

# Sport ismeretek

## emelt szintű szóbeli érettségi vizsga témakörei

### „A” feladat

#### Egészségügy és elsősegélynyújtás

##### Anatómiai-élettani ismeretek:

- szervek, szervrendszerek:
  - az emberi szervezet felépítése, működése és szabályozása
  - a mozgatórendszer, a légzőrendszer és keringési rendszer működési folyamatainak összerendezettsége
- szervrendszerek működése:
  - Funkcionális anatómia
  - a mozgás szervrendszerének jellemzői és működése
  - az edzésfajták hatása a szervekre, szervrendszerekre
  - a mozgásszabályozás anatómiája

##### Egészségtan:

- sport és az életmód:
  - a sporttevékenység kapcsolatrendszere az életmóddal és az egészségi állapottal
- sportártalmak, sportsérülések megelőzése:
  - sportártalmak és sportsérülések különböző típusai és prevenciójuk
- táplálkozás:
  - az egészséges táplálkozás és sporttáplálkozás

##### Terhelésélettan:

- terhelés hatása a szervezetre
  - különböző típusú terhelések hatása a szervekre, szervrendszerekre
- speciális terhelés-élettani sajátosságok
  - különböző életkorúak és képességűek terhelésének élettani jellemzői

##### Teljesítményfokozás:

a teljesítményfokozás jellemző jegyei  
a teljesítményfokozás engedélyezett és tiltott módszerei, eszközei: dopping, antidopping

##### Elsősegélynyújtás

Az elsősegélynyújtás általános és speciális feladatai

## **„B” feladat**

### **Edzéstudomány és gimnasztika**

#### Edzéstudomány:

- alapfogalmak
  - az edzéstudomány alapfogalmai és jellemzői
- motoros képességek
  - a motoros képességek jellegzetességei, módszerei és fejlesztési lehetőségei
  - kondicionális, koordinációs képességek és ízületi mozgékonyág
- edzéstervezés
  - az edzés tervezése, edzésprogramok
- edzés módszertan
  - a mozgástudomány elvei, fázisai

#### Gimnasztika:

A gimnasztika elmélete és gyakorlata

- a gimnasztika szaknyelve és rajzírása
- a gimnasztika mozgásrendszere, általános és speciális gimnasztikai gyakorlatok tervezése, irányítása
- szabadgyakorlatok és különböző eszközös gyakorlatok tervezése, összeállítása