

## KÖVETELMÉNYRENDSZER

<b>Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közszolgálati Kar</b> <b>A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:</b> Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep
<b>A tárgy neve:</b> Testnevelés I. <b>Angol nyelven<sup>1</sup>:</b> <b>Német nyelven<sup>1</sup>:</b> <b>Kreditértéke:</b> - <b>Teljes óraszám:</b> 14 óra <b>előadás:</b> - <b>gyakorlat:</b> 14 óra <b>szeminárium:</b> - <b>Tantárgy típusa:</b> <u>kötelező</u> <b>kötelezően választható</b> <b>szabadon választható</b>
<b>Tanév:</b> 2019/2020
<b>Tantárgy kódja<sup>2</sup>:</b> EUSZAK009_1M
<b>Tantárgyfelelős neve:</b> Várszegi Kornélia <b>Munkahelye, telefonos elérhetősége:</b> Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep tel: 06-1/215-9337 <b>Beosztása:</b> testnevelő tanár, igazgató <b>Habilitációjának kelte és száma:</b> -
<b>A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvoscépzés kurrikulumában:</b> A tantárgy egyik célja a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése. Hosszútávú célja, hogy a sikeresen teljesített kurzusok után a jövőbeli egészségügyben dolgozók hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén.
<b>A tárgy oktatásának helye (előadóterem, szemináriumi helyiség, stb. címe):</b> Tornacsarnok Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep, 1107 Budapest Zágrábi utca 14.
<b>A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:</b> A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során.
<b>A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek):</b> -
<b>A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja:</b> 20 – 60 hallgató, Neptun rendszerben történő tárgyfelvétel alapján
<b>A kurzusra történő jelentkezés módja:</b> Neptun rendszerben
<b>A tárgy részletes tematikája<sup>3</sup>:</b>  <b>A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.</b>

## **I. évfolyam I. félév:**

1 – 2 hét: Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés

Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A félévelfogadás 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. A fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és a testösszetétel monitorozásával történik.

3 – 4 hét: Állóképesség fejlesztés

Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő futás, melynek célja a helyes futó- és légzéstechnika megismertetése és kialakítása, pulzusmérés 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.), alap játékelemek gyakorlása.

9 – 10 hét: Erőfejlesztés és fizikai állapotfelmérés

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

11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok és fizikai állapotfelmérés

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

13 – 14 hét: Nyújtó és lazító hatású gyakorlatok és fizikai állapotfelmérés

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

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

-

**A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka<sup>4</sup>:**

-

**A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:**

Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 9 - az oktatási szünetek számától függetlenül - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni. Kettő óra pótolható a vizsgaidőszak első hetében, két különböző napon, a Neptun rendszerben történő előzetes regisztrációt követően.

A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell! Az oktatási szünet napjára eső óra nem minősül automatikus jelenlétnek.

A gyakorlatvezetők az órák elején és végén online jelenléti regisztrációt végeznek, mely a [semmelweis.hu/sportkozpont](http://semmelweis.hu/sportkozpont) oldalon egyénileg nyomon követhető.

A tárgy konkrét célja a Ruffier féle lépcső teszt legalább „átlagos teljesítőképesség szintjének” elérése

**A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban<sup>5</sup>:**

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

<p><b>A félév aláírásának követelményei:</b> Gyakorlati órákon való aktív részvétel 9 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. diagnózisa és a sportorvos véleménye alapján sportmozgást nem végezhet és erről igazolást nyújt be a TSK-ba vagy</li> <li>2. rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be a TSK-ba</li> </ol> <p>az adott szemeszter szorgalmi időszaka 4. hetének utolsó oktatási napjáig. A beadott kérvény és mellékletei alapján magyar és külföldi hallgató esetén egyaránt a TVB dönt a felmentés ügyében.</p>
<p><b>A vizsga típusa:</b> -</p>
<p><b>Vizsgakövetelmények<sup>6</sup>:</b> -</p>
<p><b>Az osztályzat kialakításának módja és típusa<sup>7</sup>:</b> -</p>
<p><b>A vizsgára történő jelentkezés módja:</b> -</p>
<p><b>A vizsga megismétlésének lehetőségei:</b> -</p>
<p><b>A tananyag elsajátításához felhasználható nyomtatott, elektronikus és online jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom (online anyag esetén html cím):</b> -</p>
<p><b>A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:</b></p>
<p><b>A gesztorintézet igazgatójának aláírása:</b></p>
<p><b>Beadás dátuma:</b> 2019. június 13.</p>

<p><b>OKB véleménye:</b></p>
<p><b>Dékáni hivatal megjegyzése:</b></p>
<p><b>Dékán aláírása:</b></p>

<sup>1</sup> Csak abban az esetben kell megadni, ha a tárgy az adott nyelven is meghirdetésre kerül.

<sup>2</sup> Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően.

<sup>3</sup> Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével. Mellékletben nem csatolható!

<sup>4</sup> Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.

<sup>5</sup> Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.

<sup>6</sup> Elméleti vizsga esetén kérjük a tételsor megadását, gyakorlati vizsga esetén a vizsgáztatás témakörét és módját .

<sup>7</sup> Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeink beszámítási módja.