

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 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 20%.

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 állítás igaz a felsoroltak közül?

- a. Egy izomrostot több mozgatóideg működtet.
- b. Egy izomrostot egyetlen mozgatóideg működtet.
- c. Egy mozgatóideg több izomrostot is működtet egyszerre.

3 pont

1.2. Melyik hormon termelődik a férfiak ivarmirigyeiben?

- a. Az ösztrogén.
- b. A progeszteron.
- c. A tesztoszteron.

3 pont

1.3. Melyik kifejezés jelenti az izomzatot építő folyamatokat?

- a. Katabolikus folyamatok.
- b. Anabolikus folyamatok.
- c. Exergonikus folyamatok.

3 pont

1.4. Melyik bomlástermék az, amelyik az anaerob energiaszolgáltatás során az izomzatban felszaporodik?

- a. szénmonoxid
- b. tejsav
- c. sósav

3 pont

1.5. Mi az oka a jól edzett sportolók alacsonyabb nyugalmi pulzusszámának?

- a. A bal kamra nagyobb átmérője.
- b. Az erősebb nyugalmi paraszimpatikus idegrendszeri hatás.
- c. A tágabb érkeresztmetszet.

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. Melyik változás jellemző az edzett szívre?

- a. Megnövekedett kamrafal vastagság.
- b. Fejlettebb hajszalerezettség a szív izomzatában.
- c. Tágabb pitvari és kamrai üregrendszer.

5 pont

2.2. Melyik fehérje tekinthető izomszerkezeti fehérjének a felsoroltak közül?

- a. miozin
- b. mioglobin
- c. hemoglobin

5 pont

2.3. Melyik belégzőizom a felsoroltak közül?

- a. rekeszizom
- b. belső bordaközi izom
- c. külső bordaközi izom

5 pont

2.4. Melyik szerv vérellátása fokozódik a fizikai munkavégzés során?

- a. a szívé
- b. a bőré
- c. a májé

5 pont

2.5. Melyik szív működést jellemző élettani mutató csökken a fizikai terhelés alatt?

- a. a pulzusszám
- b. a pulzustérfogat
- c. egyik sem

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. Egy harmincperces, közepes tempójú futás során az izomműködés fő energiaszolgáltatója a zsír.

I

H

4 pont

- 3.2. A gázcsera a légútcső falán keresztül történik a vér felé, ahonnan az oxigént a fehérvérsejtek szállítják a szervek felé.

I

H

4 pont

- 3.3. Nagy erejű, statikus erő kifejtés során főként a szénhidrátok anaerob bontásából származó energia használódik fel az izomsejtekben.

I

H

4 pont

- 3.4. A vörös izomrostok pirosas színe a bennük nagy mennyiségben megtalálható hemoglobin molekulák miatt van.

I

H

4 pont

- 3.5. Az állóképességi edzések jelentősen növelik a szervezet oxigénszolgáltató kapacitását.

I

H

4 pont

4. feladat
Esszékérdés

Összesen 40 pont

Versenyzői nagy melegben (+32°C) 90 perces edzést végeznek. 30-40 perc elteltével látványosan romlik a teljesítményük. Mi lehet ennek a háttérében élettani szempontból? Milyen belső környezeti változások nehezíthetik a sportolók munkáját ilyen szélsőséges környezeti feltételek esetén?

25 pont

Mit tenne annak érdekében, hogy a nyári időszakban is megőrizhesse sportolóinak a jó teljesítőképességét, ezáltal edzéseik jó hatásfokát?

15 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, C	Az edzések alatti szervi funkciók és változásuk terhelés során	Anyagcsere folyamatok a fizikai aktivitás alatt	15	
2.	B, C	Keringési és izomzati alkalmazkodás sporttevékenység során.	A rendszeres edzés hatása a sportoló szervezetére	25	
3.	B, C	Az edzés és versenyzés élettana	Az izomzat energiaforgalma	20	
4.	B	Az edzés hatása a különböző szervrendszerekre	Belső környezeti alkalmazkodás	40	
Összesen				100	
A vizsgafeladat százalékban				100%	