

SZÓBELI ÉRETTSÉGI TÉMAKÖRÖK

2020.

ANATÓMIA-ÉLETTAN:

Az emberi test belső vázának (csontváz) felépítését.

Csontokat, és az ízületek szerkezetük és típusaik.

Keringési rendszer felépítése és funkciója.

Légzési szervrendszer felépítése és működése.

Az emberi tápcsatorna.

EGÉSZSÉGTAN:

Egészség – dinamikus egészség fogalom, civilizációs ártalmak – az egészség és a testmozgás.

Gerinc és ízület védelem.

A sportártalmak és sportsérülések és azok megelőzése.

Az egészséges táplálkozás, sporttáplálkozás.

TERHELÉSELETTAN:

Az edzésterhelés hatása az emberi szervezetre, az edzésalkalmazkodás folyamata.

A mozgató szervrendszer edzésadaptációja.

Az keringés- és a légzés szervrendszerének edzésadaptációja.

ELSŐSEGÉLY:

A sebzések során kialakuló lehetséges vérzéstípusok.

Elsősegély-nyújtási módszerek.

Izületi és csontártalmak illetve sérülések.

Az izomsérülések megelőzése, ellátása.

FUNKCIONÁLIS ANATÓMIA:

A gerincoszlop felépítése és annak életkori sajátosságai.

Gerincoszlop sérülékenységének okai, a leggyakoribb sérülésformák.

Eszközök, módszerek, elvek alkalmazása a gyakorlatban a gerinc védelme érdekében?

Harántcsíkolt izomszövet felépítése és működése.

Törzs izomcsoportjai és fő izmaik működése (széles hátizom, csuklyásizom, gerincfeszítők, nagy mellizom, fűrészizom, hasizmok).

Szervezetben található izomszövet típusai és azok működésbeli különbségei.

Végtagok valamint függesztő öveik izomcsoportjai, működésük (deltaizom, kétfejű karizom, háromfejű karizom, farizmok, négyfejű combizom, kétfejű combizom, háromfejű lábszárizom).

Izomműködés fajtái valamint az edzés hatására bekövetkező izomadaptációs változások.

EDZÉSELMÉLETI ISMERETEK:

Fáradási jellemzői, szakaszai.

Állóképesség fogalma, élettani háttere, felosztása és fejlesztésének módszerei.

Gyorsaság fogalma, élettani háttere, felosztása és fejlesztésének módszerei.

Erő fogalma, élettani háttere, felosztása és fejlesztésének módszerei.

Koordinációs képességek fogalma, élettani háttere, felosztása és fejlesztésének módszerei.

A teljesítmény fokozás tiltott módszerei – dopping

EDZÉSPROGRAMOK:

Pulzus.

Pulzuszám és a modern pulzuszámoló eszközök szerepe, jelentősége az állóképesség fejlesztésében.

Edzésterhelés alapkérdéseire és a terhelés összetevőire.

Edzés, edzéstervezés, szempontjai, jellemzői.

GIMNASZTIKA ELMÉLET

Gimnasztika alkalmazási területei.

Gimnasztika alapfogalmai, a gyakorlatok felosztása.

Erősítő hatású gyakorlatokat

A gimnasztikai gyakorlatok szakeírásának szabályai.

Szaknyelv és a rajzírás.

Gimnasztikai gyakorlatok mozgásszerkezete, térbeli, időbeli, dinamikai jellemzők.

Gimnasztikai gyakorlatok variálásának, kombinálásának szempontjai és izmokra kifejtett hatásuk.

GIMNASZTIKA GYAKORLAT:

Koordinációs képességet fejlesztő dinamikus gimnasztikai gyakorlatok.

Statikus és egy dinamikus erősítő feladatok.

Gimnasztikai gyakorlatok szakeírásának szabályai, alkalmazása a gyakorlatban.

Általános bemelegítés szerkezeti felépítése, gyakorlati alkalmazása.