

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

Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS IV.							
Képzés: egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
Munkarend: nappali							
Tantárgy rövidített neve: Testnevelés IV.							
Tantárgy angol neve: Physical Education IV.							
Tantárgy német neve: Sport IV.							
Tantárgy neptun kódja: GYKTSI116G4M							
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
4. félévtől	14	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	-

<i>A kurzus oktatásának időterve</i>
<p>Elméleti órák tematikája (heti bontásban): -</p> <p>Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban): A Testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.</p> <p>1. hét Általános tájékoztatás és játékos váltóversenyek Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félélvelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése.</p> <p>2. hét Kosárlabda Labdás ügyességfejlesztés a kosárlabda játékra jellemző mozgások felhasználásával. Kosárra dobások, 1-1, 2-2 elleni játékok.</p> <p>3. hét Bordásfal gyakorlatok Bordásfalon végzett mászások, függések, húzódzkodások, szökdelő feladatok. Egyensúly- és erőfejlesztés, kifejezetten a kar izmainak erősítése.</p> <p>4. hét Köredzés Saját testsúllyal illetve kéziszerrel végzett összetett gyakorlatok sorozata melyek célja egy általános izom-állóképesség fejlesztése.</p> <p>5. hét Floorball Játékszabályok ismertetése. Alap technikai elemek és játéksituációk gyakorlása. Játék csapatokban.</p> <p>6. hét Páros gyakorlatok Párban végzett ügyességi, erő és egyensúly fejlesztő gyakorlatok.</p> <p>7. hét Röplabda Alap technikai (nyitás, lecsapás, blokkolás) és taktikai elemek gyakorlása hálónál. Szabályismertetés és játék.</p> <p>8. hét Testnevelési játékok A csapatszellem fejlesztésére szolgáló mozgásos játékok sporteszközzel és eszköz nélkül.</p> <p>9. hét Ruffier teszt ismételése A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja a fizikai állóképesség javítása..</p> <p>10. hét Köredzés Speciális erőfejlesztés köredzéssel, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát-, mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.</p> <p>11. hét Tenisz A sportág haladó szintű technikai elemeinek tanulása (nyesés, lecsapás oktatása), szabályismertetés, páros játék.</p> <p>12. hét Tollaslabda A játék haladó szintű technikai és taktikai elemeinek ismételése. Páros játék szabályainak ismertetése, páros játék.</p> <p>13. hét Core Saját testsúllyal végzett egyéni gyakorlatok elsősorban a törzs izmainak erősítésére, melyek célja az izomfűző helyes használatának elsajátítása és az ülőmunka/tanulás negatív hatásainak megelőzése.</p> <p>14. hét Medicinlabda gyakorlatok Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok egyénileg és párban medicin labdával (vetések, hajítások, lökések).</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>
<p>A kurzus felvételének előzetes követelményei:</p> <p>A testnevelés órákon való részvételhez nincs előkövetelmény. Az edzésre kizárólag korábbi vagy aktív versenysportolók jelentkezhetnek.</p>

<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 jelenlétnak.</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.</p> <p>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, 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 vagy a TSK sportági edzésein való aktív részvétel 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 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>