|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Terhelésélettan LBT\_RE128K3** | **Kreditszáma: 3** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2):előadás és száma: **3** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **kollokvium** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **3** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**LBT\_TE757G2** |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **Képzési cél:**Ismerjék meg azon élettani paramétereket, folyamatokat, melyek a rekreációs edzéstervezéshez szükségesek.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**Bemutatkozás, a követelmények ismertetéseA szív- és érrendszer élettana, valamint edzési adaptációjaA légzőrendszer élettana és edzési adaptációjaA vér alkotórészei és egyes funkcióinak élettanaA vegetatív idegrendszerA vesék és a vizeletelvezető rendszer funkcióinak élettana. Fizikai aktivitás hatása a vesére és a vizeletelvezető rendszerreAz emésztőrendszer Az energiaellátás szabályozása fizikai aktivitás hatásáraFizikai aktivitás hatása a mozgás szervrendszerére Teljesítményfokozás Teljesítménydiagnosztikai és edzésszabályozási eljárásokTeljesítmény és edzés gyermek és fiatalkorban. Zárthelyi dolgozat az előadásokat rendszeresen látogatók számára **Kialakítandó kompetenciák:**Ismeri azon élettani paramétereket, melyek a rekreációs edzéstervezéshez szükségesek.Korcsoportoknak és fittségi szintnek megfelelően tud edzéstervet összeállítani, gyakorlatokat levezetni. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| Lippincott Williams and Wilkins: Physiology: cases and problems. Linda S. Costanzo, Philadelphia, 2009. 347 p. ISBN 978 0 7817 8871 7.Hans-Hermann Dickhuth: Sportélettan, sportorvostan, Dialóg campus, 2005Ángyán Lajos: Sportélettani vizsgálatok; MOTIO, Pécs, 1995.Frenkl Róbert: Sportélettan; Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. 1995.Ángyán Lajos: Sportélettani alapismeretek; MOTIO, Pécs, 1993. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Honfi László főiskolai tanár, PhD** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Tóth Csaba PhD főiskolai docens** |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)