

**2024/2025. TANÉVBEN ÉRVÉNYES**  
**TANTÁRGYI PROGRAM (II. évfolyamra iratkozó hallgatók részére)**

<b>Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS III.</b>							
<b>Képzés:</b> egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
<b>Munkarend:</b> nappali							
<b>Tantárgy rövidített neve:</b> Testnevelés III.							
<b>Tantárgy angol neve:</b> Physical Education III.							
<b>Tantárgy német neve:</b> Sport III.							
<b>Tantárgy besorolása:</b> kötelező/szabadon választható/ <b>kritériumkövetelmény</b>							
<b>Tantárgy neptun kódja:</b> GYKTSII16G3M							
<b>A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység:</b> Testnevelési és Sportközpont							
<b>A tantárgyfelelős neve:</b> Várszegi Kornélia  <b>Elérhetőség:</b> <a href="mailto:varszegi.kornelia@semmelweis.hu">varszegi.kornelia@semmelweis.hu</a> +36-20/825-0611				<b>Beosztás, tudományos fokozat:</b> igazgató, testnevelő tanár			
<b>A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i):</b> Doharné Buczkó Anikó Juhász András Kalmus Dániel Lehel Zsolt Sótonyiné Hrehuss Nóra Weisz Miklós				<b>Beosztás, tudományos fokozat:</b> testnevelő tanárok			
<b>A tantárgy heti óraszám:</b> 0 óra elmélet 1 óra gyakorlat				<b>A tantárgy kreditpontja:</b> 0 kredit			
<b>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja és feladata a képzés céljának megvalósításában:</b> 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, saját tapasztalatuk révén hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek.							
<b>A tantárgy rövid leírása:</b>							
<b>Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok</b>							
Tárgyfelvétel féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra (szeminárium)	Egyéni óra	Össz. óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
3. félév	--	14	--	--	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Mindkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	
<b>A kurzus oktatásának időterve**</b>							
<b>Elméleti órák tematikája (heti bontásban):</b>							

**Gyakorlati órák és tematikája:**

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

**1. hét Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés**

Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus. Közös bemelegítést követő fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és az eredmények kiértékelése. Testnevelési játékok.

**2. hét Atlétika**

Dobások, vetések, lökések az atlétika mozgásanyagának felhasználásával.

Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő mozgás, melynek célja a helyes testtartással és légzéssel végrehajtott gyakorlat.

**3. hét Tenisz**

A sportág technikai elemeinek tanulása, helyes szerva és röpte játék oktatása, egyéni játék.

**4. hét Koordinációs létra**

Különböző a gyorsaság, koncentrációs képesség és egyensúly fejlesztésére szolgáló gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).

**5. hét Sor – és váltóverseny**

Ügyességet, robbanékonyságot és csapatszellemet fejlesztő sportos sor – és váltóverseny csapatokban.

**6. hét Labdarúgás**

A labdarúgás technikai és taktikai elemeinek gyakorlása párban majd játéksituációban.

**7. hét Köredzés**

Saját testsúllyal illetve kéziszerrel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a teljes testre kiterjedő kondicionális képességfejlesztés.

**8. hét Tollaslabda**

A páros játék technikai és taktikai elemeinek gyakorlása. Tollaslabda játék a korábban megismert szabályok szerint.

**9. hét Labdás csapatjátékok**

Labdás csapatjátékok megismerése és gyakorlása.

**10. hét Méta**

A játék alapjainak felelevenítése, taktikai elemek oktatása, ezek alkalmazása játéksituációban, melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékonyság és közös játékélmény.

**11. hét Akadálypálya**

Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés. lábizom gyakorlatokkal.

**12. hét Mobilizáció**

Az ízületek mozgástartományának megőrzésére és bővítésére alkalmas gyakorlatok, aktív nyújtó feladatok végzése eszköz nélkül és eszközzel.

**13. hét Ugrókötel**

A láb izmaira ható és ügyességet fejlesztő gyakorlatok ugrókötel használatával. Áthajtások különböző irányokba és nehézségi szinten, helyben és haladással, egyénileg és párban.

**14. hét Kettlebell**

Különböző testhelyzetekben végzett erősítő hatású gyakorlatok kettlebell felhasználásával.

A tárgy teljesítésének egy másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda és cheerleading) való aktív részvétel 15 alkalommal. Mivel a csapatok a tanév során heti kétszer edzenek és bajnokságokban indulnak, ezért kizárólag versenysportolók jelentkezését fogadjuk el!
<b>Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tantárgyak is). A tematikák lehetséges átfedései:</b>
<b>Konzultációk rendje:</b>
<b><i>Kurzus követelményrendszere</i></b>
<p><b>A kurzus felvételének előzetes követelménye(i):</b></p> <p>Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 10 (sportági edzéseken 15) - 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.</p> <p>A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra nem minősül automatikus jelenlétnek.</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>
<b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</b>
<b>Az érdemjegy kialakításának módja a félévközi részteljesítmény-értékelések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) formája, száma, témakörei és időpontjai, értékelésbe beszámításuk módja, pótlási és javítási lehetőségek (TVSZ. 25.-28.§-ban foglaltak szerint):</b>
<p><b>A félév végi aláírás feltételei (TVSZ. 29.§-ban foglaltak szerint):</b></p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel 10 alkalommal _mely az oktatási szünetek számától független - a fent leírt feltételek szerint vagy sportági edzéseken aktív részvétel 15 alkalommal.</p> <p>Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. diagnózisa és a sportorvos véleménye alapján sportmozgást nem végezhet vagy</li> </ol> <p>rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be a neptun rendszerben a szemesztert megelőző felmentési időszakban.</p>
<b>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:</b>
<p><b>A félév végi számonkérés típusa: <u>aláírás</u>/gyakorlati jegy/kollokvium/szigorlat/projektfeladat*</b></p> <p style="text-align: right;">* Megfelelő aláhúzendó</p> <p><b>Vizsgakövetelmények</b> (tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, gyakorlati készségek, ill. a vizsgaként elismert projektfeladatok témakörei, teljesítésének és értékelésének kritériumai):</p>

<p><b>A félév végi számonkérés formája:</b> írásbeli/ szóbeli/gyakorlati feladat teljesítése/projektfeladat teljesítése/kombinált vizsga (TVSZ. 30.§ szerint)*</p> <p>* Megfelelő aláhúzendó</p>
<p><b>A jegymegajánlás lehetősége és feltételei:</b></p>
<p><b>A tananyag elsajátításához, a tanulmányi teljesítmény értékelések teljesítéséhez szükséges ismeretek megszerzéséhez felhasználható alapvető jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listáját,-pontosan kijelölve, mely részük ismerete, melyik követelmény elsajátításához szükséges (pl. tételenkénti bontásban), valamint a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszközök, tanulmányi segédanyagok:</b></p>
<p><b>Több féléves tantárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, valamint az engedélyezés feltételeire vonatkozó oktatási-kutatási szervezeti egység álláspontja:</b></p> <p><u>igen</u>*/nem*/egyéni elbírálás alapján* (* Megfelelő aláhúzendó)</p> <p>Nem teljesített tárgy esetén a következő tanév 1. szemeszterében újra felvehető.</p>
<p><b>A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia</b></p>

**\*\* A tantárgy tematikáját oly módon kell meghatározni, hogy az lehetővé tegye más intézményben a kreditismerési döntéshozatalt, tartalmazza a megszerzendő ismeretek, elsajátítandó alkalmazási (rész)kézségek, (rész)kompetenciák és attitűdök leírását, reflektálva a szak képzési és kimeneti követelményeire.**