# KÖVETELMÉNYRENDSZER

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

**A tárgy neve:** Sport és életmód

**Angol nyelven:**

**Német nyelven:**

**Kreditértéke:** 3

**Heti óraszám:** 3 **előadás: 1** **gyakorlat:** 2 **szeminárium:**

**Tantárgy típusa: kötelezően választható**

**Tanév:** 2021/2022

**Tantárgy kódja: AOVTSI896_1M**

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

**Tantárgyfelelős neve:** Várszegi Kornélia

**Munkahelye, telefonos elérhetősége:** Testnevelési és Sportközpont +36-20-825-0611

**Beosztása:** testnevelő tanár**,** igazgató

**Habilitációjának kelte és száma:**

**A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumában:**
A „Sport és életmód" tárgy célja a hallgatók rendszeres testmozgásra szoktatása a saját jelenlegi és későbbi egészségmegőrzésük érdekében. A sportot életvitel szerűen űzők nagyobb arányban állnak ellen drog, alkohol és egyéb káros szerek fogyasztásának, agresszivitási szintjük alacsonyabb, míg teherbírásuk, megküzdőképességük magasabb szinten áll nem sportoló társaikhoz képest. Más szempontból a sikeresen teljesített tárgy után jövőbeli orvosaink saját tapasztalatuk révén hitelesen tudnak szakszerű életmódbeli tanácsot adni pacientúrájuknak.

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

A Testnevelési és Sportközpont tornacsarnoka (1107 Budapest, Zágrábi utca 14.)
Külső helyszínek az adott szemeszterben meghirdetett sportágaknak megfelelően, melyek listája a Neptunban az aktuális tárgy kurzusainál található.

**A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:**

A rendszeres sporttal eredményesen fejleszthető az önbizalom, a döntőképesség és a pozitív gondolkodás. A hallgató hatékony eszközt kap a szorongás, a depresszió oldására, képessé válik csökkenteni a stressz kedvezőtlen hatásait, fokozni a kompetenciaérzést, az autonómia, a belső kontroll, az öndetermináció kialakulását, valamint javítani az önértékelést és az énhatékonyságot. A rendszeres testmozgás továbbá fontos védőfaktor, amely segíthet a lelki egészségmegőrzésben, a testi és pszichikai egészség fejlesztésében.
A tárgy elsajátítása után a hallgató képes lesz egyénre szabott mozgásprogramok összeállítására és az egészség megőrzését célzó élettani tanácsadásra.

**A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek):**
**-**

**A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximun), 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!)*

A Sport és életmód tárgy keretében a hallgatók heti két alkalom sportfoglalkozáson vagy ennek megfelelő tömbösített órákon vesznek részt.

Elméleti anyag:

A kurzus bemutatja az adott spotágat, tárgyalja az élettani hatását, feltárja a sportágban rejlő lehetőségeket különös tekintettel aktív felnőtt korban mint egészséges testmozgás, idős korban mint mozgásterápia.
A sportág technikai elemeinek gyakorlása és a játékban való alkalmazása mellett a hallgatók megismerkednek sportélettani és edzéselméleti alapismeretekkel és a sport kedvező élettani hatásaival.
Foglalkozunk az egyes sportágak speciális hatásaival, amelyek lehetővé teszik az adott sporttevékenység rekreációs és rehabilitációs testedzés keretében történő használatát. Felhívjuk a figyelmet a testedzés általános mozgástani követelményeire, valamint a rosszul végzett testedzés veszélyeire.

1. hét Általános tájékoztatás
Baleset-, tűz- és környezetvédelmi oktatás. A tárgyelfogadás követelményrendszerének, az órák felépítésének, valamint az egyetem tanórán kívüli szabadidős sportolási lehetőségeinek ismertetése. Pulzusmérés gyakorlása, nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzus. Általános bemelegítés.

2-13. hét Az egészséges mozgás általános alapjai a gyakorlatban. A választott sportág specifikus mozgásrendszerének megismerése. A technikai alapok elsajátítása után összetett gyakorlatok oktatása, gyakoroltatása. A tanult mozgásformákból egyéni gyakorlatok összeállítása.

14. hét Teszt

<u>Gyakorlati oktatók:</u>
Doharné Buczkó Anikó
Farkas Dominika
Kalmus Dániel
Lehel Zsolt
Sótonyiné Hrehuss Nóra
Várszegi Kornélia
Weisz Miklós
Katona László
+ az aktuálisan kiírt sportágak szakoktatói

**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:**

A kreditpontok megszerzéséhez szükséges aktív részvételek száma 24 (2x12) alkalom, melyeket a felvett kurzusokon kell teljesíteni. 4x60 perc és a tesztírás pótolható a vizsgaidőszak első hetében, két különböző napon, előzetes regisztrációt követően.
A hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell!

**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 összesen 24 alkalommal a fent leírt feltételek szerint valamint az írásbeli teszt teljesítése.

**A vizsga típusa:**

Gyakorlati jegy

**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.)*

A tesztírás eredménye alapján 5 fokozatú értékelés.

**A vizsgára történő jelentkezés módja:**
Neptun

**A vizsga megismétlésének lehetőségei:**
Neptun

**A tananyag elsajátításához felhasználható nyomtatott, elektronikus és online jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom (online anyag esetén html cím):**
Dr. Kenneth H. Cooper: A tökéletes közérzet programja (Sport, 1990)
Szatmári Zoltán: Sport, életmód, egészség (Akadémiai Kiadó, 2009)
Jackson, Susan A., Csíkszentmihályi Mihály (2001): Sport és flow. (Vince Kiadó, 2001)

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

**A gesztorintézet igazgatójának aláírása:**

**Beadás dátuma:** 2021. 08.19.

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