

KÖVETELMÉNYRENDSZER

| |
|--|
| Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep |
| A tárgy neve: Testnevelés II. Angol nyelven¹: Physical Education II. Német nyelven¹: Sport II. Kreditértéke: 0 Teljes óraszám: 14 óra előadás: - gyakorlat: 14 óra szeminárium: - Tantárgy típusa: <u>kötelező</u> kötelezően választható szabadon választható |
| Tanév: 2019/2020 |
| Tantárgy kódja²: AOKTSI009_2M |
| Tantárgyfelelős neve: Várszegi Kornélia Munkahelye, telefonos elérhetősége: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep tel: 06-1/215-9337 Beosztása: testnevelő tanár, igazgató Habilitációjának kelte és száma: - |
| A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvostudományi képzés keretében: 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 jövőbeli orvosaink hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek saját tapasztalatuk révén. |
| A tárgy oktatásának helye (előadóterem, szemináriumi helyiség, stb. címe): Tornacsarnok Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep, 1107 Budapest Zágrábi utca 14. |
| A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi: A rendszeres testmozgás jelentőségének megismerése mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme. Testkép, testtudat kialakítása, fejlesztése a különböző sportmozgások során. |
| A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek): - |
| A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja: 20 – 60 hallgató, Neptun rendszerben történő tárgyfelvétel alapján |
| A kurzusra történő jelentkezés módja: Neptun rendszerben |
| A tárgy részletes tematikája³: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt. |

I. évfolyam II. félév:

1 – 2 hét: Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés

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. A fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és a testösszetétel monitorozásával történik.

3 – 4 hét: Állóképesség fejlesztés

Bordásfal felhasználásával függések, húzódzkodások, tolódzkodások, felülések, guggolások stb. gyakorlataival a testtartásban fontos szerepet játszó izmok erősítése. Egyéni, otthon is végezhető gyakorlatsor kialakítása.

5 -6 hét: Koordinációfejlesztés

A floorball - játék alapvető technikai és taktikai elemeinek tanulásával szem-kéz koordináció fejlesztése.

7 – 8 hét: Erőfejlesztés

Medicinlabdával végzett kar- láb- és törzsizmok fejlesztését elősegítő erősítő hatású gyakorlatok végzése.

9 – 10 hét: Labdás ügyességfejlesztés és fizikai állapotfelmérés

Társas gyakorlatok kosárlabdával: labdapasszolások, dobások, labdavezetés helyben és mozgás közben, kosárra dobások.

11 – 12 hét: Testtartást javító gyakorlatok és fizikai állapotfelmérés

Közepes intenzitású, folyamatos terhelés futó-, szökdelő-gyakorlatokkal, futóiskola.

13 – 14 hét: Páros gyakorlatok és fizikai állapotfelmérés

Párban végzett futó, szökdelő, erősítő és nyújtógyakorlatok álló, ülő és fekvő testhelyzetben.

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

-

A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka⁴:

-

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 oldalon egyénileg nyomon követhető.

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

A Testnevelés tárgy teljesítésének egy másik módja az egyetemi csapatok edzésein való aktív részvétel 15 alkalommal. Mivel a csapatok a tanév során bajnokságokban indulnak, ezért kizárólag versenysportolók jelentkezését fogadjuk el!

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban⁵:

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

A félév aláírásának követelményei:

Gyakorlati órákon való aktív részvétel 9 alkalommal a fent leírt feltételek szerint.

Mentesülhet az órákon való részvétel alól az a hallgató, aki

1. diagnózisa és a sportorvos véleménye alapján sportmozgást nem végezhet és erről igazolást nyújt be a TSK-ba vagy
2. rendszeresen sportol és erről egyesületi és szakszövetségi igazolást nyújt be a TSK-ba

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.

Kreditpont megszerzésének feltétele egészségügyi felmentés esetén:

Az egészségügyi felmentést kapott hallgatók közül kizárólag azok számára kerül jóváírásra az 1 kreditpont, akik igazolható módon gyógytestnevelés foglalkozáson vesznek részt!

A vizsga típusa:-**Vizsgakövetelmények⁶:**

-

Az osztályzat kialakításának módja és típusa⁷:

-

A vizsgára történő jelentkezés módja:

-

A vizsga megisméltésének lehetőségei:

-

A tananyag elsajátításához felhasználható nyomtatott, elektronikus és online jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom (online anyag esetén html cím):

-

A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:**A gesztorintézet igazgatójának aláírása:**

Beadás dátuma: 2019. június 13.

OKB véleménye:**Dékáni hivatal megjegyzése:****Dékán aláírása:**

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

² Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően.

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

⁴ Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.

⁵ Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.

⁶ Elméleti vizsga esetén kérjük a tételsor megadását, gyakorlati vizsga esetén a vizsgáztatás témakörét és módját.

⁷ Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeink beszámítási módja.