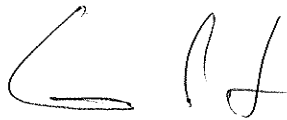


# ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



**Dr. Csire Péter**

**Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály  
főosztályvezető**



**Lukács Zsuzsanna**

**Sport és Stratégiai Főosztály  
főosztályvezető**



**Szóbeli vizsgakérdések  
az OKJ 52 813 01 0001 54 01 számú  
Rekreációs mozgásprogram-vezető (személyi edző szakirány)  
szakképesítés-ráépülés szakmai vizsgájához**

**Vizsgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:  
0436-06 A személyi edző szakirány speciális tevékenységi köre**

**Vizsgarészhez rendelt vizsgafeladat megnevezése:  
0436-06/2 A személyi és kiscsoportos edzés (foglalkozás) specifikumai. Az életmód  
és a fittség kapcsolata. Táplálkozástan és testkontroll.  
Pihenéskultúra, regeneráció, relaxáció. A cardio- és az alakformáló  
edzések azonosságai (hasonlóságai) és különbözőségei. Pulzustan**

**2009.**

1. Ismertesse a mozgáselemzés menetét, az emberi test fő irányait és síkonkénti mozgásfajtaát! Elemezze a felső végtaghoz tartozó fő ízületeket, ízületi mozgásokat és izomműködéseket!
2. Ismertesse a testtartás fogalmát és a statikus alaphelyzetek sajátosságait a testre ható erők figyelembevételével! Beszéljen az izomtónus élettani hátteréről és mozgástani szerepéről! Elemezze a gerinc mozgásait az egyes gerincszakaszokban létrejövő ízületi elmozdulások és izomműködések alapján!
3. Jellemezze (példákkal) az ember hely- illetve helyzetváltoztató mozgásainak alapformáit és az izommunka típusait a mozgásban résztvevő izmok mennyisége szerint!  
Ismertesse a normál és a patológiás járásmódok, valamint a futómozgás sajátosságait! Elemezze a légzés során zajló ízületi és izommozgásokat! Részletezze az alsó végtaghoz tartozó fő ízületeket, ízületi mozgásokat és izomműködéseket!
4. Ismertesse a biomechanikailag helyes testtartást, a testtartásvizsgálatok szempontjait és a legfontosabb tartáshibákat! Mutassa be a mozgató szervrendszer elváltozásának általános folyamatát a helytelen terhelés és/vagy életmódhibák következtében! Beszéljen az izomtónus megváltozásának kóros állapotairól, a különböző patológiás elváltozások diagnózisáról, valamint a megelőzés és a korrekció lehetőségéről!
5. Ismertesse a személyi edzés pszichológiai és kommunikációs vonatkozásait!
6. Ismertesse az egészségfejlesztés sajátosságait! Beszéljen a személyi edző egészségfejlesztő tevékenységéről, annak etikai, stratégiai és tervezési vonatkozásairól!  
Részletezze a cselekvési tervet egy konkrét példán keresztül!
7. Beszéljen a munkahelyi életmódváltást elősegítő programokról és a személyi edző lehetséges szerepéről az egészségfejlesztő csapatmunkában!
8. Beszéljen a tápláltsági állapot meghatározásnak módjairól és a tápláltsági kategóriákról! Elemezze a testsúlyproblémák kialakulásának okait és típusait! Ismertesse az elhízás élettani vonatkozásait és a testsúlycsökkentés folyamatát!
9. Mutassa be az egészséges táplálkozás irányelveit! Ismertesse a mai táplálkozási gyakorlat legfőbb hibáit! Jellemezze az egyes táplálkozási irányzatokat és diétadivatokat!
10. Ismertesse a táplálkozás - sportolással kapcsolatos - sajátosságait! Értékelje a táplálék-kiegészítők használatának gyakorlatát! Beszéljen a folyadék- és elektrolitháztartás egyensúlyának jelentőségéről!

11. Ismertesse a táplálék és a tápanyagok fogalmát, fajtáit, élettani szerepüket! Beszéljen az étrendtervezés, az ételkészítés, valamint a táplálkozási tanácsadás gyakorlati vonatkozásairól!
12. Mutassa be a személyi edzést a megadott szempontrendszer szerint! Részletezze a személyi edzéssel kapcsolatos vállalkozás-szervezési feladatokat! Ismertesse a személyi edzőre vonatkozó követelményeket!
13. Ismertesse a cardio / aerob edzés sajátosságait a megadott szempontok szerint!
14. Mutassa be a személyi edzés során alkalmazható cardio mozgásformákat! Beszéljen a pulzus élettani háttéréről, a pulzus fajtáiról és a pulzusmérés módszertanáról! Készítsen cardio edzésprogramot - szabadon választott mozgásformában - két különböző edzettségű és életkorú egyén számára!
15. Ismertesse a testformálással kapcsolatos legfontosabb alapfogalmakat, valamint a testformálás életkori és nemi sajátosságait! Mutassa be az erőedzés/izomedzés élettani háttérét és eszközrendszerét! Készítsen egy konkrét alakformáló (erő-állóképességi) edzésprogramot 50 éves, rendszeres sportoló nő számára!
16. Ismertesse az erőedzésnél alkalmazott általános és speciális elveket, valamint a személyi edző szerepét az erőedzésben! Mutassa be a kezdő edzésterv és az izomtömeg- növelő edzés sajátosságait! Készítsen konkrét tömegnövelő edzéstervet 40 éves kezdő férfi számára!
17. Ismertesse az erőfejlesztés módszereit! Mutassa be a haladó edzésterv és a formába-hozó (szálkásító) edzés sajátosságait! Készítsen konkrét formábahozó edzéstervet 30 éves haladó férfi számára!
18. Ismertesse az ízületi mozgékonyság fogalmát, befolyásoló tényezőit, valamint a nyújtás definícióját és élettani háttérét! Mutassa be a nyújtó edzésmódszereket! Készítsen egy konkrét nyújtó gyakorlatsort a test valamennyi izomcsoportjára kiterjedően!
19. Ismertesse a felsorolt kiegészítő mozgás- és edzésprogramok lényegét, valamint szerepüket a személyi edzésben! Állítson össze egy legalább 5 gyakorlatból álló tartásjavító edzésprogram részt!
20. Ismertesse a wellness irányzatot, mint a regeneráció és pihenéskultúra egy sajátos formáját! Milyen eljárások és módszerek tartoznak a wellness szolgáltatások körébe, és ezek közül melyeket ajánlaná kliensének edzéskiegészítő eljárásaként? Indokolja választát!