

A TANTÁRGY ADATLAPJA

1. A képzési program adatai

1.1 Felsőoktatási intézmény	„BABEŞ – BOLYAI” TUDOMÁNYEGYETEM
1.2 Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.3 Intézet	KINETOTERÁPIA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4 Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5 Képzési szint	ÁLLAMVIZSGA
1.6 Szak / Képesítés	MOZGÁSKÉSZSÉG ÉS SPORTTECHNIKA / edző, testnevelő-tanár

2. A tantárgy adatai

2.1 A tantárgy neve	TERHELÉSÉLETTAN						
2.2 Az előadásért felelős tanár neve	SIMON-UGRON ÁGNES, dr., adjunktus						
2.3 A szemináriumért felelős tanár neve	SIMON-UGRON ÁGNES, dr., adjunktus						
2.4 Tanulmányi év	III	2.5 Félév	V	2.6. Értékelés módja	K	2.7 Tantárgy típusa	ÁTFT

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

3.1 Heti óraszám	2	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor	2
3.4 Tantervben szereplő össz-óraszám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
A tanulmányi idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					18
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					14
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portofóliók, referátumok, esszék kidolgozása					12
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					8
Vizsgák					2
Más tevékenységek: szakkör					2
3.7 Egyéni munka össz-óraszama	33				
3.8 A félév össz-óraszama	75				
3.9 Kreditszám	3				

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1 Tantervi	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges
4.2 Kompetenciabeli	<ul style="list-style-type: none"> Nem szükséges

5. Feltételek (ha vannak)

5.1 Az előadás lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Videovetítővel felszerelt előadóterem, szoftok
5.2 A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	<ul style="list-style-type: none"> Videovetítővel, szoftokkal felszerelt gyarolatterem.

6. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> • C 1. Moduláris vetítés (Sport és motorikus teljesítmény) és a terület alaptartalmának tervezése interdiszciplináris orientáltsággal • C 2. A beillesztett curriculum és az oktatási és tanulási környezet megszervezése, interdiszciplináris hangsúllyal (Sport és motorikus teljesítmény) • C 3. A fizikai növekedés, fejlődés és a motorikusság értékelése, a sajátos követelményeknek és modelleknek megfelelően / sportággakként.
Transzverzális kompetenciák	<ul style="list-style-type: none"> •

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

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	<ul style="list-style-type: none"> • A szervek, készülékek és rendszerek terheléses működésére vonatkozó sajátos elméleti és gyakorlati ismeretek megszerzése, elsajátítása, valamint a erőkifejtés, sportolás az emberi szervezetre kifejtett hatásainak a megértése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	<ul style="list-style-type: none"> • A terhelésélttan alapjainak bemutatása, amely szükséges a szervek, készülékek és rendszerek összetett működésének utólagos elmélyítéséhez. • Megismerni az energiaforrásokat és ezek kapcsolatát az erőkifejtés típusával. • Az élettani folyamatok megértése és elsajátítása, amelyek a szervezet alkalmazkodásához vezetnek az fizikai erőkifejtést követően. • A fizikai erőkifejtés után azonnal vagy későbbi időszakban bekövetkező élettani változások megismerése. • A terhelésélttanban a különböző paraméterek mérésére alkalmazott módszerek, tesztek és eszközök elsajátítása. • A helyes szaknyelv-használat képességének nevelése és alkalmazása.

8. Tartalmak

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezetés a terhelésélttanba. Az erőkifejtés típusainak osztályozása.	Interaktív kurzus	1 óra
2. Az izomműködés energiaforrásai.	Interaktív kurzus	1 óra
3. Állapotfelmérés. Orvost nem igénylő vizsgálatok, orvost igénylő vizsgálatok.	Interaktív kurzus	1 óra
4. Fittségi állapotfelmérő vizsgálatok. Sport és a testmozgás felmérése.	Interaktív kurzus	1 óra

5. A rendszeres terhelés/edzés hatása az emberi szervezetre: azonnali és későbbi változások. A szervek és rendszerek alkalmazkodása (szív-érrendszer, légzés, mozgatószervrendszer, stb).	Interaktív kurzus	2 óra
6. Hegyvidéki, magaslati edzés hatása a szervezetre. Akklimatizáció.	Interaktív kurzus	1 óra
7. Időeltolódáshoz való alkalmazkodási lehetőségek.	Interaktív kurzus	1 óra
8. A szervezet alkalmazkodása különböző környezeti feltételekhez (hideg, meleg).	Interaktív kurzus	1 óra
9. A szervezet teljesítőképessége. Fáradtság, izomfájdalom, stressz és fizikai erőkifejtés.	Interaktív kurzus	1 óra
10. Általános bioritmus a sportban.	Interaktív kurzus	1 óra
11. Táplálkozás és a fizikai erőkifejtés.	Interaktív kurzus	1 óra
12. Erőkifejtés utáni rekreációs időszak.	Interaktív kurzus	1 óra
13. Dopping és az erőkifejtés.	Interaktív kurzus	1 óra
		Összesen 14 óra

Könyvészet:

- Berg J.M., Tymoczko J. L., Stryer L. (2002), Biochemistry, Fifth edition, Freeman Company, – www.whfreeman.com/biochem5
- Boron W.F. & Boulpaep E.L. (2005). Medical physiology. Elsevier Saunders;
- Frenkl R. (1977), Sportélettan, Testnevelési főiskolai tankönyv.
- Fonyó A. (1998). Élettan. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt.
- Ganong W.F. (2005). Review of Medical Physiology, Lange Medical Books/McGraw-Hill;
- Guyton A.C. & Hall J.E. (2005). Textbook of Medical physiology. WB Saunders Company, USA
- Hans- Hermann D. (2005). Sportélettan, sportorvostan, Dialóg Campus Kiadó.
- John O.E.C. (ed.). Benjámín K. (szerk) (2005) The human body-Az emberi test- Teljes áttekintés szervezetünk felépítéséről és működéséről. 3.kiadás, Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt.
- ;
- Kory-Mercea, M. & Zamora, E. (2003). Fiziologia efortului fizic sportiv. Cluj-Napoca: Ed.Casa Cărții de Știință
- Tache, S. & Staicu, M.L. (2010). Adaptarea organismului la efort fizic. Vol.1. Cluj-Napoca: Ed. Risoprint

8.2 Labor / L.	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. A sportoló anamnéziszfelvétele, kikérdezése.	Kérdőívezés	2 óra
2. Állapotfelmérés.Orvost nem igénylő vizsgálatok.	Magyarázat, bemutatás	2 óra
3. Fittségi állapotfelmérő vizsgálatok. Sport és a testmozgás felmérése.Eurofit.tesztbatéria stb.	Magyarázat, bemutatás	2 óra
4. Aerob kapacitás tesztelése.	Magyarázat, bemutatás	2 óra
5. Anaerob kapacitás tesztelése.	Magyarázat, bemutatás	2 óra
6. Sportágspecifikus tesztek	Magyarázat, bemutatás	2 óra
7. A fizikai terhelés függvényében táplálkozási útmutató és rekreáció-terv készítése sportolóknak.	Bemutatás	2 óra
		Összesen 14 óra

Könyvészet:

- Boron W.F. & Boulpaep E.L. (2005). Medical physiology, Elsevier Saunders;
- Cordun, M. (2009). Kinantropometria. București: Ed. CD Press
- Drăgan, I. (sub red.)(2002).Medicina sportivă. București: Ed.Medicală
- Fox, M.I. & Keteyian, S.J. (1998).Fox's Physiological Basis for Exercise and Sports. WCB/McGraw-Hill;

5. Ganong W.F. (2005). Review of Medical Physiology, Lange Medical Books/McGraw-Hill;
6. Guyton A.C. & Hall J.E. (2000). Textbook of Medical physiology. WB Saunders Company, USA;
7. Staicu, M.L., Ciocoi-Pop, D.R. & Tache,S. (2013). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 3. Cluj-Napoca: Ed.Risoprint
8. Tache.S &Staicu, M.L. (2010). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 1.Cluj-Napoca: Ed.Risoprint
9. Tache, S. &Staicu, M.L. (2012). Adaptarea organismului la efort fizic. Volumul 2.Cluj-Napoca: Ed.Risoprint
10. Zamora E., Kory-Mercea M. & Zamora D.C. (1996). Elemente practice de fiziologie generală și de fiziologie a efortului fizic sportiv. Cluj-Napoca: Editura „Casa Cărții de Știință”

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

A tantárgy tartalma megerősíti a társadalom képviselőinek, a szakmai egyesületeknek és a szakterületi alkalmazóknak az elvárásait (Megyei Iskolai Tanfelügyelőség, Elemi és középiskolák, Edzők Szövetsége, Sportszövetség), betartva az egyetem előtti oktatás iskolai programjának követelményeit.

10. Értékelés

Tevékenységtípus	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A szervek, készülékek és rendszerek terhelésélettani működésére vonatkozó sajátos elméleti alapok ismerete és magyarázata.	Írásbeli értékelés	60%
10.5 Szeminárium / Labor	A helyes szaknyelv használata a gyakorlati témák végrehajtásában, magyarázattal egybekötve.	Szóbeli értékelés	20%
	A szakosodott sportoló állapotfelmérése és tanácsadás a felkészülési időszaknak megfelelően úgy a táplálkozást, mint a rekreációt illetően.	Gyakorlati értékelés	20%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
Az egyetem előtti oktatásban az iskolai programban el(őre) látott oktatási-nevelési célkitűzések megoldási lehetőségeinek, eszközeinek és a gyakorlati szerkezeteknek ismerete és alkalmazása.			

Előadás felelőse

Szeminárium felelőse

SIMON-UGRON ÁGNES, dr, adjunktus

Intézetigazgató/ tagozat felelőse

Dr. Boros-Balint Julianna, docens