

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

<b>Tantárgy teljes neve: TESTNEVELÉS I.</b>							
<b>Képzés:</b> egységes osztatlan képzés (gyógyszerész)							
<b>Munkarend:</b> nappali							
<b>Tantárgy rövidített neve:</b> Testnevelés I.							
<b>Tantárgy angol neve:</b> Physical Education I.							
<b>Tantárgy német neve:</b> Sport I.							
<b>Tantárgy besorolása:</b> <u>kötelező</u> /szabadon választható/kritériumkövetelmény							
<b>Tantárgy neptun kódja:</b> GYKTSI335G1M							
<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
1. félév	--	14	--	--	14	<u>Őszi szemeszterben*</u> 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, 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 teszttel és az eredmények kiértékelése.

**2. hét Atlétika**

Állóképességet fejlesztő feladatok végzése az atlétika mozgásanyagának felhasználásával.

Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, futóiskola, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása.

**3. hét Repülő korong**

A frizbi játékszabályainak ismertetése és az alap technikai elemek gyakorlása párban majd játéksituációban.

**4. hét Core**

Saját testsúllyal végzett testtartást javító gyakorlatok kifejezetten a törzs izmainak erősítésére, melyek célja, hogy megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.

**5. hét Koordinációs létra**

Különböző futó és szökdelő gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).

**6. hét Labdarúgás**

A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Egyénileg és párban végzett ügyességfejlesztő gyakorlatok helyben és helyváltoztatással. (cselezések, passzolások, labdavezetések, kapura rúgások)

**7. hét Ugrókötel**

Állóképességet és koordinációt fejlesztő gyakorlatok ugrókötel használatával. Áthajtások időre pihenőkkel, különböző nehézségi szinten, helyben és haladással.

**8. hét Köredzés**

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

**9. hét Labdás ügyességfejlesztés**

A sportjátékok gyakorlatanyagának felhasználásával technikai elemek gyakorlása: labdavezetések, dobások-elkapások helyben és helyváltoztatással. (járás, futás, szökdelés közben stb.)

**10. hét Méta**

Bevezetés a játék alapjaiba- szabályismertetés, játék-, melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő-, robbanékonyság- és gyorsaságfejlesztés.

**11. hét Akadálypálya**

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

**12. hét Tenisz**

A sportág alapvető technikai elemeinek tanulása (tenyeres és fonák ütések oktatása), szem-kéz koordináció fejlesztése.

**13. hét Tollaslabda**

A játék alapvető technikai és taktikai elemeinek oktatása. Szabályismertetés, játék.

**14. hét Kézisúlyzó**

Különböző testhelyzetekben végzett erőfejlesztő gyakorlatok kézisúlyzó felhasználásával.

**Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tantárgyak is). A tematikák lehetséges átfedései:-**

**Konzultációk rendje: -**

***Kurzus követelményrendszere***

**A kurzus felvételének előzetes követelménye(i): -**

<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 - az oktatási szünetek számától függetlenül - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni. Kettő óra pótolható a vizsgaidőszak első hetében, 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>A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „átlagos teljesítőképesség szintjének” elérése.</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><b>A félév végi aláírás feltételei (TVSZ. 29.§-ban foglaltak szerint):</b></p> <p>Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 10 - az oktatási szünetek számától függetlenül - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni.</p>
<p><b>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:</b></p> <p>A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.</p>
<p><b>A félév végi számonkérés típusa:</b> aláírás/<b>gyakorlati jegy</b>/kollokvium/szigorlat/projektfeladat*</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 aláírásának feltételei:</b> 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 vagy</li> <li>2. sportági felmentésre jogosult.</li> </ol>
<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 aláhúzendó</p>
<p><b>A jegymegajánlás lehetősége és feltételei:</b></p> <p>Jeles (5) gyakorlati jegyet szerezhet 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-kutatási szervezeti egység álláspontja:</b></p> <p>igen*/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:</b> Várszegi Kornélia</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.**