



TANTÁRGYI TEMATIKA

NEMZETKÖZI EDZŐKÉPZŐ KÖZPONT • MAGYAR KÉZILABDA SZÖVETSÉG
1087 BUDAPEST, MÓDUSZ IRODAHÁZ KÖNYVES KÁLMÁN KRT. 76.
T: (+36 1) 435 4222 W: WWW.MKSZ.HU

Tantárgy megnevezése:	Sportanatómia I.
Képzés formája:	Levelező
Előtanulmányi követelmények:	Érettségi bizonyítvány
Szemeszter:	1 / 2
Összes óraszám: 10	Elmélet: 10 Gyakorlat: -
Félélvzárás módja:	Írásbeli vizsga
Fő képzési célok, elsajátítandó kompetenciák:	A félév anyaga az emberi testen való általános tájékozódás a fő síkok és irányok szerint, a csontrendszer, az ízületi rendszer és az izomrendszer anatómiájának megismertetése. A tantárgy oktatásának fő vezérfonalát képezik a sporttevékenységet végzők speciális anatómiai ismeretei. A hallgatók: ▪ Ismerjék a mozgásrendszerekhez tartozó struktúrák anatómiai nomenklatúráját és alapvető felépítését, működését. ▪ Legyenek képesek alapvető törvényszerűségek megismerésére, melyek nélkülözhetetlenek az élettani és sportélettani ismeretek megértéséhez.
A TANANYAG ÜTEMEZÉSE	
1-2 óra	Tantárgyi követelmények ismertetése. Az emberi test felépítése. Síkok, tengelyek. A mozgásrendszer szövetelemei: porc-, csont-, izomszövet. Csontszerkezet és csont-típusok (csöves, lapos, szabálytalan csontok). Csontok összeköttetései. Az ízületek szerkezete (állandó és járulékos alkotók), mozgástengelyek szerinti csoportosítás. Az anatómiai mozgások és mozgástengelyeik.
3-4 óra	A koponya csontjai és összeköttetései. Gerincoszlop. Csigolyák összeköttetései. A gerincoszlop fiziológiás görbületei.
5-6 óra	Csontos mellkas. A légzés mechanikája. Felső végtag csontjai és ízületei.

7-8 óra	Alsó végtag csontjai és ízületei. A medenceöv, a medence részei (medencecsont, keresztcsont) és statikája. Az emberi test alátámasztási pontjai, a lábboltozat. Általános izomtan. Izmok csoportosítása.
9-10 óra	A hasizmok, hátizmok, mellkasizmok, a légzőizmok és a nyak izmai. A felső- és alsó végtag izmai.
A TANTÁRGY ELFOGADÁSÁNAK FELTÉTELEI Félévi követelmények	
1. Az aláírás megszerzése: az órák minimum 75%-án történő jelenlét. <i>A feltételek nem teljesítése az aláírás megtagadását vonja maga után.</i>	
Félévlezárás ellenőrzésének formája: Írásbeli vizsga a félév anyagából. <i>Az elméleti feladat értékelése 5 fokozatú érdemjeggyel történik.</i>	
Kötelező irodalom (szaktanár által eldöntendő): Donáth T. (2016): Anatómia-élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest,394, ISBN:9789632265445 . Nem kapható, nem hozzáférhető. Osváth P. (2017): Sportélettan, sportegészségtan.	
Ajánlott irodalom: Donáth T.: Anatómiai Atlasz. – Medicina, Budapest Csoknya M., Wilhelm M. (2004): A sportmozgások biológiai alapjai I.- II. – Dialóg Campus, Budapest Mándi B. (2011): Anatómia-élettan. Medicina Könyvkiadó, Budapest,270, ISBN:9789632428611 3d anatómia (ingyenesen letölthető verzió) pl: http://tanarblog.hu/internet-a-tanoran/130-virtualis-anatomia Szentágothai-Réthelyi: Funkcionális anatómia I-II-III.	