**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): | | 2020/21/1  2020/21/2.  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 2019  Követelmény: megjelenés az órákon (az órák legalább 75 %-án), az anyag elsajátítása  Vizsgáztatás: szóbeli | | |