|  |
| --- |
| **TANTÁRGYLEÍRÁS** |
| TESTNEVELÉSI EGYETEM |
|  |
| **A TANTÁRGY ALAPADATAI** |
| **Tantárgy megnevezése:** | Sportélettan 1-2 | **Kódja:** | DISPORTÉLETTAN |
| **Tantárgy kreditértéke:** | 1,5 – 1,5 kredit | **Készítés dátuma:** | 2021. |
| **Tantárgy óraszáma:** | 21 -21  | **Típusa:** | kötelező |
| **Tantárgyfelelős szervezeti egység:**  | **Doktori Iskola TEDI** |
| **A tárgy oktatás nyelve:** | Magyar |
| **Tantárgyfelelős neve:** | Dr. Pavlik Gábor |
| **Oktató neve:** | Dr. Pavlik Gábor |
| **Előtanulmányi feltételek:** |  |
| **Tantárgy jellege:** | Elmélet | **MKKR szint:** | 8-as szint |
|
| **Vizsgatípus (félévi lezárás):** | Szóbeli |
| **A tantárgy célja:** | Az emberi szervezet alapvető élettani funkcióinak megismertetése nyugalomban és terhelés alatt nem-edzett és edzett szerbezetben |
| **A TANANYAG TARTALMI ELEMEI: elmélet + gyakorlat (ha van)** |
| Tematika (órákra bontva): **Sportélettan I.**1. előadás: Az emberi szervezet funkcionális felépítése. A mozgató rendszer2. előadás: Az izmok felépítése, működése2. előadás: Fáradás, holtpont, izomláz, bemelegítés3. előadás: Erő, gyorsaság, állóképesség4. előadás: Az aerob rendszer, légzés5. előadás: A vér összetétele, funkciói, szerepe a sportban6. előadás: A szívműködés élettana7. előadás: Az edzett szív**Sportélettan II.**1. előadás: Az érrendszer, a keringés élettana
2. előadás: Az anyagcsere élettana: emésztés, felszívódás
3. előadás: Közti anyagcsere, égéshő, alapanyagcsere
4. előadás: Napi energiaforgalom, a táplálkozás kérdései
5. előadás: Folyadékháztartás, a vesék működése
6. előadás: Az idegrendszer
7. előadás: Belső elválasztású mirigyek
8. előadás: Sportélettani kérdések: sportmozgások felosztása, kondicionális állapot ellenőrzése, doppingkérdés
 |
| **FÉLÉVKÖZI KÖVETELMÉNYEK** |
|  |
| **A FÉLÉVZÁRÁS MÓDJA, A TANTÁRGYI JEGY KIALAKÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI** |
| **Félévi követelmények** (óralátogatás mértéke, ellenőrző dolgozatok és egyéb követelmények teljesítése) |  Követelmény: részvétel az órákon, majd megfelelő színvonalú teljesítmény a vizsgákonVizsgáztatás: szóbeli |
| **A félévi követelmények teljesítési hiányának következménye(i)** | A tantárgy újra felvétele |
| **KÖTELEZŐ IRODALOM** |
|  Kötelező irodalom: Pavlik Gábor: Élettan – Sportélettan. Medicina 2019 |
| **AJÁNLOTT IRODALOM** |
| Frenkl R.: *Sportélettan.* Sport, Budapest, 1983.Ángyán Lajos: Sportélettani alapismeretek, Duplex-Rota, Pécs 1993Dickhuth, H.-H.: Sportélettan, sportorvostan, Dialóg Campus Kiadó, 2005Radák Zs.: Edzésélettan, Budapest, 2016, Sport |