3. hét Tenisz A sportág technikai elemeinek tanulása, helyes szerva és röpte játék oktatása, egyéni játék.</p> <p>4. hét Koordinációs létra Különböző a gyorsaság, koncentrációs képesség és egyensúly fejlesztésére szolgáló gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).</p> <p>5. hét Sor – és váltóverseny Ügyességet, robbanékonyt és csapatszellemet fejlesztő sportos sor – és váltóverseny csapatokban.</p> <p>6. hét Labdarúgás A labdarúgás technikai és taktikai elemeinek gyakorlása párban majd játéksituációban.</p> <p>7. hét Köredzés Saját testsúllyal illetve kéziszerrel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a teljes testre kiterjedő kondicionális képességfejlesztés.</p> <p>8. hét Tollaslabda A páros játék technikai és taktikai elemeinek gyakorlása. Tollaslabda játék a korábban megismert szabályok szerint.</p> <p>9. hét Ruffier teszt ismételése A korábbi mérési eredmények összehasonlítása, melynek célja figyelem felhívás a fizikai állóképesség megtartására illetve javítására. Labdás csapatjátékok.</p> <p>10. hét Méta A játék alapjainak felelevenítése, taktikai elemek oktatása, ezek alkalmazása játéksituációban, melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékony és közös játékelmény.</p> <p>11. hét Akadálypálya Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.</p> <p>12. hét Mobilizáció Az ízületek mozgástartományának megőrzésére és bővítésére alkalmas gyakorlatok, aktív nyújtó feladatok végzése eszköz nélkül és eszközzel.</p> <p>13. hét Ugrókötél A láb izmaira ható és ügyességet fejlesztő gyakorlatok ugrókötél használatával. Áthajtások különböző irányokba és nehézségi szinten, helyben és haladással, egyénileg és párban.</p> <p>14. hét Kettlebell Különböző testhelyzetekben végzett erősítő hatású gyakorlatok kettlebell felhasználásával.</p> <p>A tárgy teljesítésének egy másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda, cheerleading és cheerdance) való aktív részvétel.</p>	
Konzultációk rendje:	
<i>Kurzus követelményrendszere</i>	
A kurzus felvételének előzetes követelményei: A testnevelés órákon való részvételhez nincs előkövetelmény. Az edzésre kizárólag korábbi vagy aktív versenysportolók jelentkezhetnek.	

<p>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás 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 (15. hét), 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 semmelweis.hu/sportkozpont oldalon egyénileg nyomon követhető.</p> <p>A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „jó teljesítőképesség szintjének” elérése, megőrzése.</p> <p>A tárgy teljesítésének egy 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!</p>
<p>Évközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témakörei és időpontjai, pótlási és javítási lehetőségek:</p> <p>A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.</p>
<p>A félév végi aláírás követelményei:</p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel az órák számának 70%-a, azaz 14 hét alatt 9 - mely az oktatási szünetek számától függően változhat - a fent leírt feltételek szerint vagy sportági edzéseken való aktív részvétel 15 alkalommal.</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 magyar és külföldi hallgató esetén egyaránt a TVB dönt a felmentés ügyében</p>
<p>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:</p> <p>-</p>
<p>A félév végi számonkérés típusa: <u>aláírás</u>/gyakorlati jegy/kollokvium/szigorlat</p>
<p>A félév végi számonkérés formája:</p> <p>-</p>
<p>A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai:</p> <p>-</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p> <p>-</p>
<p>A kurzus tárgyi szükségletei:</p> <p>Sportfelszerelés (sportruházat, váltócipő). A sportszereket a Sportközpont biztosítja.</p>
<p>A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia</p>