

**IN DEM AKADEMISCHEN JAHR 2024/25 GÜLTIGES KURSPROGRAMM
für Studenten im II. Jahrgang**

Name des Faches: Sport III. (Praktikum)							
Studiengang: Pharmazie (einheitlich, ungeteilt)							
Form des Studiums: Direktstudium							
Abgekürzter Name des Faches: Sport							
Englischer Name des Faches: Physical Education III. (practice)							
Neptun-Kode des Faches: GYKTSII16G3N							
Einordnung des Faches: Pflichtfach/Wahlfach/ Kriteriumsfach							
Den Unterricht ausübende Organisationseinheit: Zentrale Organisationseinheiten der Semmelweis Universität							
Sportzentrum und Sporteinrichtungen							
Name des Lehrbeauftragtes: Kornélia Várszegi Kontaktdaten: Telefon: +36-20-825-0611 E-mail: varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu				Stellung, akademischer Grad: Direktorin, Sportlehrerin			
Weitere Lehrbeauftragten: (Theorie/Praktikum) Zsolt Lehel E-Mail: lehel.zsolt@semmelweis-univ.hu				Stellung, akademischer Grad: Stellvertretender Direktor, Sportlehrer			
Zahl der Kontaktstunden pro Woche: 1 Std (Praktikum)				Kreditwert des Faches: 0 Kredit			
Inhalt des Faches: Inhalt des Faches enthält die verschiedenen Körperbewegungen, die ohne oder mit Sportgeräte ausgeführt werden und durch die Kraft, Beweglichkeit gefördert werden und die Motivation an Sporttreiben durch positive Erfahrungen gesteigert werden. Außerdem liegt der Schwerpunkt auf der Verstärkung der Core- Muskeln.							
Kurzbeschreibung der Thematik des Faches: Während der Sportstunden werden unterschiedliche Arten der Körperbewegung geübt, mit den einerseits der Gesundheitszustand der Studenten verbessert, oder die Niveau gehalten, die physische Leistungen erhöht, und die körperliche Bedingungen des besseren Lebensqualitäten geschaffen werden können.							
Kursdaten							
Empfohlenes Semester der Fachaufnahme	Vorlesung	Praktikum	Kontaktstunde	Individuelle Stunde	Gesamt-stundenzahl	Semester	Zahl der Konsultation
3. Semester			1		14	Winter-semester	Je nach Bedarf

Thematik der Praktika (pro Woche):

Die Studenten nehmen wöchentlich an einer 60 Minuten langen Stunde teil.

- 1. Woche: Allgemeine Informationen:**
Unfall-, Brand-, und Umweltschutztraining. Es wird die Anforderungen der Semesterabschluss, die Aufbau der Stunden, sowie die Freizeitsportmöglichkeiten an der Universität, außer der Unterrichtsstunden beschreiben. Die Rolle und die Anwendung von Einturnen, als der deutlich reduzierende Faktor von Sportverletzungen. Gemeinsames Einturnen. Erfüllung und Auswertung des Ruffier tests.
- 2. Woche: Basketball**
Basketball Übungen für die Entwicklung der Ballgefühl. Individuelle und Paarübungen, Dribbling, Pass, Korbwurf, Zweier Angriffspiel.
- 3. Woche: Turnbahn**
Ausführung von Hüpf-, Lauf-, Drüberlauf-, Sprungübungen um Bewegungsschnelligkeit zu fördern.
- 4. Woche: Gummiband**
Kraft- und Mobilisationsübungen mit Gummiband um die Verstärkung der Rumpf- und Armmuskeln individuell und mit Paar auszuführen.
- 5. Woche: Floorball**
Entwicklung des Kreislaufsystems mit Grundelementen des Floorballspiels: individuelle und im Paar ausgeführte Ballführungen, Pässe unter ständiger Belastung.
- 6. Woche: Paarübungen**
Lauf-, Hüpf-, Kraft- und Dehnübungen in Paar – stehend, sitzend, liegend auszuführen.
- 7. Woche: Badminton**
Unterricht von grundsätzlichen technischen und taktischen Elementen, Grundregeln des Spiels. Einzelspiel.
- 8. Woche: Frisbee**
Wiederholung der Spielregeln, Erlernen von neuen Technikelementen und deren Anwendung in Paar und in Spielsituationen.
- 9. Woche: Wiederholung des Ruffier tests**
Vergleichung der Ergebnisse von früherer Messung mit dem Ziel, die Erhaltung/Entwicklung der physischen Ausdauer vor Augen zu halten.
Verschiedene Sportspiele: Völkerball, Fangspiele.
- 10. Woche: Circuittraining**
Allgemeine Kraftentwicklung für Schulter-, Rücken-, Brust-, Bein- und Armmuskeln mit speziellen, dem Fähigkeitsniveau der Studenten zugeordneten Stationen, Sätzen und Belastungsintensität.
- 11. Woche: Tennis**
Erlernen von fortgeschrittenen technischen Elementen wie Aufschlag, Volley. Einzelspiel.
- 12. Woche: Core Training**
Ausführen von die Körperhaltung verbessernden Übungen betonend die Verkräftigung der Rumpfmuskulatur um die Überlastung der Wirbeln zu verhindern.
- 13. Woche: Badminton**
Unterrichten von fortgeschrittenen technischen Elementen wie Schmetterball.
Wiederholung der Spielregeln, Einzelspiel.
- 14. Woche: Kleinkasten**
Hebe-, Stütz-, Klimmzugs- und Hüpfübungen auf und mit Kleinkasten zu üben.

Eine andere Möglichkeit, den Sportunterricht zu absolvieren, besteht darin, 15 Mal aktiv am Training für Hochschulteam teilzunehmen. Da die Mannschaften während des Schuljahres an Meisterschaften teilnehmen, nehmen wir Bewerbungen nur von Leistungssportler entgegen!

Andere Fächer (Pflicht- und Wahlfächer), die mit dem Fachgebiet des jeweiligen Kurses zusammenhängen:	
Ordnung und Möglichkeit der Konsultationen: Je nach Bedarf	
Kursanforderungen	
Voraussetzung(en) der Kursaufnahme: Keine	
Anforderungen der Teilnahme am Unterricht, Zahl der möglichen Abwesenheit, Bescheinigung der Abwesenheit, Nachholmöglichkeiten: Aktive Teilnahme an 10 Unterrichtsstunden. (15 Mal aktiv am Training) Die Abwesenheit muss man nicht nachweisen, aber die verpassten Stunden müssen nachgeholt werden. Eine Nachholmöglichkeit von 4 Stunden wird während des Semesters und 2 weiteren Nachholmöglichkeiten werden in der ersten Woche der Prüfungsperiode gegeben	
Methoden der Bewertung und Messung von Studienleistungen Form, Zahl, Thema, Datum der Bewertung der Teilleistungen während des Semesters bzw., Nachhol- und Verbesserungsmöglichkeiten: (Gemäß §§ 25-28. der StPO)	
Bedingung(en) der Unterschrift am Semesterende: (Gemäß § 29. der StPO) Aktive Teilnahme an 10 Unterrichtsstunden. (15 Mal aktiv am Training) Die Abwesenheit des Studierenden ist entschuldigt, wenn: 1. der Studierende aufgrund der Diagnose und des Gutachtens des Sportarztes keine Sportbewegung ausüben darf und wenn er darüber ein medizinisches, oder 2. der Student treibt regelmäßig Sport und legt eine Bescheinigung eines aktiven Sportvereins oder -verbands im Neptun-System während des dem Semester vorausgehenden Freistellungszeitraums vor	
Zahl und Typ und Abgabefrist der individuellen studentischen Arbeit während des Semesters: -	
Überprüfung des Wissens am Semesterende: Unterschrift*/Praktikumsnote*/Kolloquium*/Rigorosum* (* Bitte, das Richtige zu unterstreichen)	
Prüfungsanforderungen: -	
Form der Leistungskontrolle am Semesterende: schriftlich/ mündlich/praktische/Projektarbeit/kombinierte Prüfung (gemäß § 30 der StPO)* *(Bitte, das Richtige zu unterstreichen)	
Möglichkeit und Bedingungen von Notenempfehlung:	
Liste der Lehrmaterialien, die zum Erwerben der fachlichen Kenntnisse des jeweiligen Kurses dienen (Notizen, Lehrbücher, Skripte, Fachliteratur). Es muss eindeutig angegeben werden, welche Teile der Lehrmaterialien zum Erwerb der jeweiligen Anforderungen benötigt sind (themenweise): Sportausrüstung (Sportkleidung, Schuhe zum Wechseln); die Sportausrüstung wird vom Sportzentrum zur Verfügung gestellt	
Möglichkeit der parallelen Kursaufnahme bei mehrsemestrigen Fächer gemäß der Stellungnahme der Unterricht ausübenden Organisationseinheit: ja*/nein*/auf Grundlage einer individuellen Beurteilung* (* Bitte, das Richtige zu unterstreichen)	

Wird der Kurs nicht bestanden, können Sie im 1. Semester des folgenden Studienjahres erneut zugelassen werden.	
--	--

Kursbeschreibung erstellt von: Várszegi Kornélia hergestellt	
---	--

**** Das Kursprogramm sollte so festgelegt werden, dass eine Entscheidung über die Anerkennung von Studienleistungen in anderen Einrichtungen möglich ist, und eine Beschreibung der zu erwerbende Kenntnisse, (Teil-)Fertigkeiten, (Teil-)Kompetenzen und Einstellungen enthalten, die die Ausbildungs- und Ergebnisanforderungen des Studiengangs widerspiegeln.**