**NAPPALI TAGOZAT** **–BSR-Élettan**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. hét Balesetek, sérülések formái, osztályozása. A megelőzés és az első ellátás alapelvei. Újraélesztés.

2.hét Balesetvédelem a sport területén, speciális sportbalesetek.

3.hét A biokémia tárgya, tudományterülete. A biogén elemek és a víz, szénhidrátok, lipidek.

4. hét Fehérjék, nukleotid típusú vegyületek, bioenergetika.

5.hét Az élettan tárgya, tudományterülete. A sejt alapvető életműködései. Szervek, szervrendszerek integrált működése. Az ember alapvető életfolyamatainak általános jellemzése, az összehangolt szabályozás jelentősége.

6.hét A mozgásrendszer élettana. Motoros egység fogalma, izom-ideg kapcsolat, ingervezetés az izomban. Az izom életműködései. Izomkontrakció. Az izomműködés jellemzői, a rosttípusok intenzitás és időtartam függvényében. Az izomerő fogalma, jelentősége a sportteljesítményekben.

7.hét A keringési rendszer élettana, az összehangoltság jelentősége. A szív működése, a terhelés okozta változások tendenciái a keringési rendszerben. A vér és a vérkörök élettana. A szív automáciája. Sportszív.

8.hét A keringés élettani paraméterei, a pulzus és a vérnyomás. A szív teljesítménye, a perctérfogat. A terhelés intenzitásának és időtartamának viszonya a keringéssel. A keringés kémiai és idegi szabályozása.

9.hét A légzés élettana és jelentősége. A légzés és a mozgás kapcsolata.

10.hét Vízforgalom, kiválasztás, a veseműködés sportvonatkozásai. A folyadékpótlás jelentősége és hatékony módjai a sporttevékenység során.

11.hét Táplálkozásélettani alapok. Emésztés, energiaforgalom, testsúlyszabályozás.

12.hét A homeostasis. Folyadékterek, belső állandóság. A növekedési, érési folyamatokat kísérő hormonális változások. A sportolás hormonális vonatkozásai.

13.hét Az idegrendszer élettana. A reflextevékenység lényege és szerepe a sportban. A központi idegrendszeri működések szerepe a mozgástanulás és a sportolás folyamatában. A vegetatív szabályozás feladata és jelentősége a sportteljesítmények elérésében.

14.hét Az érzékszervek sportélettana. A látás, hallás, szaglás, ízlelés élettana és sportbeli jelentősége. A bőr élettana, tapintás.

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* Az előadások a képzés szerves részét képezik, így az Intézmény a hallgatóktól elvárja a részvételt az előadásokon (TVSz 8.§ 1.).

**Félévi követelmény:** kollokvium

**Az értékelés módja, ütemezése:**

* **A vizsga típusa:** kollokvium
* **A vizsgára bocsátás feltétele:**

*-* két zárthelyi dolgozat 60%-os teljesítése a 7. és 14. héten.

- **A kollokvium típusa**: szóbeli

- Az írásbeli dolgozatok és a szóbeli vizsga témakörei megegyeznek a féléves tematikában megadottakkal.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

*-* Az érdemjegyet az írásbeli dolgozatok %-os eredménye és a szóbeli felelet határozza meg. Az elégtelen írásbeli részeredmény nem zárja ki a szóbeli vizsga megkezdésének lehetőségét.