2018/2019. TANÉVBEN ÉRVÉNYES
TANTÁRGYI PROGRAM

Tantárgy teljes neve: Testnevelés I.

Képzés: egységes, osztatlan

Munkarend: nappali

Tantárgy rövidített neve: Testnevelés

Tantárgy angol neve: Physical Education

Tantárgy neptun kódja: GYTSITSNG1M

Tantárgy besorolása: kötelező

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

A tantárgyfelelős neve:	**Beosztás, tudományos fokozat:**
Várszegi Kornélia **Elérhetőség:** - **telefon:** 60640 **;**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:**
Kalmus Dániel	Testnevelő tanár
Lehel Zsolt	Testnevelő tanár
Sótonyiné Hrehuss Nóra	Testnevelő tanár
Várszegi Kornélia	Testnevelő tanár
Weisz Miklós	Testnevelő tanár
A tantárgy heti óraszáma:	**A tantárgy kreditpontja:**
1 óra gyakorlat	0 kredit

A tantárgy 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**
I. félévtől	-	14	-	-	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* **(* Megfelelő aláhúzandó)**	-

A kurzus oktatásának időterve

Elméleti órák tematikája (heti bontásban):

1. hét:
2. hét:
3. hét:
4. hét:
5. hét:
6. hét:.
7. hét:
8. hét:
9. hét:
10. hét:
11. hét:
12. hét:
13. hét:

Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):
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.

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 gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások, helyben és helyváltoztatással (járás, futás, szökdelés közben stb.), alap játékelemek gyakorlása.

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

11 – 12 hét: **Testtartást javító gyakorlatok**
Kéziszerekkel végzett gyakorlatok, melyek a gerincoszlop körüli izomfűzőben 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.

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 sportfelszerelésben 6 - az oktatási szünetek számától függetlenül, melyből négyet kötelező a saját csoport számára kiírt órán teljesíteni, kettő pedig pótolható bármelyik testnevelés órán a szemeszter során. Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán! **A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell!**
Évközi ellenőrzés:. -
A félév végi aláírás követelményei: Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal a szemeszter során, a fent leírt feltételek szerint.
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: Sportfelszerelés (sportruházat, váltócipő). A sportszereket a Sportközpont biztosítja.
Tantárgyi vonatkozású tudományos eredmények, kutatások: **-**
A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia