

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

<b>Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS II.</b>							
<b>Képzés:</b> egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
<b>Munkarend:</b> nappali							
<b>Tantárgy rövidített neve:</b> Testnevelés II.							
<b>Tantárgy angol neve:</b> Physical Education II.							
<b>Tantárgy német neve:</b> Sport II.							
<b>Tantárgy besorolása:</b> <u>kötelező</u> /szabadon választható/kritériumkövetelmény							
<b>Tantárgy neptun kódja:</b> GYKTSI335G2M							
<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> <div>0 óra elmélet 1 óra gyakorlat</div>				<b>A tantárgy kreditpontja:</b> <div>1 kredit</div>			
<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
2. félév	--	14	--	--	14	Őszi szemeszterben* <b>Tavaszi szemeszterben*</b> 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, a gyakorlati jegy megszerzésének, 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 tesztrel és az eredmények kiértékelése.

#### **2. hét Kosárlabda**

Labdás ügyességfejlesztés kosárlabda felhasználásával. Egyéni illetve páros gyakorlatok kosárlabdával, labdavezetés helyben és mozgás közben. Labdapasszolások, páros lefutások, kosárra dobások.

#### **3. hét Padgyakorlatok**

Állóképesség fejlesztés, futások, átfutások, szökdelések, felugrások, átugrások, robbanékonyság, mozdulatgyorsaság fejlesztése.

#### **4. hét Köredzés**

Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett funkcionális gyakorlatok sorozata, melyek célja a természetes mozgások helyes mintájának kialakítása.

#### **5. hét Floorball**

A keringési rendszer fejlesztése a floorball játék alapelemeinek felhasználásával; egyéni- és társas labdavezetési gyakorlatokkal, folyamatos terheléssel.

#### **6. hét Páros gyakorlatok**

Párban végzett futó, szökdelő, erősítő és nyújtó gyakorlatok álló, ülő és fekvő testhelyzetben.

#### **7. hét Röplabda**

A röplabda sportág alapelemeinek egyénileg és társal végzett gyakorlása, a labdához való helyezkedés és a labdaérintés fejlesztése. Az általános mozgáskoordináció és a térbeli tájékozódás képességének fejlesztése.

#### **8. hét Repülő korong**

A frizbi játékszabályainak ismételése és újabb technikai elemek gyakorlása párban majd játéksituációban.

#### **9. hét Ruffier teszt ismételése és testnevelési játékok**

A korábbi mérési eredmények összehasonlítása, melynek célja figyelem felhívás a fizikai állóképesség megtartására illetve javítására. Különböző testnevelési játékok (kidobós, fogók, stb.).

#### **10. hét Köredzés**

Általános erőfejlesztés köredzéssel, speciális, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát-, mell-, has-, kar-, láb-izom gyakorlatokkal.

#### **11. hét Tenisz**

A sportág haladó szintű technikai elemeinek tanulása (szerva, röpte oktatása), szabályismertetés, egyéni játék.

#### **12. hét Tollaslabda**

A játék haladó szintű technikai (leütés, ejtés) és taktikai elemeinek oktatása. Szabályok ismételése, játék.

#### **13. hét Core**

Saját testsúllyal és különböző sporteszközökkel (kézi súlyzó, gumiszalag) több dimenzióban végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja a csigolyák túlterhelésének és egyenetlen kopásának megelőzése.

#### **14. hét Medicin labda és bordásfal gyakorlatok**

<p>Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok medicin labdával (vetések, hajítások, lökések) és bordásfalon (függések, húzódzkodások, mászások).</p> <p>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!</p>
<p><b>Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tantárgyak is). A tematikák lehetséges átfedései:</b></p>
<p><b>Konzultációk rendje:</b></p>
<p><b>Kurzus követelményrendszere</b></p>
<p><b>A kurzus felvételének előzetes követelménye(i): -</b>          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.          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 <a href="http://semmelweis.hu/sportkozpont">semmelweis.hu/sportkozpont</a> oldalon egyénileg nyomon követhető.          A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „jó teljesítőképesség szintjének” elérése</p>
<p><b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</b>          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.</p>
<p><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>          A félév végi számonkérés módja gyakorlati jegy, gyakorlati feladat teljesítése.</p>
<p><b>A félév végi aláírás feltételei (TVSZ. 29.§-ban foglaltak szerint):</b></p> <p>A gyakorlati órákon való aktív részvétel 10 alkalommal a fent leírt feltételek szerint.</p> <p>Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a neptun rendszerben rögzített határozat alapján egészségügyi</li> <li>2. sportági felmentésre jogosult.</li> </ol>
<p><b>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:</b></p> <p>-</p>

<p><b>A félév végi számonkérés típusa:</b> aláírás/<b>gyakorlati jegy</b>/kollokvium/szigorlat/projektfeladat*</p> <p>* Megfelelő aláhúzendó</p> <p><b>Vizsgakövetelmények</b> (tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, <u>gyakorlati készségek</u>, ill. a vizsgaként elismert projektfeladatok témakörei, teljesítésének és értékelésének kritériumai):</p>
<p><b>A félév végi számonkérés formája:</b> <i>írásbeli/szóbeli/gyakorlati feladat teljesítése/projektfeladat teljesítése/kombinált vizsga (TVSZ. 30.§ szerint)*</i></p> <p>* Megfelelő aláhúzendó</p>
<p><b>A jegymegajánlás lehetősége és feltételei:</b></p> <p>Jeles (5) gyakorlati jegyet szerezhethet az a hallgató, aki az EUSA versenyek, a MEFOB vagy a Medikus Kupa valamely versenyszámában versenyez.</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-kutatói szervezeti egység álláspontja:</b></p> <p><u>igen</u>*/nem*/egyéni elbírálás alapján* (* Megfelelő aláhúzendó)</p> <p>Nem teljesített tárgy esetén a következő tanév 2. 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)készségek, (rész)kompetenciák és attitűdök leírását, reflektálva a szak képzési és kimeneti követelményeire.**