

**Osztályozó vizsga**  
**Edzéselmélet**  
**Szakgimnázium, 12. évfolyam**

**I. félév**  
**Témakörök**

- |           |   |
|-----------|---|
| <b>1.</b> | A motoros képességek fejlesztésének szenzitív időszakai |
| <b>2.</b> | Az állóképesség fejlesztésének módszertana              |
| <b>3.</b> | Az erő fejlesztésének módszertana                       |
| <b>4.</b> | A gyorsaság fejlesztésének módszertana                  |
| <b>5.</b> | Az ízületi mozgékonyág felmérését szolgáló eljárások    |

**II. félév**  
**Témakörök**

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>1.</b> | Mozgásszerkezet  |
| <b>2.</b> | A motoros mozgástanulás fázisai                        |
| <b>3.</b> | Mozgástanítás alapvető módszertani elvei               |
| <b>4.</b> | Formaidőztés, túlterhelés, a túledzetség okai, tünetei |
| <b>5.</b> | Edzésdokumentáció                                      |