

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep	
Tantárgy neve: Testnevelés IV., Tantárgy típusa: kötelezően választható kódja: IBKTSI009_5M, kreditértéke: 0	
Tantárgy előadójának neve: Várszegi Kornélia	
Tanév: 2018/2019	
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 tárgy tematikája (lehetőleg heti bontásban, sorszámozva): A testnevelés órákon a hallgatók kéthetente, dupla óra (90 perc) keretében vesznek részt. <u>III. évfolyam, I. félév</u> 1 – 2 hét: Általános tájékoztatás Baleset-, tűz-, és környezetvédelmi ismeretek. A félévfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. A bemelegítés, mint a sportsérülések veszélyét jelentősen csökkentő tényező elmélete és gyakorlati alkalmazása. Közös általános bemelegítés. Szabadgyakorlatok. 3 – 4 hét: Állóképesség fejlesztés Tartós terhelésű, elsősorban futó- és szökdelő gyakorlatok végzése. Az állóképesség fejlesztését szolgáló edzésmódszerek alkalmazása. A futótechnika javítása. 5 – 6 hét: Labdás ügyességfejlesztés A röplabda sportág alapelemeinek egyénileg és társsal végzett gyakorlásával a labdához való helyezkedés és a labdaérintés fejlesztése. Előre-hátra és oldalra helyváltoztatással általános mozgás-koordináció, térbeli tájékozódás képességének fejlesztése. 7 – 8 hét: Erőfejlesztés Általános erőfejlesztés a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal és terhelés-intenzitással. 9 – 10 hét: Koordinációfejlesztés Ugrókötéllal végzett gyakorlatok, mint a ritmusérzék fejlesztésének egyik legjobb eszköze. A helyben és helyváltoztatással végzett gyakorlás nagyban segíti még az egyensúlyérzék, kinesztézia, tempóérzék fejlesztését is.	

<p>11 – 12 hét: Testtartásjavítás Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok végzése kéziszer felhasználásával kiemelten a gerincoszlop körüli izmok erősítése. Gerinc deformitások kialakulásának megelőzését szolgáló preventív gyakorlatsorok megismerése és alkalmazási lehetőségeinek ismertetése.</p> <p>13 – 14 hét: Nyújtó – lazító gyakorlatok Medicinlabdával, nagylabdával végezhető speciális nyújtó-lazító gyakorlatok ülő, térdelő és fekvő testhelyzetekben.</p>
<p>A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának 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. Elmaradt óra pótlása bármely testnevelés órán lehetséges, fontos azonban, hogy hetente csak 1 alkalommal lehet részt venni az aláírásért - vagy saját órán, vagy pótórán! A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra pótolható, bár ez a neptun rendszerben nem kerül rögzítésre.</p>
<p>Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:</p> <p>A foglalkozásokról a távolmaradást nem kell igazolni, az elmaradt órát pótolni kell.</p>
<p>A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma, témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége:</p> <p>_____</p>
<p>A félév végi aláírás követelményei (ideértve a hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak számát és típusát is):</p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel 6 alkalommal a fent leírt feltételek szerint</p>
<p>Az osztályzat kialakításának módja:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsga típusa:</p> <p>_____</p>
<p>Vizsgakövetelmények:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módja:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módosításának rendje:</p> <p>_____</p>
<p>A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:</p> <p>_____</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p>