

SPORT ISMERETEK ÁGAZATI SZAKMAI ÉRETTSÉGI VIZSGA (KÖZÉPSZINT)

„A” altétel: Egészségügy és elsősegélynyújtás szóbeli vizsga témakörök

1. A mozgatórendszer
2. A légzőrendszer
3. A vér
4. A szív
5. A vizeletkiválasztó rendszer
6. A hormonrendszer
7. Az idegrendszer
8. Az ízületek
9. Az izomműködés
10. A sport és az egészség kapcsolata
11. A sportártalmak és sportsérülések
12. A táplálkozás
13. A terhelés hatása
14. Az energiaszolgáltató folyamatok
15. Az edzett szív
16. Az edzett tüdő
17. Az életkorok jellemzői
18. Az újraélesztés
19. A stabil oldalfekvés
20. A sebzések, vérzések

„B” altétel: Edzéselmélet és gimnasztika szóbeli vizsga témakörök

1. Az edzéseszközök
2. Az alkalmazkodás
3. A terhelés
4. A fáradás
5. A pulzus
6. Az állóképesség
7. Az erő
8. A gyorsaság
9. Az ízületi mozgékonyosság
10. A koordinációs képességek
11. Az edzéselvek
12. Az edzésstervezés
13. A gimnasztikai alapfogalmak
14. A mozgásszerkezet
15. A gimnasztikai alapformák
16. A gimnasztikai szaknyelv
17. A rajzírás
18. A bemelegítés
19. A gyakorlattervezés
20. A gyakorlatvezetés