

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem	Oktatási szervezeti egység megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep	
Tantárgy neve: Testnevelés IV., Tantárgy típusa: kötelezően választható kódja: IBKTSI009_6M, 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, II. félév</u> 1 – 2 hét: Általános tájékoztatás Baleset-, tűz-, és környezetvédelmi ismeretek. A félévelfogadás 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. 3 – 4 hét: Keringési rendszer fejlesztése A frizbi - játék alapelemeinek felhasználásával egyéni- és társas korong átadási gyakorlatokkal, folyamatos terheléssel a keringési rendszer fejlesztése. 5 – 6 hét: Testtartásjavító gyakorlatok A törzs izmainak erősítését, fejlesztését szolgáló, TRX-szel végzett gyakorlatok megismertetése és végzése, az ezzel kapcsolatos elméleti és gyakorlati alapismeretek átadása és gyakorlása. 7 – 8 hét: Koordinációfejlesztés Páros játéksportok (ping-pong, tollaslabda, tenisz) alap technikai elemeinek oktatásával és speciális gyakorlatanyagával a térbeli látás, a testséma érzékelés, jobb-bal orientáció, izomérzékelés és egyéb koordinációs képességek fejlesztése. 9 – 10 hét: Erőfejlesztés Kézi- és egyéb tornaszerek (gumikötél, súlyzó, zsámoly, pad, bordásfal stb.) felhasználásával, egyéni és páros gyakorlatokkal, közepes intenzitású, de folyamatos terhelést nyújtó erőgyakorlatok, melyek a kitartó munkavégzésre való képességet fejlesztik az izomrendszerben.	

<p>11 – 12 hét: Labdás ügyességfejlesztés A labdarúgás alap technikai elemeinek gyakorlása. Taktikai elemek tanulása és gyakorlása. Helyváltóztatás közbeni (saját csapattárhoz és az ellenfélhez igazodó) labdavezetése gyakorlatokkal, ügyességfejlesztés.</p> <p>13 – 14 hét: Nyújtó – lazító gyakorlatok Különböző nyújtó-lazítóhatású, párban végezhető stretching gyakorlatok és a meditatív (kontakt jóga, egyszerűbb akro jóga elemek stb.) mozgásformák hatásmechanizmusainak megismerése, alapjainak gyakorlása.</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 pótóráon! 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 style="text-align: center;">_____</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>A osztályzat kialakításának módja:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p>A vizsga típusa:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p>Vizsgakövetelmények:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módja:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p>A vizsgajelentkezés módosításának rendje:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p>A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:</p> <p style="text-align: center;">_____</p>
<p>A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája:</p>