

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 01	Fitness-wellness asszisztens	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 sorszámokkal el kell látnia.

Értékelés

Összesen: 100 pont

100% = 100 pont

A VIZSGAFELADAT MEGOLDÁSÁRA JAVASOLT %-OS EREDMÉNY:

EBBEN A VIZSGARÉSZBEN A VIZSGAFELADAT ARÁNYA 100%.

I. Egyszerű választás**Összesen: 20 pont****Húzza alá a helyes választ! Minden kérdésre egy helyes válasz van.
Minden helyesen megoldott feladat 2 pontot ér****1.) Melyik eszköz alkalmazható az aerob állóképesség fejlesztésére?**

- a) Szobakerékpár
- b) Scott-gép
- c) Csigás evezőgép
- d) Szabadsúlyzó

2.) Milyen elven működnek a testzsírszázalék mérésére alkalmas eszközök?

- a) Az izomzat negatív ionkoncentrációját mérik.
- b) Bioelektromos impedancián alapulnak.
- c) A működésük elve nem teljesen tisztázott.
- d) A szervezet hidráltságát mérik.

3.) Tilos sportmozgást végezni...

- a) lázzal járó, gyulladásos és fertőző betegségek esetén.
- b) terhesség első trimeszterében.
- c) veleszületett végtagfejlődési rendellenesség esetén.
- d) hiperaktivitás esetén.

4.) Mit jelent a BMI?

- a) A Világ Egészségügyi Szervezet rövidítése.
- b) A nemzetközi testépítő szövetség rövidítése.
- c) A testtömegindex rövidítése.
- d) Egy speciális mozgásszervi betegség rövidítése.

5.) Mire alkalmasak a kardiorespiratórikus gépek?

- a) Tömegnövelés céljából alkalmazhatók.
- b) Maximális erőfejlesztés érhető el használatukkal.
- c) Az anaerob állóképesség fejlesztésére alkalmasak.
- d) A szív- és érrendszer működése intenzitásának és hatékonyságának fokozására használhatók.

6.) Az alábbiak közül, melyik alkalmas a hátizomzat edzésére?

- a) Római szék
- b) Vízszintes fekvenyomó pad
- c) Scott-pad
- d) Csigás evezőgép

7.) Hogyan számítható ki az elméleti maximális pulzus?

- a) $220 - \text{életkor}$
- b) $180 - \text{életkor}$
- c) $220 + \text{életkor}$
- d) $(\text{Testmagasság} - 100) - 10\%$

8.) Mi jellemző az instabil terápiás eszközökre?

- a) Nem alkalmasak izomerősítésre.
- b) Csak az állóképesség fejlesztésére használhatók.
- c) Segítik a koordináció és az egyensúly fejlesztését.
- d) Időseknél és gyerekeknél nem alkalmazhatók.

9.) Az alábbiak közül melyik instabil terápiás eszköz?

- a) Fit ball
- b) Gumiszalag
- c) Soft ball
- d) Step pad

10.) Mi a rekreáció?

- a) A szabadidő hasznos eltöltésének tudománya.
- b) Szűk rétegek körében elterjedt, alakformálási irányzat.
- c) Speciális rehabilitációs folyamatokat takar.
- d) A kizárólag zárt térben végezhető sporttevékenységeket jelenti.

II. Többszörös választás**Összesen: 15 pont**

Válassza ki, és húzza alá a megadott válaszok közül a helyeseket! Több válasz is jó lehet! Minden helyesen megoldott feladat 3 pontot ér, részpontok nem adhatók. Csak a tökéletesen megoldott feladatra adható maximális pontszám.

1.) A koordináció fejlesztésére alkalmas eszközök:

- a) Dyn-air
- b) Kézi súlyzó
- c) Stability Trainer
- d) Scott-pad

2.) Miért ajánlott a törölköző használata az edzőteremben?

- a) Mert nagyon kemény a gépek ülő- és fekvőfelülete, és ezzel kényelmesebbé tehetők.
- b) Elsősorban higiéniai okai vannak a használatának.
- c) Kellemetlen, amikor a hideg felülethez hozzáér a bőrünk.
- d) A gépek műbőr felületének védelme érdekében.

3.) Az edzőteremben elhelyezett tükör szerepe:

- a) Optikailag növeli a rendelkezésre álló teret.
- b) Az edző felek közötti erőfitogtatás hasznos eszköze lehet.
- c) A hibás gyakorlat végrehajtást erősíti a sportolóban.
- d) Kezdő szinten segíti a gyakorlatok helyes kiindulóhelyzetének kialakítását.

4.) Mely eszközök alkalmasak a mellizomzat komplex megdolgoztatására?

- a) Vízszintes fekvényomó pad
- b) Scott-pad
- c) Szűk húzódkodás húzódkodó állványon
- d) Széles tolódkodó állványon végzett tolódkodás

5.) Melyik alkalmas az alsó végtag komplex megdolgoztatására?

- a) Hack-gép
- b) Kitörés
- c) Combfeszítés gépen
- d) Döntött törzsű evezés

**III. A megfelelő szó aláhúzásával jelölje, hogy Ön szerint a mondat IGAZ vagy HAMIS!
(Minden helyes válasz 3 pontot ér.) Összesen: 45 pont**

- 1) A fitness optimális testi, lelki, szociális működési harmóniát és optimális cselekvőképességet jelent.

IGAZ

HAMIS

- 2) A wellness az egészséges életmód, a pihenés és a rekreálódás szinonimájaként értelmezhető.

IGAZ

HAMIS

- 3) Az edzőteremben tilos papucsban, szandálban és mezítláb edzeni a balesetveszély miatt.

IGAZ

HAMIS

- 4) A zárt edzőcipő használata kerülendő beltéri sportolás során, mert nagyon beleizzad a láb, ami egészségkárosító hatású.

IGAZ

HAMIS

- 5) A fitnesstermek célja, hogy a vendég jól érezze magát, ezért nem kötik meg az üzemeltetőket, hogy milyen ruházatban illik sporttevékenységet végezni.

IGAZ

HAMIS

- 6) Nagy ellenállásokkal szemben végzett edzőmunka során mindig kérjünk segítséget az edzőtársaktól vagy a személyzettől!

IGAZ

HAMIS

- 7) Az edzőterem berendezésekor érdemes az azonos izomcsoportok megdolgoztatására szolgáló gépeket, berendezéseket egy helyre csoportosítani.

IGAZ

HAMIS

- 8) Az ergonómia az ember tevékenységéhez, optimális munkavégzéséhez szükséges tárgyi, személyi és környezeti feltételeket vizsgáló tudományág.

IGAZ

HAMIS

- 9) A terem kialakítása során a hideg színeket helyezzük előtérbe, mert javítják a fényviszonyokat, és velük elektromos energiát spórolhatunk meg.

IGAZ

HAMIS

- 10) A szabadsúlyzós gyakorlatokat kezdők számára nem ajánljuk, ők csak a biztonságos gépeket használhatják.

IGAZ

HAMIS

- 11) A Flexi-bar folyamatos rezonanciával mozgatható eszköz: egy rúd, mely a rezgés segítségével dolgoztatja meg az izmokat.

IGAZ

HAMIS

- 12) A szabadsúlyzók az állóképesség fokozásának leghatékonyabb eszközei, elsősorban haladó szinttől alkalmazhatóak.

IGAZ

HAMIS

- 13) Az egészség védelme érdekében fel kell hívni a vendégek figyelmét a gerinckímélő mozgásformák használatára.

IGAZ

HAMIS

- 14) A kardiorespiratórikus gépek használata során fokozottabb oxigénszükséglet lép fel, ezért nagy figyelmet kell fordítani az optimális szellőzés kialakítására.

IGAZ

HAMIS

- 15) A szabadsúlyzós alapgyakorlatok végzése erősebb megvilágítást igényel a testhelyzet és a gyakorlatok bonyolultsága miatt.

IGAZ

HAMIS

IV. Sorolja fel külön-külön a fitness- és a wellnessteremben igénybe vehető órátípusokat és szolgáltatásokat! A megoldásban szereplő felosztás csak egy lehetőség, minden hasonló csoportosítás elfogadható megoldásként, ha tartalmazza a legfontosabb órátípusokat és szolgáltatásokat.

Összesen: 20 pont

Fitness terem:
Óratípusok:

10 pont

Szolgáltatások:

Wellnessközpont:
Óratípusok:

10 pont

Szolgáltatások:

ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Szempontok a szakmai ismeretek értékeléséhez	Pontszámok	
				Max.	Elért
I.	B	Személyi és tárgyi feltételek	Egyszerű választás.	20	
	B	A sportlétesítmények üzemeltetésére vonatkozó környezetvédelmi, közegészségügyi és balesetvédelmi előírások	A fitness- és wellnessközpontok jellemzői és a bennük elhelyezett eszközök és berendezések szakszerű és biztonságos alkalmazásának lehetőségei.		
II.	B	Személyi és tárgyi feltételek	Többszörös választás. Válassza ki, és húzza alá a megadott válaszok közül a helyeseket! Több válasz is jó lehet! <i>Minden helyesen megoldott feladat 3 pontot ér, részpontok nem adhatók.</i> A fitnessstermi eszközök és berendezések használatára vonatkozó ismeretek bemutatása.	15	
III.	D	Fitnesz- és wellnesstermi órátípusok és létesítményigényük	A megfelelő szó aláhúzásával jelölje, hogy Ön szerint az állítás IGAZ vagy HAMIS!	45	
	B	Fitnesz- és wellness-szolgáltatások hospitálása	Az edzőteremben használatos sporteszközök/-felszerelések, követendő viselkedési minták és higiénés szabályok bemutatása.		
	B	A sportlétesítmények üzemeltetésére vonatkozó környezetvédelmi, közegészségügyi és balesetvédelmi előírások			
IV.	D	Fitnesz- és wellnesstermi órátípusok és létesítményigényük	Fitnesz- és wellnesstermi órátípusok és szolgáltatások összehasonlítása.	20	
Összesen					
A vizsgafeladat százalékban				100%	