A TANTÁRGY ADATLAPJA

Intergrált izom- és csontrendszer egészségtana

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeș–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
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. Tanulmányi program/ Képesítés	Gyógytorna és speciális mozgáskészség / Gyógytorna és speciális mozgáskészsé Diplomás
1.7. Képzési forma	Látogatásos

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	**Intergrált izom- és csontrendszer egészségtana**			A tantárgy kódja	**YLM3050**
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	1	2.5. Félév	2	2.6 Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező			2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy

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

3.1. Heti óraszám	**3**	melyből: 3.2. előadás	**1**	3.3. szeminárium/labor/projekt	**2**
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	42	melyből: 3.5. előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					**óra**
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (ET)					16
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					16
Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összóraszámmal)					14
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					8
Vizsgák					2
Más tevékenységek:					
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma					**42**
3.8. A félév összóraszáma					**100**
3.9. Kreditszám					**4**

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. tantervi	
4.2. kompetenciabeli	

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	
5.2. A szeminárium/ labor lebonyolításának feltételei	

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**

CP2	Organizarea curriculumului integrat şi a mediului de instruire şi învăţare, cu accent interdisciplinar ;
CP3	Evaluarea clinică primară (funcţională) şi diagnoza nevoilor de intervenţie kinetoterapeutică;
CP4	Realizarea programelor de intervenţie kinetoterapeutică, cu caracter profilactic, curativ sau de recuperare;
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	**Kompetencia**
CT1	Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiţii de asistenţă calificată, cu respectarea normelor de etică şi deontologie profesională;
CT2	Îndeplinirea în condiţii de eficienţă şi eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea şi desfăşurarea activităţilor specifice intervenţiilor kinetoterapeutice;

6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	**Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)**	**Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)**
CP2	Studentul/absolventul descrie structura şi funcţionarea curriculumului integrat în kinetoterapie şi rolul mediului clinic şi educaţional de instruire.	Studentul/absolventul -organizează activităţi de instruire şi de intervenţie kinetoterapeutică în contexte interdisciplinare; -adaptează mediul de lucru la nevoile funcţionale ale beneficiarilor.
CP3	Studentul/absolventul înţelege şi explică metodele şi instrumentele de evaluare funcţională utilizate în kinetoterapie şi principiile diagnosticului kinetoterapeutic.	Studentul/absolventul -realizează evaluări clinice primare şi funcţionale; -interpretează datele obţinute în vederea stabilirii nevoilor de intervenţie.
CP4	Studentul/absolventul descrie tipurile de programe kinetoterapeutice cu caracter profilactic, curativ şi de recuperare funcţională.	Studentul/absolventul -elaborează şi aplică programe de intervenţie adaptate patologiei şi stadiului de recuperare; -monitorizează şi ajustează intervenţia în funcţie de evoluţia beneficiarului.
CT1	Studentul/absolventul înţelege şi explică principiile etice şi deontologice care guvernează profesia de kinetoterapeut.	. Studentul/absolventul -organizează activităţi kinetoterapeutice cu asistenţă calificată; -aplică normele etice în relaţia cu beneficiarii şi cu echipa.
CT2	Studentul/absolventul descrie modalităţile de organizare eficientă a activităţilor de intervenţie kinetoterapeutică.	Studentul/absolventul -realizează sarcini profesionale în mod eficient şi organizat; -gestionează timpul şi resursele disponibile.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. A páciens biomechanikai szempontból való értékelésével és a gyógytornai beavatkozások szükségességének meghatározásával kapcsolatos ismeretek elsajátítása.
2. Profilaktikus vagy terápiás célokra kidolgozott gyógytornai protokollok ismeretének elsajátítása.
3. A diákok megismerkedése a gyógytorna speciális eszközeivel és módszereivel.
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. Profilaktikus és terápiás célú specifikus gyakorlat rendszerek elsajátítása.
2. A specifikus aerob és anaerob erőkifejtéssel erőkifejtéssel kapcsolatos ismeretek elsajátítása.
3. Az izületrendszerrel, a csontrendszerrel és a biomechanikával kapcsolatos ismeretek elsajátítása.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	**Didaktikai módszerek**	**Megjegyzések**
1. A a tanulmányozot tantárgy bemútatása.	Interaktív előadás	
2. Az emberi testtel és alkotó elemeivel kapcsolatos helyzetek, síkok és mozgások meghatározása.	Interaktív előadás	
3. Az izomrost morfologiája. Az izom-összehúzodás tipologiája és biomechanikája.	Interaktív előadás	
4. Az izomerősitö teknikákban résztvevő izmok föbb funkciói és elméleti meghatarozása.	Interaktív előadás	
5. Az izomerősitö teknikák és módszerek elméleti allátámasztása.		
6. Egy tematikus szakdolgozat közmegvésédse és bemútatása.	Interaktív előadás	

Könyvészet

1. András, Á. – (2015). Izomerősitő tehnikák és módszerek. Egyetemei jegyzet. Kolozsvár: BBTE TS
2. Chapman, A.E. – (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movments. USA:Human Kinetics
3. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). Medical Physiology – eleventh edition. China: Elsevier Saunders;
4. Ilieascu, A. – (1975). Biomecanica exerciţiilor fizice. Bucureşti: Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport;
5. Papilian V. – (2003). Anatomia omului. Volumul I. Bucureşti :BIC ALL;
6. Pop N. H., Zamora E. – (2007). Creşterea volumului şi forţei musculare – elemente teoretice, practice şi metodice. Cluj-Napoca: Risoprint,
7. Sbenghe T. - Kinesiologie – (2005). Ştiinţa mişcării. Bucureşti:Medicală;
8. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). Artrologie şi biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Risoprint;
9. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). Anatomie funcţională – vol. I şi II. Cluj-Napoca: Risoprint.

8.2 Szeminárium/ Labor	**Didaktikai módszerek**	**Megjegyzések**
1. A mozgás síkjai és tengelyei.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	
2. A lábszár intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlésv	
3. A comb intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	
4. A medence intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	
5. A hat intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	
6. A torzs és a hasfal intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	
7. A felső végtagok intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	
8. A nyak intergrált izom- és csontrendszer egészségtana.	Magyarázat, bemútatás, ismétlés	

Könyvészet

1. András, Á. – (2015). Izomerősitő tehnikák és módszerek. Egyetemei jegyzet. Kolozsvár: BBTE TS
2. Chapman, A.E. – (2008). Biomechanical analysis of fundamental human movments. USA:Human Kinetics
3. Guyton A.C., Hall, J.E. – (2006). Medical Physiology – eleventh edition. China: Elsevier Saunders;
4. Ilieascu, A. – (1975). Biomecanica exerciţiilor fizice. Bucureşti: Editura Consiliului Naţional pentru Educaţie Fizică şi Sport;
5. Papilian V. – (2003). Anatomia omului. Volumul I. Bucureşti :BIC ALL;
6. Pop N. H., Zamora E. – (2007). Creşterea volumului şi forţei musculare – elemente teoretice, practice şi metodice. Cluj-Napoca: Risoprint,
7. Sbenghe T. - Kinesiologie – (2005). Ştiinţa mişcării. Bucureşti:Medicală;
8. Zamora E., Ciocoi-Pop R. – (2006). Artrologie şi biomecanică umană generală. Cluj-Napoca: Risoprint;
9. Zamora E., Kory Mercea M., Crăciun, D. D. – (2000). Anatomie funcţională – vol. I şi II. Cluj-Napoca: Risoprint.

9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok	9.2 Értékelési módszerek	9.3 Aránya a végső jegyben
9.4 Előadás	Az előadásokon bemutatott anatomiai, morfologiai és izom- élettani fogalmak ismerete.	Írásbeli	40%
9.5 Szeminárium/ Labor	Egy tematikus szakdolgozat közmegvésédse és bemútatása.	Folyamatos	20%
	Egy adott izomcsoportnak izomtónus szabályzó program bemútatása.	Gyakorlati	40%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
• A gyógytornász hatékonyságának, szakmai etikai és felelőségének megfelelő azonosítása egy gyógytorna beavatkozási program keretében • Minden értékelésből minimum 5 (ötös) kell legyen. • A tematikus szakdolgozat időbeni bemutatása és megvédése. • A tematikus szakdolgozat szerkezete: ○ A téma pontos megfogalmazása ○ Helyes anamnézis ○ Használt eszközök, gyakorlatok, stb. helyes bemutatása ○ Felhasznált szakirodalom helyes használata (APA szerint) ○ Helyes szaknyelvezet használata • 50% - os előadási jelenlét. • 70% - os gyakorlati órai részvét.			

10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	○	**A fenntartható fejlődés általános ikonja**						
								
○	○	X	X	○	○	○	○	○

Kitöltés időpontja:
2026.04.06.

Előadás felelőse:
dr. András Álmos, adjunktus

Szeminárium felelőse:
dr. András Álmos, adjunktus

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.16

Intézetigazgató:
dr. Nuţ Ramona Ancuţa, adjunktus