

**2025/2026. 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> GYKTSI335G3M   |                      |                        |  |  |           |   |                    |
| <b>A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység:</b> Testnevelési és Sportközpont  |                      |                        |  |  |           |   |                    |
| <b>A tantárgyfelelős neve:</b><br>Várszegi Kornélia<br><br><b>Elérhetőség:</b><br><a href="mailto:varszegi.kornelia@semmelweis.hu">varszegi.kornelia@semmelweis.hu</a><br>+36-20/825-0611  |                      |                        |  | <b>Beosztás, tudományos fokozat:</b><br>igazgató, testnevelő tanár |           |   |                    |
| <b>A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i):</b><br>Doharné Buczkó Anikó<br>Juhász András<br>Kalmus Dániel<br>Lehel Zsolt<br>Sótonyiné Hrehuss Nóra<br>Weisz Miklós   |                      |                        |  | <b>Beosztás, tudományos fokozat:</b><br><br>testnevelő tanárok     |           |   |                    |
| <b>A tantárgy heti óraszám:</b><br><div>0 óra elmélet<br/>1 óra gyakorlat</div>  |                      |                        |  | <b>A tantárgy kreditpontja:</b><br><div>1 kredit</div>             |           |   |                    |
| <b>A tantárgy szakmai tartalma elsajátításának célja és feladata a képzés céljának megvalósításában:</b><br>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        | <b>Őszi szemeszterben*</b><br>Tavaszi szemeszter*<br>Mindkét szemeszterben*<br>(* Megfelelő aláhúzendő) |                    |
| <b>A kurzus oktatásának időterve**</b>   |                      |                        |  |  |           |   |                    |
| <b>Elméleti órák tematikáia (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.. 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.

|  |
|--|
| <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><i>Kurzus követelményrendszere</i></b></p>   |
| <p><b>A kurzus felvételének előzetes követelménye(i):</b></p>  |
| <p><b>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</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 <a href="http://semmelweis.hu/sportkozpont">semmelweis.hu/sportkozpont</a> oldalon egyénileg nyomon követhető.</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></p> <p>A gyakorlati vizsga módja gyakorlati feladat teljesítése, ennek eredménye alapján 5 fokozatú minősítés.</p> <p>A számonkérés során a mesterséges intelligencia használata nem megengedett.</p>   |
| <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>  |
| <p><b>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:</b></p>   |
| <p><b>A félév végi számonkérés típusa:</b> aláírás/<u>gyakorlati jegy</u>/kollokvium/szigorlat/projektfeladat*</p> <p style="text-align: right;">* Megfelelő aláhúzendő</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>A számonkérés során a mesterséges intelligencia használata nem megengedett.</p>  |

|  |
|--|
| <p><b>A félév végi számonkérés formája:</b> írásbeli/ szóbeli/<b>gyakorlati feladat teljesítése</b>/projektfeladat teljesítése/kombinált vizsga (TVSZ. 30.§ szerint)*</p> <p>* Megfelelő aláhúzendő</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>A felkészülés során a mesterséges intelligencia használata nem megengedett.</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 aláhúzendő)</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.**