**Sport ismeretek ágazati szakmai érettségi vizsga**

**„A” egészségügy– témakörök**

1. **Általános csonttan és ízülettan**
2. **Részletes csonttan, gerinc- és csontbetegségek**
3. **Részletes ízülettan**
4. **Általános izomtan**
5. **Részletes izomtan**
6. **Immunrendszer**
7. **Táplálkozás élettan**
8. **Teljesítménynövelés**
9. **Kiválasztás, hő-. és elektrolit háztartás**
10. **Terhelés élettani vizsgálat**
11. **Aerobrendszer**
12. **Rekreáció**
13. **Életkorok jellemzői, fogyatékkal élők és krónikus betegek sportoltatása**
14. **Sportsérülések, elsősegélynyújtás lépései**
15. **Vérzések, vér, vérkép**
16. **Hormonrendszer, stresszelmélet**
17. **Idegi szabályozás**
18. **Mozgatórendszer, tanulás folyamata**
19. **Edzésfajták hatása a mozgatórendszerre**
20. **Nemi jellegek, nemi különbségek, nemi hormonok**
21. **Rehabilitáció**
22. **Táplálék kiegészítés, táplálkozási szisztémák, testképzavarok**

**„B” gimnasztika, edzéselmélet – témakörök**

1. **Edzés jellemzői, edzésmódszerek, edzésrendszerek.**
2. **Edzettség, teljesítmény**
3. **Motoros képességek.**
4. **Az erő fogalma, fajtái és az erőfejlesztés valamint annak eszközei.**
5. **Verseny- és játékszabályok ismertetése.**
6. **A versenyzés, versenyrendszerek, a versenyzést meghatározó tényezők. A versennyel kapcsolatos edzői és sportolói feladatok.**
7. **A bemelegítés .**
8. **A gyorsaság fogalma, a gyorsaság főbb megjelenési formái. Gyorsaságfejlesztő módszerek és eszközök.**
9. **A mozgástanulás – technika, mozgásszerkezet. Sporttechnika oktatása és hibajavítás.**
10. **Az éves edzésterv. Saját sportági edzésének szerkezeti felépítése.**
11. **Túledzettség, a sportoló regenerációja és az aktív pihenés.**
12. **Állóképesség. A NETFIT mérés állóképességi feladatai, tesztjei.**
13. **Ízületi mozgékonyság, hajlékonyság.**
14. **A terhelés.**
15. **A gimnasztika alkalmazási területeit, alapfogalmai, a gyakorlatok felosztása Erősítő hatású gyakorlatokat összeállítása a szakleírásának szabályai szerint, és a rajzírás szabályai szerint!**
16. **A szabadgyakorlatok és kéziszer gyakorlatok. Alkalmazásuk az edzéseken. A szabadgyakorlatok csoportosítása és jellemzése. Kéziszerek.**
17. **A természetes gyakorlatokat és gimnasztikai feladatok céljai, és alkalmazása.**
18. **A szaknyelv és a rajzírás jelentősége, általános alapelvei. A rajzírás jelrendszere.**
19. **Testrészenkénti nyolcütemű, bemelegítő hatású szabadgyakorlat készítése rajzírással, ismertetése szaknyelven.**
20. **A gimnasztikai gyakorlatok csoportjai. A statikus gyakorlatelemekhez tartozó szakkifejezések ismertetése példákkal.**