

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	BÁBES-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3 Intézet	EGYÉNI SPORTOK
1.4 Szakterület	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG
1.5 Képzési szint	LICENSZ
1.6 Szak / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG LICENSZ

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	Izomtonus szabályzására használt módszerek és technikák						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	dr. András Álmos, adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	dr. András Álmos, adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	II	2.5 Félév	IV	2.6. Értékelés módja	K	2.7 Tantárgy típusa	EVT

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1 Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	2	3.3 szeminárium/labor	1
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	28	3.6 szeminárium/labor	14
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					20
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					15
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					4
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	58				
3.8 A félév össz-óraszama	42				
3.9 Kreditszám	4				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	• Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	• Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	• Videoproiektorral és internettel felszerelt kurzus terem
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	• Szeminárium terem

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • K3 A testi növekedés és fejlődés, valamint a motrikus képességek értékelése a testnevelés és a sport egyedi céljainka/elvárásainak megfelelően, valamint a testgyakorlatok független gyakorlásához viszonyított atitüdök értékelése • K4 A testnevelés és sport specifikus operatív rendszerének leírása és bemutatása, megszabott életkoroknak • K5 Testnevelés és sport tevékenységeket gyakorlok képzési szintjének a felmérése.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • TK3 A munkaerő piacra való beilleszkedés és a munkaerő piachoz való alkalmazkodás érdekében végrehajtott szakmai képzés szükségleteknek objektív önkiértékelése, a személyes fejlődésnek megfelelően.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A páciens biomechanikai szempontból való értékelésével és a gyógytornai beavatkozások szükségességének meghatározásával kapcsolatos ismeretek elsajátítása. • Profilaktikus vagy terápiás célokra kidolgozott gyógytornai protokollok ismeretének elsajátítása. • A diákok megismerkedése a gyógytorna speciális eszközeivel és módszereivel.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • Profilaktikus és terápiás célú specifikus gyakorlat rendszerek elsajátítása. • A specifikus aerob és anaerob erő kifejtéssel kapcsolatos ismeretek elsajátítása. • Az ízületrendszerrel, a csontrendszerrel és a biomechanikával kapcsolatos ismeretek elsajátítása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A a tanulmányozot tantárgy bemutatása.	Interaktív előadás	2 óra
2. Az emberi testtel és alkotó elemeivel kapcsolatos helyzetek, síkok és mozgások meghatározása.	Interaktív előadás	4 óra
3. Az izomrost morfológiája	Interaktív előadás	2 óra
4. Az energia rendszerek és az izom erőfeszítés kapcsolata.	Interaktív előadás	6 óra
5. Az izom-összehúzás tipológiája.	Interaktív előadás	2 óra
6. A motrikus cselekedetben résztvevő izom csoport kategóriák.	Interaktív előadás	2 óra
7. Az izom-összehúzás biomechanikája.	Interaktív előadás	2 óra

8. A felső végtagok biomechanikája.	Interaktív előadás	2 óra
9. Az alsó végtagok biomechanikája.	Interaktív előadás	2 óra
10. A gerincoszlop biomechanikája.	Interaktív előadás	4 óra
		Összesen 28 óra

Könyvészet:

1. András, Á. – (2015). Izomerősítő technikák és módszerek. Egyetemi jegyzet. Kolozsvár: BBTE TS
2. Chapman, A.E. – (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. USA: Human Kinetics
3. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). Medical Physiology – eleventh edition. China: Elsevier Saunders;
4. Ilieșcu, A. – (1975). Biomechanica exercițiilor fizice. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
5. Papilian V. – (2003). Anatomia omului. Volumul I. București :BIC ALL;
6. Pop N. H., Zamora E. – (2007). Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice. Cluj-Napoca: Risoprint,
7. Sbenghe T. - Kinesiologie – (2005). Știința mișcării. București: Medicală;
8. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Risoprint;
9. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). Anatomie funcțională – vol. I și II. Cluj-Napoca: Risoprint.

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A mozgás síkjai és tengelyei.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	1 óra
2. A lábszár izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
3. A comb izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
4. A medence izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
5. A hat izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
6. A torzs és a hasfal izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
7. A felső végtagok izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	2 óra
8. A nyak izomzatára használt izomtónus szabályzó technikák és módszerek.	Magyarázat, bemutató, ismétlés	1 óra
		Összesen 14 óra

Könyvészet:

1. András, Á. – (2015). Izomerősítő technikák és módszerek. Egyetemi jegyzet. Kolozsvár: BBTE TS
2. Chapman, A.E. – (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movements. USA: Human Kinetics
3. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). Medical Physiology – eleventh edition. China: Elsevier Saunders;
4. Ilieșcu, A. – (1975). Biomechanica exercițiilor fizice. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
5. Papilian V. – (2003). Anatomia omului. Volumul I. București :BIC ALL;
6. Pop N. H., Zamora E. – (2007). Creșterea volumului și forței musculare – elemente teoretice, practice și metodice. Cluj-Napoca: Risoprint,
7. Sbenghe T. - Kinesiologie – (2005). Știința mișcării. București: Medicală;
8. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). Artrologie și biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Risoprint; Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). Anatomie funcțională – vol. I și II. Cluj-Napoca: Risoprint.

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

- A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselői, a szakmai szervezetek és a munkaadók elvárásaival (Tanfelügyelőség, Sportklubok, Középiskolák és általános iskolák), amely megfelel az iskolai tanterveknek.

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	Az előadásokon bemutatott anatómiai, morfológiai és izom-élettani fogalmak ismerete	Írásbeli	60%
10.5 Szeminárium / Labor	Egy tematikus szakdolgozat közmegvívésde és bemutatása.	Folyamatos	20%
	Egy adott izomcsoportnak izomtónus szabályzó program bemutatása.	Gyakorlati	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
<ul style="list-style-type: none">• A gyógytornász hatékonyságának, szakmai etikai és felelőségének megfelelő azonosítása egy gyógytorna beavatkozási program keretében• Minden értékelésből minimum 5 (ötös) kell legyen.			

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

dr. ANDRÁS ÁLMOS, adjunktus

Tagozatvezető

Dr. Boros-Balint Iuliana, docens