Tantárgyi program

Testnevelés III.

<table>
<tr><td colspan="4">Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közszolgálati Kar
Egészségügyi szervező szak (BSc)</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="5">Tantárgy neve: Testnevelés III.
Tantárgy neve (angolul): Physical Education III.
Tantárgy kódja: EUSZAK009_3M</td><td>Kreditérték:
0 kredit</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Tantárgy besorolása:
kötelező</td><td rowspan="2">Képzési karakter (kredit%) elmélet-gyakorlat:
0 - 100 %</td><td colspan="2">Tanórák típusa:
előadás és gyakorlat</td><td rowspan="2">Számonkérés módja:
aláírás</td><td rowspan="2">Tantárgyfélév (meghirdetési gyakorisága):
1.
őszi félév</td></tr>
<tr><td>Elmélet:
0 óra</td><td>Gyakorlat:
14 óra</td></tr>
<tr><td colspan="6">Előtanulmányi feltételek (előzetes követelmény):
- nincs</td></tr>
<tr><td colspan="6">Tantárgyfelelős személy és tanszék: Várszegi Kornélia, SE – Testnevelési és Sportközpont (TSK)
Tantárgy előadója: Várszegi Kornélia</td></tr>
<tr><td colspan="6">Tantárgy célja, feladata:
A tantárgy egyik a hallgatók egészségi állapotának javítása, szinten tartása, fizikai teljesítményük növelése, a jobb életminőség testi feltételeinek megteremtése, új sportágak megismertetése.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Szakmai kompetenciák és kompetencia-elemek:
A rendszeres testmozgás mint az egészséges életmód egy kulcsfontosságú eleme jelentőségének megismerése.
A tárgy elvégzése után a hallgató képessé válik a számára megfelelő rendszeresen űzhető sportmozgás kiválasztására.</td></tr>
<tr><td colspan="6">A tantárgy részletes tematikája: A testnevelés órákon a hallgatók 60 perces órák keretében vesznek részt.
<table>
<tr><th>Hét</th><th>Téma</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>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.</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Atlétika
Dobások, vetések, lökések az atlétika mozgásanyagának felhasználásával. Lehetőleg szabadtéren, füves talajon történő mozgás, melynek célja a helyes testtartással és légzéssel végrehajtott gyakorlat.</td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Tenisz</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

	A sportág technikai elemeinek tanulása, helyes szerva és röpte játék oktatása, egyéni játék.
4.	Koordinációs létra Különböző a gyorsaság, koncentrációs képesség és egyensúly fejlesztésére szolgáló gyakorlatok végzése koordinációs létra felhasználásával. (Lehetőleg szabadtéren, füves talajon).
5.	Sor – és váltóverseny Ügyességet, robbanékonyságot és csapatszellemet fejlesztő sportos sor – és váltóverseny csapatokban.
6.	Labdarúgás A labdarúgás technikai és taktikai elemeinek gyakorlása párban majd játékszituációban.
7.	Köredzés Saját testsúllyal illetve kéziszerekkel végzett funkcionális gyakorlatok kivitelezése melyek célja a teljes testre kiterjedő kondicionális képességfejlesztés.
8.	Tollaslabda A páros játék technikai és taktikai elemeinek gyakorlása. Tollaslabda játék a korábban megismert szabályok szerint.
9.	Ruffier teszt ismétlése A korábbi mérési eredmények összehasonlítása, melynek célja figyelem felhívás a fizikai állóképesség megtartására illetve javítására. Labdás csapatjátékok.
10.	Méta A játék alapjainak felelevenítése, taktikai elemek oktatása, ezek alkalmazása játékszituációban, melynek célja a labdás képességfejlesztés, reakcióidő, robbanékonyság és közös játékélmény.
11.	Akadálypálya Épített akadálypálya teljesítése különböző kúszó-mászó, függeszkedő, húzódzkodó, szökdelő és dobó gyakorlatokkal melynek célja egy átfogó képességfejlesztés.
12.	Mobilizáció Az ízületek mozgástartományának megőrzésére és bővítésére alkalmas gyakorlatok, aktív nyújtó feladatok végzése eszköz nélkül és eszközzel.
13.	Ugrókötél A láb izmaira ható és ügyességet fejlesztő gyakorlatok ugrókötél használatával. Áthajtások különböző irányokba és nehézségi szinten, helyben és haladással, egyénileg és párban.
14.	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!

Tantárgy tematikáját kidolgozta: SE-Testnevelési és Sportközpont

Követelmények:

Az érdemjegy kialakításának módja:

Az aláírás feltételei:

Gyakorlati órákon való aktív részvétel 10 alkalommal 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 **A félévközi ellenőrzések (beszámolók, zárthelyi dolgozatok) száma témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetőségei:** A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.
Az esetleges vizsga típusa és vizsgakövetelmények (tételsor, tesz-pool): -
A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén Az aláíráshoz szükséges aktív részvételek száma a testnevelés órákon 10 - 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, megőrzése.
Az írott tananyag, ajánlott irodalom, a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszköz -
A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, leadási ideje

2023. április 14.