

Az Országos Képzési Jegyzékről és az Országos Képzési Jegyzék módosításának eljárásrendjéről szóló 133/2010. (IV. 22.) Korm. rendelet 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**Összesen 15 pont****Egyszerű választás****Válassza ki és húzza alá az egyetlen helyes megoldást!**

Minden helyes válasz 3 pontot ér.

1.1 Melyik tünet jellemző egy túledzett sportolóra?

- a. testsúlynövekedés
- b. alacsony ébredési pulzus
- c. elhúzódó pulzusmegnyugvás

3 pont

1.2 Melyik kalorigén tápanyag túlzott mértékű fogyasztása okozhat túlsúlyt, elhízást?

- a. fehérjék
- b. vitaminok
- c. keményítő

3 pont

1.3 Mekkora energiamennyiség fedezi egy átlagos tömegű (70 kg) férfi alanyagcseréjét?

- a. 1200 kcal/nap
- b. 1800 kcal/nap
- c. Ennyi adatból nem állapítható meg, hiszen az életkor és az egyéni adottságok is erősen befolyásolják.

3 pont

1.4 Mi a zúzódások azonnali hűtésének célja?

- a. Fájdalomcsillapítás.
- b. A szövetek közötti bevezetés csillapítása.
- c. Mindkettő.

3 pont

1.5 Milyen szénhidrát található meg a jó minőségű sportitalokban?

- a. Csak egyszerű cukor, azaz szőlőcukor.
- b. Gyorsan felszívódó összetett cukor (pl. keményítő).
- c. Gyors és lassú vércukorszint-növelő szénhidrátforma egyaránt.

3 pont

2. feladat**Összesen 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 Milyen szempontok alapján szükséges megválasztani a sportolók ruházatát?

- a. A színük és fazonjuk alapján.
- b. A jó szellőzésük vagy éppen melegítő hatásuk alapján.
- c. A sportág jellegéből fakadó sérüléseket kivédő képességük alapján.

5 pont

2.2 Mi a célja a versenyek vagy edzések előtti bemelegítésnek?

- a. A vérkeringés eloszlásának megváltoztatása az egyes szervek között.
- b. A sporteseményre való lelki ráhangolódás.
- c. Az ízületekben zajló nedvtermelés fokozása.

5 pont

2.3 Melyik elsősegélynyújtási eljárás célozza a szövetek közötti bevérzés csillapítását?

- a. A kompressziós kötés felhelyezése.
- b. A hűtés, jegelés.
- c. A sérült végtag felpolcolása.

5 pont

2.4 Melyik állítás igaz a doppingszerekre vonatkozóan?

- a. Sportágfüggetlen nemzetközi doppinglistán szerepelnek.
- b. Sem edzéseken sem versenyeken nem használhatók.
- c. Csak többször ismétlődő alkalmazásuk esetén szankcionálják a használóját.

5 pont

2.5 Melyik elsősegélynyújtási technika alkalmazása **nem ajánlott** vérző seb ellátása során?

- a. Sebhintőpor alkalmazása
- b. Nyomókötés felhelyezése
- c. Hidrogén peroxid alkalmazása fertőtlenítés céljából

5 pont

3. feladat**Összesen 20 pont****Igaz-hamis állítás.****Döntse el az állításról, hogy igaz-e vagy hamis, és előbbi esetben az I betűt, utóbbi esetben a H betűt karikázza be!**

Minden helyes válasz 4 pontot ér.

- 3.1 Az edzéseket követő, rendszeresen végzett nyújtó gyakorlatok segítségével nem csak magát az izmot, de az azt körülvevő kötőszövetes pólyát is rugalmasabb állapotban tarthatjuk.

I

H

4 pont

- 3.2 A krónikus betegek számára sok esetben a sportolás terápiás hatással bírhat, így ilyen esetekben orvosi felügyeletre, engedélyre nincs szükség.

I

H

4 pont

- 3.3 A különböző sportágak esetében alkalmazott védőfelszerelések használata nem kötelező csak ajánlott (pl. labdarúgás, jégkorong, síelés, motorverseny, stb.)

I

H

4 pont

- 3.4 A megfelelő pihenés, regeneráció alapvető sérülést megelőző feladat, tevékenység minden sportoló számára.

I

H

4 pont

- 3.5 A bemelegítés hiányából fakadó sérülések kialakulása edzői műhibának tekinthetők.

I

H

4 pont

4. feladat
Esszékérdés

Összesen 40 pont

Fejtse ki néhány mondatban a megadott kérdésekre a választ!

1. Kötélmászás során egyik sportolója kb. 3 méter magasról leesik, és a földön mozdulatlanul fekszik. Mi az edző teendője ilyen esetben?
2. Mi a stabil oldalfektetés célja? Mikor használható és mikor tilos az alkalmazása?

ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Hozzárendelt kompetenciák az információtartalom vázлата alapján	Pontszámok	
				Max.	Elért
1.	D	Táplálkozás, testsúlyszabályozás	A sportolók speciális táplálkozási szempontjai	15	
2.	B	Edzésártalmak megelőzése	A fizikai terhelés egészségi kockázatai	25	
3.	B	Sportártalmak prevenciója	Sportszerek, eszközök és az edzői feladatok preventív vonatkozásai	20	
4.	B	Sportsérülések, sportbalesetek	Elsősegélynyújtás	40	
Összesen				100	
A vizsgafeladat százalékban				100%	