

생활스포츠지도사 2급 / 생활체육 공통

구술

생활체육론

생활체육의 개념, 정의, 의의에 대해 설명하시오

생활체육의 가치, 목적에 대해 설명하시오

생활체육의 필요성을 설명하시오

생활체육 지도의 목표를 설명하시오

생활체육 지도의 원리를 설명하시오

생활체육지도자의 역할에 대하여 5가지 이상 제시하시오

생활체육의 기능 4가지에 대해 설명하시오

생활체육지도자의 사회적 기능에 대해 설명하시오

생활체육 시설 계획시 필요한 요소에 대해 설명하시오

생활체육 프로그램의 구성 원리에 대해 설명하시오

생활체육 프로그램의 목적 및 목표설정에 대해 설명하시오

생활체육의 원리 5가지에 대해 설명하시오

생활체육지도자의 개념에 대해 설명하시오

생활체육지도자의 기능에 대해 설명하시오

생활체육지도자가 갖춰야 할 자질, 덕목에 대해 설명하시오

생활체육 프로그램 계획원리에 대해 설명하시오

생활체육 프로그램의 계획단계에 대해 설명하시오

응급처치

응급처치의 필요성에 대해 말하시오

응급처치시 일반적인 주의사항에 대해 말하시오

의식이 있는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오

출혈이 있는 환자에 대한 응급처치법에 대해 말하시오

의식이 없는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오

흉부 압박법에 대해 말하시오

운동생리학

근육

근섬유 종류는?

근육의 종류를 말하시오

근육 수축의 종류는

호흡

호흡할 때 사용되는 근육 5가지는?

호흡에 직접 관여하는 근육은?

뼈

때의 기능에 대해 설명하시오

에너지원

영양섭취에 대해서 영양군별로 설명하시오

지방의 역할에 대해 설명하시오

웨이트 트레이닝 시 인체 에너지원이 사용되는 순서는?

고강도 운동을 할 경우 인체에서 어떤 에너지원을 주로 사용하는가?

고강도로 폭발적인 운동을 하기 위해 급하게 에너지를 조달해야 할 때 사용되는 에너지원은?

3대 영양소 중에서 칼로리(Kcal)가 가장 높은 것은?

웨이트트레이닝의 연료원을 무엇인가?

유산소 운동시 주로 사용되는 에너지원은 무엇인가?

지방 1파운드는 몇 Kcal이며 얼마만큼의 에너지를 내는가?

헬스 보충제의 필요성과 섭취 방법을 설명하시오

시합을 앞두고 체중 감량 시에 탄수화물을 꼭 섭취해야 하는 이유는?

단백질 섭취 시기는?

고강도 운동을 할 때 에너지 체계는?

에너지 대사과정을 설명하라

체형

인체의 대표적인 세 가지 체형은?

심장

심장이 불규칙하게 빨리 뛰는 현상은?

심장이 느리게 뛰는 현상은?

MHR(최대 심박수) 구하는 공식은?

HR(목표 심박수) 구하는 공식은?

영양

보디빌딩에 맞는 영양섭취 계획에 대하여 말하시오

대상별 영양섭취 방법에 대하여 말하시오

알코올

알코올이 인체에 미치는 영향에 대해 설명하시오

알코올의 1차적인 폐해는?

흡연

흡연이 인체에 미치는 영향에 대해 설명하시오

흡연이 근육과 운동에 미치는 영향에 대해 설명하시오

기타 개념

BMI에 대해 설명하시오

BCAA란?

카보 로딩(**Carbohydrate loading**)은?

엘 카르니틴(L Carnitine)에 대해 말하십시오

글루타믹산(Glutamic acid)에 대해 설명하십시오

동화작용(Anabolism)과 이화작용(Catabolism)은?

크레아티닌(Creatinine)에 대해 말하십시오

크레아틴 섭취는 운동수행능력을 향상시킬 수가 있는가?

데피니션(Definition)에 대해 말하십시오

포도당(Glucose)에 대해 설명하십시오

글리코겐(Glycogen)에 대해 말하십시오

글루타민(Glutamine)에 대해 말하십시오

인슐린(Insulin)에 대해 설명하십시오

수분 보존(Water retention)에 대해 설명하십시오

테스토스테론(Testosterone)은 무엇인가

에스트로겐(Estrogen)은?

DHEA는?

DHA는?

탈수(Dehydration)현상은 무엇인가?

정상 혈당 수준은?

유청단백질(Whey protein)은?

당(Sugar)이란 무엇인가?

인체에서 수분의 역할은?

포화지방과 불포화 지방은 무엇인가?

From:
<https://theta5912.net/> - reth

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_oral_exam_common&rev=1528603274

Last update: 2021/01/20 17:48

