

**Osztályozó vizsga**  
**Edzéselmélet**  
**Technikum, 10. évfolyam**

**I. félév**  
**Témakörök**

<b>1.</b>	<b>A kondicionális képességek: Az erő megjelenési formái, az erő fejlesztése, módszertani tanácsok erőfejlesztéshez</b>
<b>2.</b>	<b>A kondicionális képességek: a gyorsaság megjelenési formái, a gyorsaság fejlesztése, és módszertani tanácsok a gyorsaság fejlesztéséhez</b>
<b>3.</b>	<b>A kondicionális képességek: az állóképesség megjelenési formái, az állóképesség fejlesztése, módszertani tanácsok az állóképesség fejlesztéséhez.</b>
<b>4.</b>	<b>A koordinációs képességek felosztása, jellemzői</b>
<b>5.</b>	

**II. félév**  
**Témakörök**

<b>1.</b>	<b>Technika-mozgástanulás</b>
<b>2.</b>	<b>Az edzés tervezés alapelvei, lépései, folyamata</b>
<b>3.</b>	<b>Terhelési ciklusok alkalmazása</b>
<b>4.</b>	<b>Az éves edzésterv készítése</b>
<b>5.</b>	

# Osztályozó vizsga

Sportági alapok

13. évfolyam

I. félév témakörei

- 1 II.ATLÉTIKA: Sportág története, Sportág felosztása, Versenyszabályok, Leghíresebb sportolók, rekordok
- 2 III.ÚSZÁS: Sportág története, Sportág felosztása, Versenyszabályok, Leghíresebb sportolók, rekordok
- 3 IV.TORNA: Sportág története, Sportág felosztása, Versenyszabályok, Leghíresebb sportolók, rekordok

II. félév témakörei

- 4 Labdarúgás: Sportág története, Sportág felosztása, Versenyszabályok, Leghíresebb sportolók, rekordok
- 5 Kézilabda: Sportág története, Sportág felosztása, Versenyszabályok, Leghíresebb sportolók, rekordok
- 6 Vívás: Sportág története, Sportág felosztása, Versenyszabályok, Leghíresebb sportolók, rekordok