

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közszolgálati Kar A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése: Testnevelési és Sportközpont, Sporttelep
A tárgy neve: Testnevelés III. Angol nyelven¹: Német nyelven¹: Kreditértéke: - Teljes óraszám: 14 óra előadás: - gyakorlat: 14 óra szeminárium: - Tantárgy típusa: <u>kötelező</u> kötelezően választható szabadon választható
Tanév: 2019/2020
Tantárgy kódja²: EUSZAK009_3M
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 a jövőbeli egészségügyben dolgozók 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. A tárgy elvégzése után a hallgató képessé válik a számára megfelelő rendszeresen üzhető sportmozgás kiválasztására.
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.

II. évfolyam I. félév:

1 – 2 hét: Általános tájékoztatás és fizikai állapotfelmérés

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

3 – 4 hét: Koordináció fejlesztés

Tartós (min. 45-60 perc) terhelésű, elsősorban futó- és szökdelő gyakorlatok a szabadban, lehetőleg füves talajon (pulzus 120-140 között). Iramjáték mint az állóképesség fejlesztését szolgáló edzés módszer alkalmazása. A futótechnika javítása.

Láb – és szem koordinációs képességfejlesztés koordinációs létra segítségével.

5 – 6 hét: Labdás ügyességfejlesztés

A röplabda sportág alapelemeinek egyénileg és társal végzett gyakorlásával a labdához való helyezkedés és a labdaérintés fejlesztése. Előre-hátra és oldalra helyváltoztatással általános mozgáskoordináció, térbeli tájékozódás képességének fejlesztése.

7 – 8 hét: Erőfejlesztés

Általános erőfejlesztés köredzéssel, speciális, a hallgatók fizikai képességszintjéhez igazított gyakorlatsorokkal, állomásokkal és terhelés-intenzitással, váll-, hát-, mell-, has-, kar-, lábizom gyakorlatokkal.

9 – 10 hét: Képességfejlesztés és fizikai állapotfelmérés

Ugrókötéllal végzett gyakorlatok a ritmusérzék fejlesztésére. A helyben és helyváltoztatással végzett gyakorlás nagyban segíti még az egyensúlyérzék, kinezttézia, tempóérzék fejlesztését is.

11 – 12 hét: Állóképességfejlesztés és fizikai állapotfelmérés

Akadálypálya teljesítése szökdelő, kúszó, guggoló, húzódkodó gyakorlatokkal.

13 – 14 hét: Játékos versengések és fizikai állapotfelmérés

Dobó, sor – és váltóversenyek.

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 jelenlétnak.

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.

A vizsga típusa:

-

Vizsgakövetelmények⁶:

-

Az osztályzat kialakításának módja és típusa⁷:

-

A vizsgára történő jelentkezés módja:

-

A vizsga megismétlésének 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 meghírdetésre 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.