**Kurzus adatlap**

|  |  |
| --- | --- |
| Kurzus megnevezése magyarul: | Sportélettan I. |
| Kurzus megnevezése angolul: | Sports physiology I. |
| Kurzus típusa | kötelező/kötelezően választható/szabadon választható |
| Kurzus nyelve: | magyar |
| Kurzusvezető neve: | Prof. Dr. Pavlik Gábor |
| Óraszám: | Kredit: 2 |
| Min. hallgató:5 | Max. hallgató:30 |
| Előkövetelmény (ha van):  |  |
| Meghirdetés félévei(a 2 éves kurzusterv elkészítéséhez is): | 2020/21/12020/21/2.2021/22/1.2021/22/2. |
| Első óra dátuma: 2020. szeptember  | Ideje: 12:30 |
| További órák napjai: minden második szerda | Ideje: 12:30 |
| Tematika (órákra bontva):1. Az élettan tárgya, a szervezet funkcionális felépítése, a belső környezet. Az élő sejt elektromos jelenségei. Az izomrendszer felépítése, jelentősége.
2. Az izomműködés elektromos, kémiai, mechanikai jelenségei. Az izomműködés energiaforrásai, hőjelenségei. Izomfáradás, holtpont, bemelegítés, izomláz. A rendszeres edzés hatása az izomműködésre: erő, gyorsaság, állóképesség
3. Az aerob rendszer: a légzőrendszer felépítése. A légzés mechanikája, gázcsere. A légzés szabályozása, légzésfunkciók fizikai terhelés alatt, a rendszeres edzés hatása a légzésre
4. A vér összetétele alakos elemek. Vérplazma, vércsoportok, véralvadás, a vér pH szabályozása. A vér változásai terhelés alatt
5. A szív működése, a szívizom specifikus tulajdonságai. Szívciklus, perctérfogat.
6. A szív működésének szabályozása. Edzett szív
7. A vérkeringés: vérkörök. Az artériás keringés: vérnyomás és meghatározó tényezői. A kapilláris és vénás keringés. A vérkeringés szabályozása, keringés a terhelés alatt.
 |
| Egyéb megjegyzés, tudnivaló: pl. kötelező irodalom, követelmény, vizsgáztatás módja…Kötelező irodalom.Pavlik Gábor: Élettan – sportélettan. Medicina, Budapest 2019Követelmény: megjelenés az órákon (az órák legalább 75 %-án), az anyag elsajátításaVizsgáztatás: szóbeli |