

SPORTISMERETEK

ÍRÁSBELI és SZÓBELI TÉMAKÖRÖK KÖZÉP ÉS EMELT SZINT

Elsősegélynyújtás:

Az emberi szervezet felépítése

A mozgató szervrendszer, az edzés hatása a mozgató rendszerre

A szív és a keringési szervrendszer, az edzés hatása a keringési rendszerre

A légzés szervrendszere, az edzés hatása a légző rendszerre

A szabályozó szervrendszer, az edzés hatása a szabályozó rendszerre

A kiválasztás szervrendszere

Az emésztőrendszer és a tápanyagok, anyag- és energiaforgalom

Az egészséges táplálkozás és a folyadékpótlás

Testösszetétel, testalkat, elhízás és testsúlyszabályozás

Az edzés és az energiaforgalom

A fogyatékoság típusai

A testedzés és a sport, mint az egészség megőrzésének eszköze

Sportsérülések, sportártalmak megelőzése, gerinc és ízületvédelem

Sportsérülések, elsősegélynyújtás

A krónikus betegek testedzése, sportolása

A teljesítményfokozás lehetőségei és tiltott eszközei, azok élettani hatásai

Fáradás, fáradtság, pihenés, regeneráció élettani háttere

Életkorok biológiai és terhelésélettani sajátosságai

A sérült vizsgálata

Csont és ízületi sérülések és ellátásuk

Néhány jellegzetes sérülés és ellátása (pl. agyrázkódás, orrvérzés stb.)

Az eszméletlenség veszélyei, az eszméletlen sportoló ellátása

Stabil oldalfekvő helyzet kivitelezése

A lélegeztetés

A mellkaskompresszió, a mellkasnyomás

Az újraélesztés

Vizsgálati protokoll rosszullét esetén

A sebek fajtái

Vérzések típusai és ellátásuk

Sokk és az ellátása

Vízből mentés

Anatómia-élettan:

Az emberi szervezet felépítése

A mozgató szervrendszer

A szív és a keringési rendszer

A légzés szervrendszere

A szabályozó szervrendszer

A kiválasztás szervrendszere

Az emésztőrendszer

Az idegrendszer

A mozgató szervrendszer működése

A szív és a keringési rendszer működése

A légzés szervrendszere működése

A szabályozó szervrendszer működése

A kiválasztás szervrendszere működése

Az emésztőrendszer működése

Az idegrendszer működése

Egészségtan:

Alapfogalmak, definíciók

A testedzés, sport, egészségmegőrzés kapcsolata

A sport és a környezetvédelem összefüggései

A sport, mint a minőségi élet összetevője

Fitness-wellness alapismeretei

A sportrekreáció egészségügyi vonatkozásai

A sport szerepe a stresszoldásban

Sportártalmak típusai

Sportsérülések típusai

A sportártalmak, sportsérülések megelőzésének módszerei

Rehabilitáció a sportban

Egészséges táplálkozás

A folyadékpótlás fontossága

Testösszetétel, testalkat

Elhízás és testsúlyszabályozás

Az edzés és az energiaforgalom

Terhelésélettan:

Az edzés hatása a mozgató szervrendszerre

Az edzés hatása a szív és a keringési rendszerre

Az edzés hatása a légzés szervrendszerére

Az edzés hatása a szabályozó szervrendszerre

Az edzés hatása a kiválasztás szervrendszerére

Az edzés hatása az emésztőrendszerre

Az edzés hatása az idegrendszerre

A fogyatékoság típusai, ismérvek

A fogyatékos emberek sportoltatása

Krónikus betegek testedzése, sportolása

A terhesség alatti sportolás sajátosságai

A különböző életkorok biológiai - terhelésélettani sajátosságai

A teljesítményfokozás elvei

A teljesítményfokozás módszerei és eszközei

A teljesítményfokozás megengedett módszerei, eszközei

A teljesítményfokozás tiltott módszerei, eszközei (dopping)

Az antidopping program fontosabb elemei

Fair play

Funkcionális anatómia:

A mozgás szervrendszerének passzív részének általános jellemzői (csontvázrendszer)

A csontok feladata, alkotói

A csontok fejlődése, csontosodás

A csontok járulékos részei

A csontok összeköttetései

A mozgás szervrendszerének aktív részének általános jellemzői

(izomrendszer)

Az izomrendszer felosztása

Az izmok működése

Az izmok segítő szervei

Izomélettani ismeretek

Az izomműködés energifolyamatai

A mozgásszabályozás anatómiai szerveződése

A különböző edzésfajták hatása a mozgató szervrendszerre

A motoros fejlődés

A komplex mozgások tanulása és rögzülése

A mozgás és erőkifejtés

A terhelésélettani vizsgálatok típusai, szerepe

Edzélmélet:

Testkultúra, mozgás, fizikai aktivitás

Sport, fitness, rekreáció

Edzés, edzésrendszer

Edzésmódszerek

Edzéstípusok, edzéscélok

Edzéseszközök

Az edzés szerkezete

Teljesítmény: teljesítőképeség, teljesítőkézség

Stressz-elmélet és edzésterhelés

Külső és belső terhelés

A terhelés összetevői: intenzitás, ingsúrúség, gyakoriság, terjedelem, időtartam, bonyolultság

Az elfáradás

Az elfáradás szakaszai, típusai

Elfáradási tünetek

A terhelés optimalizálása

Alkalmazkodás

Homeosztázis, túlkompenzáció

Edzettség, fittség

A kondicionális képesség fogalma

Az erő és fajtái

Az állóképesség és fajtái

Pulzustan

A gyorsaság és fajtái

Ízületi mozgékonyág, lazaság, hajlékonyág

Képességek komplexitása

Az intenzitás és a kondicionális képességek fejlesztésének összefüggései

A koordináció fogalma

Kinesztézis (mozgásérzékelés)

Egyensúlyozási képesség

Ritmusérzék (ritmusképesség)

Reagálási képesség

Téri tájékozódási képesség

Összekapcsolódási képesség

Differenciáló képesség

Az ügyesség, mint a képességek komplex manifesztációja

Edzéselvek

A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai

Az edzettségi állapot összetettsége, mérhetősége

Az izomerő felmérését szolgáló eljárások

Az izomerő fejlesztésének módszertana

Testalkatok, testösszetétel és a testformálás lehetőségei

Az állóképesség felmérését szolgáló eljárások

Az állóképesség fejlesztésének módszertana

A gyorsaság felmérését szolgáló eljárások

A gyorsaság fejlesztésének módszertana

Az ízületi mozgékonyág felmérését szolgáló eljárások

Az ízületi mozgékonyág fejlesztésének módszertana

Mozgásszerkezet

Szabályzó és vezérlő rendszerek

Zárt és nyílt képességek

Mozgásügyesség, mozgáskészség

A motoros mozgástanulás fázisai

Mozgástanítás alapvető módszertani elvei

A terhelés ellenőrzése, az edzés szabályozása

A rekreációs edzéstervezés sajátosságai

A teljesítményértékelés lehetőségei

Edzésdokumentáció

Forma, sportforma

A sportformát befolyásoló tényezők

Formaidőzítés

Túlterhelés

A túledzettség okai és tünetei

A biztonságos testedzés irányelvei

Gerinc és ízületvédelem

Kiválasztás a sportban

Edzésprogramok gyakorlat:

Edzslátogatás

Általános erőfejlesztés

Speciális erőfejlesztés

Pozitív dinamikus (legyőző) erőfejlesztés

Negatív dinamikus (fékező) erőfejlesztés

Statikus (izometriás) erőfejlesztő gyakorlatok

Intermediális (izokinetikus) erőfejlesztő gyakorlatok

Elektromos ingerléssel (elektrostimulációval) végzett erőfejlesztő gyakorlatok

Maximális erő fejlesztése

Gyorsasági erő fejlesztése

Állóképességi erő fejlesztése

A reagálás gyorsaságának fejlesztése

A mozdulatgyorsaság (aciklikus mozgásgyorsaság) fejlesztése

Gyorsulási képesség fejlesztése

Gyorsaság (ciklikus helyzet- és helyváltoztatási gyorsaság) fejlesztése

Gyorsasági állóképesség fejlesztése

Rövid távú állóképesség fejlesztése

Közép távú állóképesség fejlesztése

Hosszú távú állóképesség fejlesztése

Állóképesség fejlesztése tartós módszerekkel

Állóképesség fejlesztése intervall módszerrel

Állóképesség fejlesztése ellenőrző (vagy verseny) módszerrel

Az ízületi mozgékonyaság fejlesztése aktív izommozgással

Az ízületi mozgékonyaság passzív fejlesztése

A mozgásérzékelés (kinesztézis) fejlesztése

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése

A ritmusérzék fejlesztése

A reagálási képesség fejlesztése

A téri tájékozódási képesség fejlesztése

Az összekapcsolódási képesség fejlesztése

A differenciáló képesség fejlesztése

Az ügyesség fejlesztése

Gimnasztika:

Gimnasztikai alapfogalmak (alapforma, kiinduló helyzet, gyakorlatlánc stb.)

A gimnasztika szerepe, alkalmazási területei

A gimnasztikai gyakorlatok szerkezeti összetevői

Állások

Térdelések

Ülések

Kéz és lábtámaszok

Fekvések

Egyéb támaszok

Függések

Kartartások

Fogásmódok

A gimnasztikai mozgások szakkifejezései és meghatározásai

A testrészek és a mozgásos szakkifejezések összekapcsolása

A fej és a nyak mozgásai

Karmozgások, a vállöv és a kéz mozgásai

Lábmozgások, a lábfej mozgásai

Törzsmozgások

A gyakorlatok szaknyelven történő leírása

Az általános bemelegítés szerkezeti felépítése

A bemelegítés gyakorlatanyaga

A gyakorlatok ábrázolása

Az erő kifejtési módok rendszere

Egyszerűsített izomtérkép (az izomcsoportok fő mozgásai)

Gyakorlatok variálása a mozgás térbeli összetevőinek változtatásával (kiinduló helyzet, mozgásirány, mozgásterjedelem, stb.)

Gyakorlatok variálása a mozgás időbeli összetevőivel változtatásával (időtartam, tempó, stb.)

Gyakorlatok variálása a terhelési összetevők változtatásával (pl. ellenállás nagysága, pihenőidő stb.)

Gyakorlatok variálása különböző eszközök használatával

Gyakorlatok elemzése, domináns hatás tervezése

Kondicionális képességek fejlesztése gimnasztikával

Koordinációs képességek fejlesztése gimnasztikával

Ízületi mozgékonyág fejlesztése gimnasztikával

Izolációs gyakorlatok

Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok

Motoros képességek fejlesztése különböző eszközökkel

Gyakorlatvezetési módszerek

A célgimnasztika értelmezése, alkalmazási területei

Gimnasztika gyakorlat:

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása bemutatás alapján

Kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes technikai végrehajtása szóban közlés alapján

A bemutatott kiinduló helyzetek, kartartások és gimnasztikai alapmozgások helyes szaknyelvi meghatározása

Nyakgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Kar és vállgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Lábgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Törzsgyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Összetett gyakorlatok, a gyakorlatok variálása a szerkezeti és a terhelési összetevők változtatásával, az eredeti és a variált gyakorlat hatáselemzése

Szabadon választott gyakorlatlánc összeállítása, bemutatása és a gyakorlatok elemzése

Meghatározott szempontok szerinti gyakorlatlánc összeállítása és bemutatása

Általános és speciális bemelegítés összeállítása és bemutatása

Speciális (sportági) célgimnasztikai gyakorlatok összeállítása

Gyakorlatvezetési módszerek (bemutatás, bemutattatás, rövid szóban közlés, utasítás, kombinált módszerek, folyamatos, magyarázattal kiegészített), gyakorlása

Kézisúlyzó gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Labdagyakorlatok (kislabda, medicinlabda, óriáslabda) végrehajtása, tervezése, oktatása

Botgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok rugalmas ellenállással végrehajtása, tervezése, oktatása

Gyakorlatok bordásfalnál végrehajtása, tervezése, oktatása

Zsámoly és padgyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Páros gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Ugrókötel gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása

Egyéb sportszer (pl. TRX) gyakorlatok végrehajtása, tervezése, oktatása