

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

Name des Kurses: Sport I.							
Studiengang: einheitlich, ungeteilt(Pharmazie)							
Studienform: Vollzeit (Direktstudium)							
Abgekürzter Name des Kurses: Sport							
Englischer Name des Kurses: Physical Education I.							
Deutscher Name des Kurses: Sport							
Einordnung des Kurses: Pflichtfach*/Wahlfach*/Kriteriumsfach* ^{s Bitte, das Richtige zu unterstreichen)}							
Neptun-Kode des Kurses: GYKTSI335G1N							
Den Unterricht ausübende Organisationseinheit: Sportzentrum und Sporteinrichtungen							
Name des Lehrbeauftragten: Kornelia Várszegi Erreichbarkeiten: <ul style="list-style-type: none">- Telefon: +36-20-825-0611- E-mail: varszegikornelia.semmelweis-univ.hu				Stellung, akademischer Grad: Direktorin, Sportlehrerin			
Weitere Lehrbeauftragten: Zsolt Lehel				Stellung, akademischer Grad: Stellvertretender Direktor, Sportlehrer			
Stundenzahl pro Woche: 1 Std Praktikum				Kreditwert des Kurses: 1 Kredit			
Fachlicher Inhalt des Kurses: Inhalt des Faches enthält die verschiedenen Körperbewegungen, die ohne oder mit Sportgeräten 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 des Kurses: Während der Sportstunden werden unterschiedliche Arten der Körperbewegung geübt, mit den einerseits der Gesundheitszustand der Studenten verbessert, oder das Niveau gehalten, die physischen Leistungen erhöht, und die körperliche Bedingungen des besseren Lebensqualitäten geschaffen werden können.							
Kursdaten							
Empfohlenes Semester der Fachaufnahme	Theorie	Praktikum	Seminar Semester	Individuelle Stunde	Summa	Zur Kursaufnahme empfohlenes Semester	Zahl der Konsultation
1. Semester	0	1			14	<u>Wintersemester*</u> Sommersemester* Beides* (* Bitte, das Richtige zu unterstreichen)	--
Zeitplan des Unterrichts des Kurses**							

Thematik der Praktika (pro Woche):

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

1. Woche: Allgemeine Informationen:

Die Erläuterung der Erfüllung der Studienanforderungen von dem Semester, des Erwerbs der Praktikumsnote, der Aufbau der Unterrichtseinheiten, weiterhin die des außerschulischen Freizeitsportangebots der Universität.

2. Woche: Leichtathletik:

Übungen für die Ausdauerentwicklung mit Hilfe der leichtathletischen Bewegungsformen. Vorzugsweise im Freien, am Gras laufen, dessen Ziel ist die richtige Lauf- und Atmungstechnik zu erlernen.

3. Woche: Frisbee:

Erlernen der grundlegenden Regeln des Frisbee Spiels, Einüben der Grundtechniken in Paararbeit und in Spielsituationen.

4. Woche: Tennis:

Erlernen der grundlegenden technischen Elemente der Sportart (Vorhand- und Rückhandschlag), Entwicklung der Augen-Hand Koordination.

5. Woche: Koordinationsleiter:

Ausführung von verschiedenen Lauf- und Hüpfübungen mit Anwendung der Koordinationsleiter. (möglicherweise im Freien, auf Rasenplatz.)

6. Woche: Fußball:

Üben der grundsätzlichen Elemente des Fußballs. Ausführung der Geschicklichkeit entwickelnden Übungen individuell und im Paar – auf dem Stande und während Platzwechsel (Pass, Dribbling, Torschuss, Finte).

7. Woche: Badminton:

Unterricht von grundsätzlichen technischen und taktischen Elementen, Grundregeln des Spiels. Einzelspiel.

8. Woche: Circuittraining:

Ausführung von funktionellen Übungen mit eigenem Gewicht und mit Handgeräten mit der Zielsetzung, das richtige Modell der natürlichen Bewegungen auszubilden.

9. Woche: Sportspielen

Üben der technischen Elemente von Sportspielen: Dribbling, Pass-Fangen auf dem Stande und während Platzwechsel (Gehen, Laufen, Hüpfen usw.)

10. Woche: Meta:

Einführung in den grundlegenden Elementen des Spiels, der Regeln. Meta Spiel um Verbesserung des Ballgefühls, Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit.

11. Woche: Hindernissbahn:

Verschiedene Kriech-, Klimmzug-, Hüpf- und Wurfübungen auf gebaute Hindernissbahn zu erfüllen, um eine allgemeine Fähigkeitsentwicklung zu erreichen.

12. Woche: Core Training:

Ausführen von der Körperhaltung verbessernden Übungen betonend die Bekräftigung der Rumpfmuskulatur, um die Überlastung der Wirbeln zu verhindern.

13. Woche: Sprungseil:

Sprungseilübungen für die Entwicklung der Koordination und Ausdauer. Hüpfübungen für Zeit mit Ruhepausen, an der Stelle und mit Fortbewegung.

14. Woche: Handhantel:

Kraftübungen mit Handhantel in verschiedenen Positionen zu üben.
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. Die Abwesenheit muss man nicht nachweisen, aber die verpassten Stunden müssen nachgeholt werden. Eine Nachholungsmöglichkeit von 4 Stunden wird während des Semesters und 2 weiteren Nachholungsmöglichkeiten 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. Der/die Studierende kann von der Teilnahme am Unterricht befreit werden, wenn er/sie aufgrund einer im NEPTUN-System eingetragenen Entscheidung 1. über eine Sport-Befreiung oder 2. einen Befreiungsanspruch aus gesundheitlichen Gründen verfügt.
Zahl und Typ und Abgabefrist der individuellen studentischen Arbeit während des Semesters: -
Überprüfung des Wissens am Semesterende: Unterschrift*/ <u>Praktikumsnote</u> */Kolloquium*/Rigorosum* (* Bitte, das Richtige zu unterstreichen)
Prüfungsanforderungen: Erledigung einer praktischen Aufgabe
Form der Leistungskontrolle am Semesterende: schriftlich/ mündlich/ <u>praktische</u> /Projektarbeit/kombinierte Prüfung (gemäß § 30 der StPO)* *(Bitte, das Richtige zu unterstreichen) Bewertung 5 Stufen
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 <u>Grundlage einer individuellen Beurteilung</u> * (* Bitte, das Richtige zu unterstreichen)
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.***