

2018/2019. TANÉVBEN ÉRVÉNYES TANTÁRGYI PROGRAM							
Tantárgy teljes neve: Testnevelés I.							
Képzés: egységes osztatlan képzés							
Munkarend: nappali							
Tantárgy rövidített neve: Testnevelés							
Tantárgy angol neve: Physical Education							
Tantárgy neptun kódja: GYTSITSNG1M							
Tantárgy besorolása: kötelező/kötelezően választható/szabadon választható							
A tantárgy oktatásáért felelős szervezeti egység: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep							
A tantárgyfelelős neve: Várszegi Kornélia				Beosztás, tudományos fokozat: igazgató Testnevelő tanár			
Elérhetőség: - telefon: 60640 ;215-9337; 06-20/825-0611 - e-mail: varszegi.kornelia@semmelweis-univ.hu sportkozpont@semmelweis-univ.hu							
A tantárgy oktatásában résztvevő(k) neve(i): (elmélet/ <u>gyakorlat</u>) Kalmus Dániel Lehel Zsolt Sótonyiné Hrehuss Nóra Várszegi Kornélia Weisz Miklós				Beosztás, tudományos fokozat: Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár Testnevelő tanár			
A tantárgy heti óraszám: 0 óra elmélet 1 óra gyakorlat				A tantárgy kreditpontja: 0 kredit			
A tantárgy feladata a képzés céljának megvalósításában: 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 jövőbeli gyógyszerészeink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.							
A tantárgy rövid leírása:							
<i>Az adott félévi kurzusra vonatkozó adatok</i>							
Tárgyfelvétel ajánlott féléve	Kontakt elméleti óra	Kontakt gyakorlati óra	Kontakt demonstrációs gyakorlati óra	Egyéni óra	Összes óra	Meghirdetés gyakorisága	Konzultációk száma
I. félévtől	-	14	-	-	14	Őszi szemeszterben* Tavaszi szemeszter* Minkét szemeszterben* (* Megfelelő aláhúzendő)	-

*A kurzus oktatásának időterve***Elméleti órák tematikája (heti bontásban):**

1. hét:
2. hét:
3. hét:
4. hét:
5. hét:
6. hét:
7. hét:
8. hét:
9. hét:
10. hét:
11. hét:
12. hét:
13. hét:

Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):

A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt.

I. évfolyam I. félév:**1 – 2 hét: Általános tájékoztatás**

Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés mint a sportsérülések veszélyfaktorát jelentősen csökkentő tényező szerepe és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés.

3 – 4 hét: Állóképesség fejlesztés

Lehetőleg szabadterén, füves talajon történő futás, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása, pulzuszórák gyakorlása (saját és társ pulzusának mérése), nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus.

5 – 6 hét: Koordinációfejlesztés.

Különböző kar- és lábgyakorlatok helyben, majd mozgás közben (járás, futás, szökdelés, stb.) a gimnasztika mozgásanyagának felhasználásával.

7 – 8 hét: Labdás ügyességfejlesztés

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

9 – 10 hét: Erőfejlesztés

Kézisúlyzóval végzett gyakorlatok helyben; álló és fekvő testhelyzetekben, valamint járás és futás közben.

11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok

Kézisúlyzóval végzett gyakorlatok, melyek a gerincoszlop körüli izomfűzőben megakadályozzák a csigolyák túlterhelését és egyenetlen kopását.

13 – 14 hét: Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok

A stretching élettani hátterének, gyakorlati szerepének és jelentőségének megismertetése a mindennapi mozgásos tevékenységben.

Konzultációk rendje:*Kurzus követelményrendszere***A kurzus felvételének előzetes követelményei:**

Nincs előkövetelmény.

<p>A foglalkozásokon való részvétel követelményei, az elfogadható hiányzások mértéke, a távolmaradás igazolásának módja, pótlás lehetősége:</p> <p>Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon sportfelszerelésben 6 - az oktatási szünetek számától függetlenül, melyből négyet kötelező a saját csoport számára kiírt órán teljesíteni, kettő pedig pótolható bármelyik testnevelés órán a szemeszter során.</p> <p>Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán!</p> <p>A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell!</p>
<p>Évközi ellenőrzés: -</p>
<p>A félév végi aláírás követelményei:</p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal a szemeszter során, a fent leírt feltételek szerint.</p>
<p>A hallgató félév során egyéni munkával megoldandó feladatai:</p> <p>-</p>
<p>A félév végi számonkérés módja:</p> <p>-</p>
<p>A félév végi számonkérés formája:</p> <p>-</p>
<p>A tárgy előírt külső szakmai gyakorlatai:</p> <p>-</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p> <p>-</p>
<p>A kurzus tárgyi szükségletei:</p> <p>Sportfelszerelés (sportruházat, váltócipő). A sportszereket a Sportközpont biztosítja.</p>
<p>Tantárgyi vonatkozású tudományos eredmények, kutatások:</p> <p>-</p>
<p>A tantárgyleírást készítette: Várszegi Kornélia</p>