KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar
A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont

A tárgy neve: Testnevelés III.

Angol nyelven: Physical Education III.

Német nyelven: Sport III.

Kreditértéke: 0

Heti óraszám: 14 **előadás:** **gyakorlat:** 14 **szeminárium:**

Tantárgy típusa: **kötelező**

Tanév: 2021/2022

Tantárgy kódja: AOKTSI009_3M

(Új tárgy esetén Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően)

Tantárgyfelelős neve: Várszegi Kornélia

Munkahelye, telefonos elérhetősége: Testnevelési és Sportközpont +36-1/264-1408

Beosztása: testnevelő tanár**,** igazgató

Habilitációjának kelte és száma:

A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumában: 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 orvosaink saját tapasztalatuk révén hitelesebben tudjanak szakszerű életmódbeli tanácsot adni klienseiknek.

A tárgy oktatásának helye (előadóterem, szemináriumi helyiség, stb. címe):

Tornacsarnok (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 tematikája:
(*Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével, megjelölve a vendégoktatókat.*
Mellékletben nem csatolható!
Vendégoktatókra vonatkozóan minden esetben szükséges CV csatolása!)

Gyakorlati órák tematikája (heti bontásban):
A Testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.

1. 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. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus. Közös bemelegítést követő fizikai állapotfelmérés Ruffier féle teszttel és az eredmények kiértékelése. Testnevelési játékok.

2. hét Atlétika
Dobások, vetések, lökések az atlétika mozgásanyagának felhasználásával.
Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő mozgás, melynek célja a helyes testtartással és légzéssel végrehajtott gyakorlat.

3. hét Tenisz
A sportág technikai elemeinek tanulása, helyes szerva és röpte játék oktatása, egyéni játék.

4. hét Koordinációs létra
Különböző a gyorsaság, koncentrációs képesség és egyensúly fejlesztésére szolgáló gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).

5. hét Sor – és váltóverseny
Ügyességet, robbanékonyságot és csapatszellemet fejlesztő sportos sor – és váltóverseny csapatokban.

6. hét Labdarúgás
A labdarúgás technikai és taktikai elemeinek gyakorlása párban majd játékszituációban.

7. hét Köredzés
Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a teljes testre kiterjedő kondicionális képességfejlesztés.

8. hét Tollaslabda
A páros játék technikai és taktikai elemeinek gyakorlása. Tollaslabda játék a korábban megismert szabályok szerint.

9. hét Ruffier teszt ismétlése
A korábbi mérési eredmények összehasonlítása, melynek célja figyelem felhívás a fizikai állóképesség megtartására illetve javítására. Labdás csapatjátékok.

10. hét Méta
A játék alapjainak felelevenítése, taktikai elemek oktatása, ezek alkalmazása játékszituációban, melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékonyság és közös játékélmény.

11. hét Akadálypálya
Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódzkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.

12. hét Mobilizáció
Az ízületek mozgástartományának megőrzésére és bővítésére alkalmas gyakorlatok, aktív nyújtó feladatok végzése eszköz nélkül és eszközzel.

13. hét Ugrókötél
A láb izmaira ható és ügyességet fejlesztő gyakorlatok ugrókötél használatával. Áthajtások különböző irányokba és nehézségi szinten, helyben és haladással, egyénileg és párban.

14. hét Kettlebell
Különböző testhelyzetekben végzett erősítő hatású gyakorlatok kettlebell felhasználásával.

A tárgy teljesítésének egy másik módja az egyetemi csapatok edzésein (kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdarúgás, vízilabda, cheerleading és cheerdance) való aktív részvétel 15 alkalommal. Mivel a csapatok a tanév során heti kétszer edzenek és bajnokságokban indulnak, kizárólag versenysportolók jelentkezését fogadjuk el!

Gyakorlati oktatók:
Doharné Buczkó Anikó
Farkas Dominika
Kalmus Dániel
Lehel Zsolt
Sótonyiné Hrehuss Nóra
Várszegi Kornélia
Weisz Miklós
Rimay István
Nagy-Kismarci Bence

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:
(Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.)
-

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 10 (sportági edzéseken 15) - az oktatási szünetek számától függetlenül - melyeket a saját csoport számára kiírt órákon kell teljesíteni. Kettő óra pótolható a vizsgaidőszak első hetében (15. hét), 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 megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban:
(Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.)

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

A félév aláírásának követelményei: Gyakorlati órákon való aktív részvétel 10 alkalommal - mely az oktatási szünetek számától független- a fent leírt feltételek szerint vagy sportági edzéseken való aktív részvétel 15 alkalommal. 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: -
Vizsgakövetelmények: (*Elméleti vizsga esetén kérjük a tételsor megadását, gyakorlati vizsga esetén a vizsgáztatás témakörét és módját.)* -
Az osztályzat kialakításának módja és típusa: (*Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeink beszámítási módja.)* aláírás
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: 2021. május 6.

OKB véleménye:
Dékáni hivatal megjegyzése:
Dékán aláírása: