2016/2017. TANÉVBEN ÉRVÉNYES
TANTÁRGYI PROGRAM

Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS I –II – III – IV

Képzés: egységes osztatlan képzés

Munkarend: nappali

Tantárgy rövidített neve:

Tantárgy angol neve: Physical Education

Tantárgy neptun kódja: GYTSITSNG1M; GYTSITSNG2M; GYTSITSNG3M; GYTSITSNG4M

A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep

A tantárgyfelelős neve:	**Beosztás, tudományos fokozat:**
Várszegi Kornélia **Elérhetőség:** - **telefon:** 215-9337; 06-20/825-0611 - **e-mail:** **varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu** **sportkozpont@semmelweis-univ.hu**	igazgató Testnevelő tanár
A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i): (elmélet/gyakorlat)	**Beosztás, tudományos fokozat:**
Fodor Ákos	Testnevelő tanár
Katona László	Testnevelő tanár
Lehel Zsolt	Testnevelő tanár
Sótonyiné Hrehuss Nóra	Testnevelő tanár
Várszegi Kornélia	Testnevelő tanár
Weisz Miklós	Testnevelő tanár
A tantárgy heti óraszáma: 1 óra	**A tantárgy kreditpontja:** 0 kredit

A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában:
A tantárgy egyik célja az orvostanhallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése. Másik célja pedig az, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után az orvos hitelesebben tudjon szakszerű életmódbeli tanácsot adni betegeinek saját tapasztalata 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**
I. félévtől	-	14 óra	-	-	14 óra	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Mindkét szemeszterben* **(* Megfelelő aláhúzandó)**	-

A kurzus oktatásának időterve

Elméleti órák tematikája (heti bontásban):

Gyakorlati órák tematikája: -
A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.

I. évfolyam I. félév:

1 – 2 hét: **Általános tájékoztatás**
Baleset-, tűz-, és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyfaktorát jelentősen csökkentő tényező szerepe és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés. Szabadgyakorlatok.

3 – 4 hét: **Állóképesség fejlesztés**
Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása, pulzusmérés gyakorlása (saját és társ pulzusának mérése), nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.

5 – 6 hét: **Koordinációfejlesztés**.
Különböző kar-, és lábgyakorlatok helyben, majd mozgás közben (járás, futás, szökdelés, stb.) a gimnasztika mozgásanyagának felhasználásával.

7 – 8 hét: **Labdás ügyességfejlesztés**
A sportjátékok (labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, röplabda) gyakorlatanyagának felhasználásával technikai és taktikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással (járás, futás, szökdelés stb.) közben, alap játékelemek gyakorlása.

9 – 10 hét: **Erőfejlesztés**
Kézisúlyzóval végzett gyakorlatok járás és futás közben, valamint helyben; álló és fekvő testhelyzetekben.

11 – 12 hét: **Testtartást javító gyakorlatok**
Kéziszerekkel végzett gyakorlatok, melyek a gerincoszlop körüli izomfűző kialakításával megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását

13 – 14 hét: **Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok**
A stretching élettani hátterének, gyakorlati szerepének és jelentőségének megismertetése a mindennapi mozgásos tevékenységben.

I. évfolyam, II. félév

1 – 2 hét: **Általános tájékoztatás**
Baleset-, tűz- és környezetvédelmi ismeretek. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyét jelentősen csökkentő tényező elmélete és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés. Szabadgyakorlatok.

3 – 4 hét: **Állóképesség fejlesztés**
Közepes intenzitású, folyamatos terhelés futó-, szökdelő-gyakorlatokkal, szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai feladatokkal.

5 -6 hét: **Koordinációfejlesztés**
A floorball - játék alapvető technikai és taktikai elemeinek tanulásával szem-kéz koordináció fejlesztése.

7 – 8 hét: **Erőfejlesztés**
Medicinlabdával végzett kar- láb- és törzsizmok fejlesztését elősegítő erősítő jellegű gyakorlatok végzése.

9 – 10 hét: **Labdás ügyességfejlesztés**
Társas gyakorlatok kosárlabdával: labdapasszolások, dobások, a labdavezetés alapjainak gyakorlása helyben és mozgás közben, kosárra dobások, 1:1, 2:2 elleni játék gyakorlása.

11 – 12 hét: **Testtartást javító gyakorlatok**
Bordásfal felhasználásával függések, húzódzkodások, tolódzkodások, felülések, guggolások stb. gyakorlataival a testtartásban fontos szerepet játszó izmok erősítése. Egyéni, otthon is végezhető gyakorlatsor kialakítása.

13 – 14 hét: **Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok**
Párban, társ segítségével végzett nyújtások, lazítások állásban, ülésben, fekvésben a terhelés mértékét a társ fizikai adottságaihoz (pl. testsúly, előképzettség) igazítva.

II. évfolyam, I. félév

1 – 2 hét: **Általános tájékoztatás**
Baleset-, tűz- és környezetvédelmi ismeretek. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyét jelentősen csökkentő tényező elmélete és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés. Szabadgyakorlatok.

3 – 4 hét: **Állóképesség fejlesztés**
Tartós (min. 45-60 perc) terhelésű, elsősorban futó- és szökdelő gyakorlatok a szabadban, lehetőleg füves talajon (pulzus 120-140 között). Iramjáték mint az állóképesség fejlesztését szolgáló edzésmódszer alkalmazása. A futótechnika javítása.

5 – 6 hét: **Labdás ügyességfejlesztés**
A röplabda sportág alapelemeinek egyénileg és társsal végzett gyakorlásával a labdához való helyezkedés és a labdaérintés fejlesztése. Előre-hátra és oldalra helyváltoztatással általános mozgáskoordináció, térbeli tájékozódás képességének fejlesztése.

7 – 8 hét: **Erőfejlesztés**
Általános erőfejlesztés köredzéssel, speciális, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát,- mell-, has-,kar-, lábizom gyakorlatokkal.

9 – 10 hét: **Koordinációfejlesztés**
Ugrókötéllel végzett gyakorlatok a ritmusérzék fejlesztésére. A helyben és helyváltoztatással végzett gyakorlás nagyban segíti még az egyensúlyérzék, kinesztézia, tempóérzék fejlesztését is.

11 – 12 hét: **Testtartásjavítás**
Bottal végzett gyakorlatok. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése kéziszer felhasználásával, kiemelt figyelemmel a gerincoszlop körüli izmok erősítésére. Gerinc deformitások kialakulásának megelőzését szolgáló preventív gyakorlatsorok megismerése és alkalmazási lehetőségeinek ismertetése.

13 – 14 hét: **Nyújtó és lazító gyakorlatok**
Medicinlabdával, nagylabdával végezhető speciális nyújtó-lazító gyakorlatok ülő, térdelő és fekvő testhelyzetekben.

II. évfolyam, II. félév

1 – 2 hét: **Általános tájékoztatás**
Baleset-, tűz- és környezetvédelmi ismeretek. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyét jelentősen csökkentő tényező elmélete és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés. Szabadgyakorlatok.

3 – 4 hét: **Keringési rendszer fejlesztése**
A keringési rendszer fejlesztése a floorball játék alapelemeinek felhasználásával; egyéni- és társas labdavezetéses gyakorlatokkal, folyamatos terheléssel.

5 – 6 hét: **Testtartást javító gyakorlatok**
A mindennapos statikus álló- és ülőmunkát végzők törzsfeszítő izmainak erősítését, fejlesztését szolgáló gyakorlatok megismertetése és végzése, az ezzel kapcsolatos elméleti és gyakorlati alapismeretek átadása és gyakorlása.

7 – 8 hét: **Koordinációfejlesztés**
Páros sportjátékok (ping-pong, tollaslabda, tenisz) alap technikai elemeinek oktatásával és speciális gyakorlatanyagával a térbeli látás, a testséma érzékelés, jobb-bal orientáció, izomérzékelés és egyéb koordinációs képességek fejlesztése.

9 – 10 hét: **Erőfejlesztés**
Kézi- és egyéb tornaszerek (súlyzó, zsámoly, pad, bordásfal, stb.) felhasználásával, egyéni és páros gyakorlatokkal, közepes intenzitású, de folyamatos terhelést nyújtó erőgyakorlatok, melyek a kitartó munkavégzésre való képességet fejlesztik az izomrendszerben.

11 – 12 hét: **Labdás ügyességfejlesztés**
A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Taktikai elemek tanulása és gyakorlása. Helyváltoztatás közbeni (saját csapattárshoz és az ellenfélhez igazodó) labdavezetéses gyakorlatokkal, ügyességfejlesztés.

13 – 14 hét: **Nyújtó és lazító gyakorlatok**
Különféle nyújtó, lazító hatású stretching - gyakorlatok és a meditatív (jóga, tai-chi stb.) mozgásformák hatásmechanizmusainak megismerése, alapjainak gyakorlása.

Konzultáció 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: Aktív részvétel a sportági órákon. A testnevelés óráról egyszeri, igazolás nélküli hiányzás lehetséges, a többi hiányzást pótolni kell.
Évközi ellenőrzés: -
A félév végi aláírás követelményei: Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal.
A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatai: -
A félév végi számonkérés módja: -
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: -
Tantárgyi vonatkozású tudományos eredmények, kutatások: -
A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia