

KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése: Testnevelési és Sportközpont
A tárgy neve: Sport és életmód 3. Angol nyelven: Német nyelven: Kreditértéke: 3 Heti óraszám: 3 előadás: 0 gyakorlat: 3 szeminárium: Tantárgy típusa: kötelezően választható
Tanév: 2022/2023
Tantárgy kódja: (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 páciéntúrájuknak.
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, 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!)

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 sportágat, 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 edzéseméleti 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 tárgyfogadás 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

Gyakorlati oktatók:

Doharné Buczkó Anikó

Farkas Dominika

Kalmus Dániel

Lehel Zsolt

Sótonyiné Hrehuss Nóra

Várszegi Kornélia

Weisz Miklós

Katona László

+ az aktuálisan kiírt sportágak szakoktatói

Úszás kurzus

1. óra

Az uszoda házirendjének ismertetése, tűz-, baleset- és környezetvédelmi tájékoztatás. Követelményrendszer ismertetése. A kurzuson részt vevő hallgatók úszástudásának felmérése. Az ismert úszásnemekben technikajavító feladatok

2. óra

Hátúszó kartempó helyes technikai kivitelezésének gyakorlása, hangsúlyt fektetve a törzs elfordulására és a váll vízből való kiemelkedésére.

3. óra

Hátúszás lábtempó gyakorlása, törekedve az optimális vízfekvésre eszközhasználat segítségével. A kar- és lábtempó összehangolása csúsztatott és kivárásos módszerekkel.

4. óra

Hátúszó fordulók gyakorlása és a vízből történő rajt oktatása. Hátúszás technikajavító gyakorlatok szabályos rajttal és fordulókkal.

5. óra

Gyorsúszás kartempó helyes technikai kivitelezésének gyakorlása, különös hangsúlyt fektetve a vízfogás megfelelő helyére és kivitelezésére.

6. óra

Gyorsúszás technikajavító gyakorlatok bójával, tenyérellenállással. Bukóforduló ismétlése és gyakorlása.

7. óra

A hármás levegővétel helyes technikai kivitelezésének gyakorlása. 200m gyorsúszás teljesítése rajttal, szabályos fordulóval és hármás levegővétellel.

8. óra

Mellúszás lábtempó helyes technikai kivitelezésének gyakorlása, hangsúlyt fektetve a térdek helyzetére és a siklás fázisára.

9. óra

Mellúszás helyes ritmusának gyakorlása, kihangsúlyozva a fej tartásának jelentőségét. Átcsapó forduló gyakorlása.

10. óra

Mellúszás rajtjának oktatása, hangsúlyt fektetve a vízbeérkezést követő szabályos kar- és lábmunkára.

11. óra

Pillangóúszás technikai elemeinek gyakorlása, az 1:2 kar- lábtempó ritmusának kialakítása.

12. óra

Tesztírás.

A vegyesúszás helyes sorrendjének és fordulóinak gyakorlása az előírt szabályok figyelembe vételével.

13. óra

Rajt technikák gyakorlása. 100 m vegyesúszás helyes technikával, fordulókkal való kivitelezése.

14. óra

500 m folyamatos gyorsúszás teljesítése. Váltóversenyek a szabályoknak megfelelően.

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

<p>A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka: <i>(Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.)</i></p> <p>-</p>
<p>A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:</p> <p>A kreditpontok megszerzéséhez biztosított a 14 x 3 óra (tömbösítés lehetséges), melyeket a felvett kurzusokon kell teljesíteni. 3 óra és a tesztírás pótolható a vizsgaidőszak első hetében, előzetes regisztrációt követően. A megengedett hiányzás 25%. Az ezen felüli hiányzásokat nem szükséges igazolni, azokat pótolni kell!</p>
<p>A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban: <i>(Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.)</i></p> <p>A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.</p>
<p>A félév aláírásának követelményei:</p> <p>Gyakorlati órákon való aktív részvétel összesen 33 órán (11 héten) a fent leírt feltételek szerint.</p>
<p>A vizsga típusa:</p> <p>Gyakorlati</p>
<p>Vizgakövetelmények: <i>(Elméleti vizsga esetén kérjük a tételsor megadását, gyakorlati vizsga esetén a vizsgáztatás témakörét és módját.)</i></p> <p>A gyakorlati vizsga módja írásbeli teszt. Témája a pillangóúszás sporttörténete és versenyszabályok; a gyorsúszás helyes technikai kivitelezése és a gyorsúszás magyar olimpiai érmesei.</p>
<p>Az osztályzat kialakításának módja és típusa: <i>(Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeink beszámítási módja.)</i></p> <p>A tesztírás eredménye alapján 5 fokozatú értékelés.</p>
<p>A vizsgára történő jelentkezés módja:</p> <p>Neptun</p>
<p>A vizsga megisméltésének lehetőségei:</p> <p>Neptun</p>
<p>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., Csíksszentmihályi Mihály (2001): Sport és flow. (Vince Kiadó, 2001)</p>
<p>A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:</p>
<p>A gesztorintézet igazgatójának aláírása:</p>
<p>Beadás dátuma: 2022. 05.09.</p>

OKB véleménye:

Dékáni hivatal megjegyzése:

Dékán aláírása: