Testnevelő-edző ZÁRÓVIZSGA tanulmányaikat 2010-után megkezdőknek

TÉTELSOR (MINDEN Tn-e szakos) A

1. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) atlétikában.
2. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) tornában.
3. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) úszásban.
4. A mozgásos játékok fajtái, szerepe a testnevelésben és a sportban.
5. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) kézilabdázásban.
6. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) kosárlabdázásban.
7. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) labdarúgásban.
8. Sportági sajátosságok (képességek, készségek, a teljesítménymérés lehetőségei) röplabdázásban.
9. A szabadidő-eltöltés mozgásos lehetőségei a különböző életkori szakaszokban (egyéni és páros mozgásformák).
10. A szabadidő-eltöltés mozgásos lehetőségei a különböző életkori szakaszokban (csapatjátékok és –sportok).

EDZŐI szakirány **B**

A témaköröket a saját sportágra vonatkoztatva kell kifejteni

1. Az erőfejlesztés elméleti alapjai. Erőfejlesztés az edzésfolyamatban.
2. Az állóképesség fejlesztésének elméleti alapjai. Állóképesség fejlesztés az edzésfolyamatban.
3. Az gyorsaság fejlesztésének elméleti alapjai. Gyorsaságfejlesztés az edzésfolyamatban.
4. A koordinációs képességek és a sporttechnika kapcsolata.
5. Az ízületi lazaság fejlesztése és a bemelegítés.
6. A motoros tanulás folyamata. A sportkészségek értelmezése.
7. A sportbeli felkészülés szakaszai. Sportági kiválasztás.
8. A sportteljesítmény összetevői, növelésének eszközei.
9. Az edzésterhelés alapkérdései. Terhelésélettani mutatók.
10. Edzettség és sportforma. A formaidőzítés lehetőségei az éves edzéstervezésben.