

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 0001 54 01	Rekreációs mozgásprogram-vezető (a szakirány 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 25%.

I. Egyszerű választás. Húzza alá a helyes választ!**Összesen: 20 pont**

Minden kérdésre egy helyes válasz van! Jó válaszonként 2 pont adható.

1) A wellness központokra jellemző, hogy...

- a) kuratív, gyógyító tevékenység zajlik.
- b) az idősebb generáció számára rehabilitációs céllal jönnek létre.
- c) komplex egészségmegőrző és szabadidős programkínálattal rendelkező életmódközpontok.

2) Melyik eszköz tartozik a rúgós-nyúlós erőfejlesztő eszközök csoportjába?

- a) Flexi-bar
- b) Medicinlabda
- c) Expander

3) Az alábbiak közül, melyik igaz a vállízületre?

- a) Alakját tekintve csuklóízület.
- b) Az ízületet a karsont feje és a lapocka ízületi árka alkotja.
- c) Kéttengelyű ízület.

4) Döntött padon, ülve végzett karhajlítás során...

- a) a vállízületben nem jön létre elmozdulás.
- b) a vállízület flexióban van.
- c) a bicepsz hosszú feje előnyújtott állapotba kerül.

5) A felsorolt izmok közül melyik hidal át két ízületet?

- a) Musculus brachialis
- b) Belső vaskosizom
- c) Musculus sartorius

6) Az alábbiak közül melyik állítás igaz a gerincre?

- a) Szaggitális síkból vizsgálva a gerinc S alakú.
- b) 37-39 csigolyából épül fel.
- c) Az egyes csigolyák csontosan kapcsolódnak egymáshoz és feszes ízületet alkotnak.

7) A Hungarofit tesztben, hogyan történik az aerob fittség mérése?

- a) Cooper tesztel
- b) Nem méri ezt a képességet.
- c) Állóképességi ingafutással.

8) Melyik állítás jellemző a fázisos izmokra?

- a) Rövidülésre és hipertónusra hajlamosak.
- b) Tipikus képviselőjük a trapézizom felső része.
- c) Gyengülésre és megnyúlásra hajlamosak.

9) Izotóniás excentrikus izomműködés során...

- a) az izom megfeszül, de a hossza nem változik.
- b) az izom kontrolláltan nyúlik, fékező munka zajlik.
- c) az izom eredése és tapadása közeledik egymáshoz.

10) Fordított izomműködés során...

- a) az eredés közeledik a tapadáshoz.
- b) az eredés távolodik a tapadástól.
- c) a tapadás közeledik az eredéshez.

II. Többszörös választás, állandó megoldókulcs alapján! Írja a megfelelő válasz betűjelét a lap szélére! Minden helyes válasz 3 pontot ér. Összesen: 30 pont**Többszörös választás:**

- A a) és c) válasz igaz
- B b) és d) válasz igaz
- C a), b) és c) válasz igaz
- D csak a d) válasz igaz

1) Az alábbiak közül válassza ki a non- kalorigén tápanyagokat!

- a) szénhidrátok
- b) zsírok
- c) fehérjék
- d) víz

2) Melyik állítás igaz a BCAA készítményekre?

- a) Vizelethajtó hatásúak.
- b) Leucin, izoleucin, és valin alkotja.
- c) Katabolikus hatásúak.
- d) Antikatabolikus hatásúak.

3) Az alábbiak közül, melyik alkalmas a mellizomzat edzésére?

- a) Tárogatás gyakorlat
- b) Római pad
- c) Pull-over (áthúzás gyakorlat)
- d) Scott pad

4) Az alábbiak közül, mely gyakorlatok alkalmasak a karhajlító izmok edzésére?

- a) Páros bicepszgyakorlat állva, franciarúddal.
- b) Lórúgás gyakorlat.
- c) Scott pados bicepszgyakorlat.
- d) Tolózkodás gyakorlat

5) Az alábbiak közül, melyek nem a mozgástanulás szakaszai?

- a) Szuperkompensáció szakasza
- b) Durva koordináció szakasza
- c) Kiváló koordináció szakasza
- d) Kreatív, finom koordináció szakasza

6) Mit takar a hiperplázia kifejezés?

- a) Izomsejtszám növekedést
- b) Intenzitás változást
- c) Túlterhelést
- d) Az izomsejtek méretének növekedését.

7) Az alábbiak közül, melyik nem része a homeosztázisnak?

- a) Izotermia
- b) Hypertónia
- c) Izohidria
- d) Atrófia.

8) Miért illik törölközőt használni az edzőteremben?

- a) Az eszközöket borító műbőr felületek élettartamának növelése érdekében.
- b) Kényelmesebbé teszi az eszközök ülőfelületét.
- c) A fokozott izzadás következtében kialakuló romló higiénés körülmények miatt.
- d) Kizárólag az edzés utáni tisztálkodás érdekében.

9) Várandósság alatt kerülendő...

- a) a terhestorna kivételével minden jellegű mozgás.
- b) a nyomás fokozódás a has és a kismedence területén.
- c) az aerob testedzés.
- d) a túlzott testhőmérséklet emelkedés.

10) Mi nem a célja a nyugalmi vizsgálatoknak?

- a) A nyugalmi paraméterek megismerése.
- b) A rizikófaktorok kiszűrése
- c) Az egyén problémáinak életmódjának a megismerése.
- d) Terhelés alatt a pulzus alakulásának vizsgálata.

III. A Soroljon fel 5 tömegnövelő és 5 formábahozó sorozattípust!

Minden jó válasz 1 pontot ér.

Összesen: 10 pont**Tömegnövelő sorozatok:****Formábahozó sorozatok:****III. B Egészítse ki a szöveget a felsorolt szavakkal!**

Minden megfelelő helyre beírt szó 1 pontot ér.

Összesen: 25 pont**Túledzettség**

Harre és _____ kutatásai alapján _____ túledzettségi típust különíthetünk el. Ezek a _____ és az addisonoid típusú túledzettség_____. Ritkán előfordulhat a ___ típus keveredése is. Ilyen esetben az _____ a túlsúly arányában kell _____ a regenerálást. Mindkét esetben a _____ idegrendszer megváltozott _____ lesz domináns.

A basedovoid _____ jellemzője az izgalmi _____ túlsúlya, melynek tünetei hasonlítanak a _____ túlműködés tüneteire. Ennek következtében a sportoló _____ szintje, vércukorszintje és az _____ szintje magas. Jellemző rá a _____, krónikus fáradtság. Gyakran jár együtt étvágy-, _____, a nyugalmi pulzus- és vérnyomás értékek_____. Kialakulása esetén a _____be kell fejezni, vagy le kell csökkenteni. A túledzettség mértékétől függően a kezelés lehet passzív pihenés, vagy a fő sportágtól eltérő kis-, közepes _____aktív rekreálódás. A túledzettség másik típusa az _____ túledzettség, amely inkább a _____ tónus fokozódását mutatja. Tünetei hasonlítanak a _____ elégtelen működése során kialakuló_____. Csökken a _____, a sportoló pihentnek érzi magát, túledzettségre utaló tünetei nincsenek. Ami szembeűnő, hogy munkavégzés során hamar elfárad. Leggyakrabban lelki túlterhelés az oka, és kevésbé a _____ túledzés.

teljesítmény, vegetatív, pajzsmirigy, kétfajta, anyagcsere, fizikai, két, edzőnek, irányítani, tónusa, túledzettség, állapotok, adrenalin, nyugtalanság, alvászavarokkal, fajták, megemelkedésével, terhelést, intenzitású, addisonoid, paraszimpatikus, Israel, mellékvesekéreg, basedovoid, tünetekre

IV. Készítsen egészséges, fiatal, férfi vendége részére fitnesztermi eszközök felhasználásával egy kezdő edzéstervet, a kezdő edzésterv elkészítésének szabályai szerint!

Összesen: 15 pont

ÍRÁSBELI VIZSGAFELADAT ÉRTÉKELŐ LAP

Feladat	Típus	Szakmai ismeretek alkalmazása a szakmai és vizsgakövetelmény szerint	Szemponatok a szakmai ismeretek értékeléséhez	Max.	Elért
I.	C	A személyi edzésről általában	Egyszerű választás.	20	
	C	Az erőedzésről általában	<i>Minden kérdésre egy helyes válasz van! Jó válaszonként 2 pont.</i>		
	B	A mozgatószervrendszer működése			
II.	B	A mozgató szervrendszer működése	Többszörös választás.	30	
	C	A mozgató szervrendszer patológiája	Állandó megoldókulcs alapján! <i>Minden helyes válasz 3 pontot ér!</i>		
	C	A testformálás elmélete	Többszörös választás:		
	B	A személyi edzésről általában	A a) és c) válasz igaz B b) és d) válasz igaz C a), b) és c) válasz igaz D csak d) válasz igaz		
III.A	C	Testformálás elmélete	Soroljon fel 5 tömegnövelő és 5 formábahozó sorozattípust!	10	
	B	Az erőedzés eszközrendszere	<i>Minden jó válasz 1 pontot ér!</i>		
III.B	C	Az egészségvédelem és a személyi edzés	Túledzettség. <i>Minden megfelelő helyre beírt szó egy pontot ér!</i>	25	
IV.	C	A testformálás elmélete	Kezdő edzésterv készítés egészséges, fiatal férfi számára. <i>A megoldásban szereplő adatoktól eltérő megoldások is elfogadhatók, ha azok megfelelnek a kezdő edzéstervezés szabályainak!</i>	15	
	B	Az erőedzés eszközrendszere.			
	C	Az erőedzésről általában.			
Összesen				100	
A vizsgafeladat százalékban				100%	