KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem Oktatási szervezeti egység megnevezése:

Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep

Tantárgy neve: Testnevelés III.

Tantárgy típusa: kötelezően választható

kódja: GYTSITSNG3M

kreditértéke: 0

Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia

Tanév: 2017/2018

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 tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva):

A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.

<u>II. évfolyam, I. félév</u>

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.

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

Aktív részvétel a sportági órákon.
Testnevelés óráról egyszer lehet hiányozni egy félév alatt, amit nem kell igazolni, viszont a többi hiányzást pótolni kell.

Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:

A foglalkozásokról a távolmaradást nem kell igazolni, az elmaradt órát pótolni kell.

A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége:

_____

A félév végi aláírás követelményei (ideértve a hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak számát és típusát is):

Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal.

Az osztályzat kialakításának módja:

_____

A vizsga típusa:

_____

Vizsgakövetelmények:

_____

A vizsgajelentkezés módja:

_____

A vizsgajelentkezés módosításának rendje:

_____

A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:

_____

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

2017. május 4.

Várszegi Kornélia
igazgató

Semmelweis Egyetem
Testnevelési és Sportközpont,
Sporttelep