KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar – orvos osztatlan képzés
A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:
Testnevelési és Sportközpont

A tárgy neve: Sport és életmód 3

Angol nyelven: -

Német nyelven: -

Kreditértéke: 3

Szemeszter: 3.
(amelyben a mintatanterv szerint történik a tantárgy oktatása)

Heti összóraszám: 3	előadás:	gyakorlat: 3	szeminárium:

Tantárgy típusa: **kötelező** **<u>kötelezően választható</u>** **szabadon választható**
(KÉRJÜK A MEGFELELŐT ALÁHÚZNI!)

Tanév: 2023/2024

Kötelezően- vagy szabadon választható tantárgy esetén a képzés nyelve:

Tantárgy kódja: AOVTSI896_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 „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 a 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) :
-

Több féléves tárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, illetve engedélyezésének feltételeire vonatkozó álláspont:
Nem teljesített tárgy esetén újra felvehető, de csak önállóan

A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja:
20 – 60 hallgató, Neptun rendszerben történő tárgyfelvétel alapján

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
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 hármas levegővétel helyes technikai kivitelezésének gyakorlása.
200m gyorsúszás teljesítése rajttal, szabályos fordulóval és hármas 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:

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglakozásokról való távollét esetén:

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!

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban:
(beszámolók, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége)

A szorgalmi időszakban kötelező ellenőrzést nem tartunk.

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:
-

A félév aláírásának feltételei:

Gyakorlati órákon való aktív részvétel összesen 33 órán (11 héten) a fent leírt feltételek szerint.

A számonkérés típusa: *(szigorlat, kollokvium, gyakorlati jegy, háromfokozatú gyakorlati jegy, projektfeladat vagy nincs vizsga)*

Gyakorlati jegy

Vizsgakövetelmények:
(*tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, gyakorlati készségek ill. a vizsgaként elismert projektfeladat választható témakörei, teljesítésének és értékelésének kritériumai)*
A gyakorlati vizsga módja írásbeli teszt.
Témája a pillangóúszás sporttörténete és versenyszabályok; a gyorsúszás helyes technikai kivitelezése és a gyorsúszás magyar olimpiai érmesei.

Az érdemjegy kialakításának módja és típusa:
(*Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja. Az évközi számonkérések eredményeinek beszámítási módja. A jegymegajánlás lehetőségei és feltételei.)*

A tesztírás eredménye alapján 5 fokozatú értékelés.

A tananyag elsajátításához, a tanulmányi teljesítmény értékelések teljesítéséhez szükséges ismeretek megszerzéséhez felhasználható alapvető jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája, pontosan kijelölve, mely részük ismerete melyik követelmény elsajátításához szükséges (pl. tételenkénti bontásban), a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszközök, tanulmányi segédanyagok:

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:
Várszegi Kornélia

Beadás dátuma: 2023. április 27.