|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 rendszer  2. előadás: Az izmok felépítése, működése  2. előadás: Fáradás, holtpont, izomláz, bemelegítés  3. előadás: Erő, gyorsaság, állóképesség  4. előadás: Az aerob rendszer, légzés  5. előadás: A vér összetétele, funkciói, szerepe a sportban  6. előadás: A szívműködés élettana  7. 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 vizsgákon  Vizsgáztatás: 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 1993  Dickhuth, H.-H.: Sportélettan, sportorvostan, Dialóg Campus Kiadó, 2005 Radák Zs.: Edzésélettan, Budapest, 2016, Sport | | | |