

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 02	Sportedző (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 10%.

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 struktúra **nem tartozik** az ízületet összetartó tényezők közé?

- a. ízületi szalag
- b. ízületi porc
- c. ízületi tok

3 pont

1.2. Melyik izomműködési forma esetén rövidül meg az izom?

- a. izometriás működés
- b. anizometriás koncentrikus működés
- c. anizomertás excentrikus működés

3 pont

1.3. Mekkora nyugalmi pulzusszám jellemző egy jól edzett, felnőtt sportolóra?

- a. 80 fölötti pulzusszám
- b. 70-80 között pulzusszám
- c. 70 alatti pulzusszám

3 pont

1.4. Melyik szerv vesz részt az edzések során az izomban felhalmozódott tejsav lebontásában?

- a. a vese
- b. a máj
- c. a tüdő

3 pont

1.5. Melyik izomrost típusban magasabb az aerob enzimrendszer aktivitása?

- a. a vörös izomrostokban
- b. a fehér izomrostokban
- c. mindkettőben egyformán magas

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. Az érrendszer melyik területén történik a vér és a szövetek közötti anyagkicserélődés?

- a. Az ütőerek falán keresztül.
- b. A hajszálerek falán keresztül.
- c. A gyűjtőerek falán keresztül.

5 pont

2.2. Melyek az „úgynevezett” légzési gázok?

- a. nitrogén
- b. oxigén
- c. szén-dioxid

5 pont

2.3. Melyik hormonnak van vércukorszint emelő hatása?

- a. az inzulinnak
- b. a növekedési hormonnak
- c. az adrenalinnak

5 pont

2.4. Melyik szerv segítségével képes szervezetünk anyagcsere bomlástermékeket eltávolítani a testből?

- a. vese
- b. bőr
- c. tüdő

5 pont

2.5. Mely élettani mutatók értéke emelkedik fizikai terhelés hatására?

- a. hőmérséklet
- b. vérsűrűség
- c. vércukorszint

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. A tápcsatornában a vastagbél területén már emésztési folyamatok nem zajlanak, mert oda emésztőnedvek nem ürülnek.

I

H

4 pont

- 3.2. A D vitamin vízben oldódó vitamin, amely a csontok megfelelő szerkezetének kialakításához nélkülözhetetlen.

I

H

4 pont

- 3.3. A dinamikus sztereotípiák az agykéregben rögzült feltételes reflexláncok, amelyek alapján bonyolítjuk, jól begyakorolt mozdulatsorainkat.

I

H

4 pont

- 3.4. A szimpatikus idegrendszer működésének hatására fokozódik a mellékvesevelő adrenalin termelése.

I

H

4 pont

- 3.5. A bemelegítés során egyik célunk a verejtékezés beindítása, ugyanis ezzel megindul a test hatékony hűtése is.

I

H

4 pont

4. feladat
Esszékérdés

Összesen 40 pont

Sportolója rendszeresen, szorgalmasan végzett edzései ellenére romló teljesítményt mutat. Mi állhat e romlás hátterében élettani szempontból?

20 pont

Ismertesse a túledzetség jellegzetes tüneteit!

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.	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%	