

A 10/2007 (II. 27.) SzMM rendelettel módosított 1/2006 (II. 17.) OM rendelet Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzékbe történő felvétel és törlés eljárási rendjéről alapján.

Szakképesítés, szakképesítés-elágazás, rész-szakképesítés, szakképesítés-ráépülés azonosító száma és megnevezése, valamint a kapcsolódó szakképesítés megnevezése:

52 813 01 0010 52 01	Fitness-wellness asszisztens	Sportedző (sportág megjelölésével)
52 813 01 0010 52 02	Sportedző (sportág megjelölésével)	Sportedző (sportág megjelölésével)
52 813 01 0100 33 01	Sportoktató (sportág megjelölésével)	Sportedző (sportág megjelölésével)

Tájékoztató

A vizsgázó az első lapra írja fel a nevét!

Ha a vizsgafeladat kidolgozásához több lapot használ fel, a nevét valamennyi lapon fel kell tüntetnie, és a lapokat sorszámmal el kell látnia.

Értékelés

Összesen: 100 pont

100% = 100 pont

A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:

EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 100%.

1. feladat**15 pont****Egyszerű választás****Válassza ki, és húzza alá az egyetlen helyes megoldást!**

Minden helyes válasz 3 pontot ér.

- 1.1 Melyik állítás igaz a felsoroltak közül?
- a. A magas vérnyomásban szenvedők semmilyen körülmények között nem sportolhatnak.
 - b. A magas vérnyomásban szenvedők sportolhatnak, ha orvos által, gyógyszeresen beállított, megfelelő vérnyomásértékük van.
 - c. A tüdőasztmások csak úszhatnak, más sportot nem űzhetnek.
- 1.2 Melyik tünet **nem alakul ki** izomhúzódáskor?
- a. Duzzanat az érintett izom területén
 - b. Nyomásérzékenység az érintett izom területén
 - c. Sápadság az érintett izom fölötti bőr területén
- 1.3 Melyik tünet jellemző az artériás vérzésre a felsoroltak közül?
- a. Lassan csordogáló vérzés
 - b. Sötétvörös vérzés
 - c. Gyors, nehezen csillapítható vérzés
- 1.4 Mi a teendő agyrázkódás esetén?
- a. Semmi, mivel jelentéktelen, veszélytelen sérülésforma
 - b. Nyugalomba helyezés, orvos értesítése
 - c. Vízet adunk a sérültnek, majd stabil oldalfekvésbe helyezzük
- 1.5 Mi lehet a sportteljesítményben bekövetkező letörés oka?
- a. Lappangó betegség
 - b. Genetikai probléma
 - c. Rendszeres szexuális élet

2. feladat**25 pont****Többszörös választás****Válassza ki, és húzza alá a megadott válaszok közül a helyeseket! Több válasz is jó lehet!**

Minden helyesen megoldott feladat 5 pontot ér, részpontok nem adhatók. Csak a tökéletesen megoldott feladatra adható pont (5 pont vagy 0 pont).

2.1 Melyik módszer alkalmazása segíti a sportolót testsúlyának csökkentésében?

- a. Energiatartalmában csökkentett étrend
- b. Déli 12 óra után már nem szabad enni az adott napon
- c. Magas fehérjetartalmú ételek előtérbe helyezése

2.2 Melyik tényező befolyásolhatja hátrányosan a sportoló regenerációját?

- a. Az alvás helyszíne
- b. Az alvás időtartama
- c. Az ágynővénye

2.3 Mi lehet az oka az izomláz kialakulásának?

- a. Mikrosérülések az izomrostokon belül
- b. Sósav felhalmozódása az izomsejteken belül
- c. Vírusfertőzés az izomsejtek szintjén

2.4 Mi az oldalszűrés lehetséges magyarázata?

- a. A tüdő légúti csőcskáiban megrekedt levegő feszítő hatása
- b. A májból, lépéből hirtelen mobilizálódó vér miatti „érgörcs”
- c. A belekben esetlegesen keletkezett bélgázok feszítő hatása

2.5 Mi az oka annak, hogy a doppingolást tiltják, „üldözik” a versenysportban?

- a. Mert egészségi károsodásokat okozhat a sportolók számára
- b. Mert felborítja az esélyegyenlőség elvét
- c. Mert túl drága, így csak a gazdag sportolók juthatnak hozzá

3. feladat**20 pont****Igaz-hamis állítások**

Döntse el az állításról, hogy igaz vagy hamis, és előbbi esetben az I betűt, utóbbi esetben a H betűt karikázza be!

Minden helyes válasz 4 pontot ér.

3.1 A fáradtság sérüléseket okozhat, ha az edző nem számol a kialakulásával.

I H

3.2 A mély hátizmok erősítése megelőzi a porckorongsérv kialakulását, így csak erre kell hangsúlyt fektetnünk, ha sportolónk gerincvédelméről van szó.

I H

3.3 Nyomókötést csak hajszáleres vérzés esetén használunk.

I H

3.4 Ha az ízület duzzadt, de nem fáj, akkor tovább terhelhető a sportoló, hiszen ez csak fáradtsági jel.

I H

3.5 A mindennapos szaunázás túlzásnak tekinthető, elegendő heti egy-két alkalommal végezni.

I H

4. feladat**40 pont****Esszékérdés**

Fejtse ki néhány mondatban a megadott kérdésre a választ!

Önnek az a feladata, hogy elsősegélytáskát állítson össze egy fitnesszterem számára.

Milyen egészségügyi problémák kialakulására készülne fel?

20 pont

Milyen eszközöket, gyógyszereket tenne bele? (Nem feltétlenül szükséges gyógyszerneveket sorolni, csak azt, hogy milyen tünetek csillapítására alkalmas az adott készítmény, amit a táskába tenne.)

20 pont

ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Hozzárendelt kompetenciák az információtartalom vázлата alapján	Pontszámok	
				Max.	Elért
1.	B	Egészségkárosodások megelőzése, felismerése	Krónikus betegek testedzése, sportolása Sportsérülések, sportbalesetek	15	
2.	C	Edzésártalmak megelőzése	A test- és alakformálás veszélyei	25	
3.	B C	Sportártalmak	Elsősegélynyújtás, gerinc- és ízületvédelem	20	
4.	C	Sportártalmak megelőzése	Sportártalmak tünetei, sportártalmak megelőzése	40	
Összesen				100	
A vizsgafeladat százalékban				100%	