2022/2023. 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/**kritériumkövetelmény**

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 Farkas Dominika 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 testnevelő tanár
A tantárgy heti óraszáma: **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:

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
4. félév	….	14	……..	……..	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* (* **Megfelelő aláhúzandó)**	-

A kurzus oktatásának időterve

Elméleti órák tematikája (heti bontásban): -

Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):

A Testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.

1. hét Általános tájékoztatás és játékos váltóversenyek
Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése.
2. hét Kosárlabda
Labdás ügyességfejlesztés a kosárlabda játékra jellemző mozgások felhasználásával. Kosárra dobások, 1-1, 2-2 elleni játékok.
3. hét Bordásfal gyakorlatok
Bordásfalon végzett mászások, függések, húzódzkodások, szökdelő feladatok. Egyensúly- és erőfejlesztés, kifejezetten a kar izmainak erősítése.
4. hét Köredzés
Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett összetett gyakorlatok sorozata melyek célja egy általános izom-állóképesség fejlesztése.
5. hét Floorball
Játékszabályok ismertetése. Alap technikai elemek és játékszituációk gyakorlása. Játék csapatokban.
6. hét Páros gyakorlatok
Párban végzett ügyességi, erő és egyensúly fejlesztő gyakorlatok.
7. hét Röplabda
Alap technikai (nyitás, lecsapás, blokkolás) és taktikai elemek gyakorlása hálónál. Szabályismertetés és játék.
8. hét Testnevelési játékok
A csapatszellem fejlesztésére szolgáló mozgásos játékok sporteszközzel és eszköz nélkül.
9. hét Ruffier teszt ismétlése
A korábbi mérési eredmények összehasonlítása melynek célja a fizikai állóképesség javítása..
10. hét Köredzés
Speciális erőfejlesztés köredzéssel, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát,- mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.
11. hét Tenisz
A sportág haladó szintű technikai elemeinek tanulása (nyesés, lecsapás oktatása), szabályismertetés, páros játék.
12. hét Tollaslabda
A játék haladó szintű technikai és taktikai elemeinek ismétlése. Páros játék szabályainak ismertetése, páros játék.
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.
14. hét Medicinlabda gyakorlatok
Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok egyénileg és párban medicin labdával (vetések, hajítások, lökések).

A tárgy teljesítésének egy másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda, cheerleading) való aktív részvétel.

Konzultációk rendje:

Kurzus követelményrendszere

A kurzus felvételének előzetes követelményei:

A testnevelés órákon való részvételhez nincs előkövetelmény. Az edzésre kizárólag korábbi vagy aktív versenysportolók jelentkezhetnek.

A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:
Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 10 - 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 hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra nem minősül automatikus jelenlétnek.
A gyakorlatvezetők az órák elején és végén online jelenléti regisztrációt végeznek, mely a semmelweis.hu/sportkozpont oldalon egyénileg nyomon követhető.
A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „jó teljesítőképesség szintjének" elérése.

A tárgy teljesítésének másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda, cheerleading) való aktív részvétel 15 alkalommal. Mivel a csapatok a tanév során heti kétszer edzenek és bajnokságokban indulnak, kizárólag versenysportolók jelentkezését fogadjuk el!

Évközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témakörei és időpontjai, pótlási és javítási lehetőségek:
A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

A félév végi aláírás követelményei:

Gyakorlati órákon vagy a TSK sportági edzésein való aktív részvétel a fent leírt feltételek szerint.

Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki
1. diagnózisa és a sportorvos véleménye alapján sportmozgást nem végezhet vagy rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be

A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:
-

A félév végi számonkérés típusa: **<u>aláírás</u>**/gyakorlati jegy/kollokvium/szigorlat

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.

A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia