

## **Sport ismeretek „A” tételsorának téma- és altémakörei**

### **1.1 Anatómiai-élettani ismeretek**

1.1.1 Szervek, szervrendszerek Ismerje az emberi szervezet felépítését, működésének és szabályozásának alapjait.

1.1.2. Szervrendszerek működése Ismerje a mozgatórendszer, légzőrendszer és a keringési rendszer alapvető működési folyamatait.

### **1.2. Egészségtan**

1.2.1. Sport és az életmód Ismerje az életmód, a sport és az egészségi állapot közötti összefüggéseket.

1.2.2. Sportártalmak, sportsérülések megelőzése Ismerje a sportártalmak és a sportsérülések típusait. Ismerje a prevencióos tevékenységek, a gerinc- és ízületvédelem alapjait.

1.2.3. Táplálkozás Ismerje az egészséges táplálkozás alapelveit.

### **1.3. Terhelésélettan**

1.3.1. A terhelés hatása a szervrendszerekre Ismerje az edzés hatásait a mozgató-, légző-, valamint a keringési rendszerre.

1.3.2. Speciális terhelés-élettani sajátosságok Ismerje a különböző életkorúak és képességűek terhelésének élettani alapjait.

1.3.3. Teljesítményfokozás Ismerje a teljesítményfokozás alapelveit, főbb módszereit és eszközeit.

### **1.4. Elsősegélynyújtás gyakorlat**

1.4.1. Elsősegélynyújtás módszerei Ismerje a sporttevékenység során előforduló egészségkárosodásokat és sérüléseket. Legyen képes ezek felismerésére, alap szintű megelőzésére, ellátására.

### **1.5. Funkcionális anatómia**

1.5.1. A mozgás szervrendszere Ismerje a mozgás szervrendszerét és működését.

1.5.2. A sportmozgások anatómiai-élettani alapjai Ismerje az edzésfajták hatását a mozgató szervrendszerre.

## **Sportismeretek „B” tételsorának témakörei és altémakörei**

### **1. Edzéselméleti ismeretek**

- a. Az edzéselmélet alapfogalmai (edzés, teljesítmény, terhelés, alkalmazkodás, fáradás, mozgásszerkezet, mozgástípusok és fajták, képességek és készségek, ciklusok, stratégia és taktika).

- b. Motoros képességek  
A kondicionális, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyság fogalma.
- c. Edzés módszertan  
A kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyság fejlesztésének és teljesítményértékelésének főbb módszerei.  
A mozgástanulás elvei és főbb fázisai.  
Az edzéstervezés és dokumentáció főbb jellemzői.

## 2. Edzésprogramok

- a. Motoros képességfejlesztés  
Az edzésprogramokban a motoros képességeket fejlesztő módszerek és eszközök szerepe.

## 3. Gimnasztika elmélet

- a. A gimnasztikai mozgásrendszere  
A gimnasztika mozgásrendszere, funkciói, különböző testhelyzetek, mozdulatok, szakkifejezések.
- b. Gyakorlatelemzés és tervezés  
A gimnasztikai gyakorlatok helyes technikai kivitelezése és a végrehajtás irányításának főbb módjai.  
Legyen képes összeállítani és levezetni motoros képességeket fejlesztő szabad gyakorlatokat.

## 4. Gimnasztika gyakorlat

- a. Szabad gyakorlatok  
A gimnasztikai gyakorlatok helyes technikai kivitelezése és a végrehajtás irányításának főbb módjai.  
Legyen képes összeállítani és levezetni motoros képességeket fejlesztő szabad gyakorlatokat.
- b. Eszközös gyakorlatok  
Legyen képes összeállítani és levezetni gimnasztikai gyakorlatokat különböző sporteszközök használatával.