

EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Sportért- és Ifjúságért Felelős Államtitkárság

31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Komplex szakmai vizsga

Szóbeli vizsgatevékenysége

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet

A vizsgafeladat időtartama: 30 perc (felkészülési idő 10 perc, válaszadási idő 20 perc)

A vizsgafeladat értékelési súlyaránya: 40 %

A 315/2013. (VIII. 28.) Korm. rendelet 3. § (2) bekezdésében foglaltak alapján a szakmai vizsga szóbeli tételait a 31676/2013-5522 számon kiadom.

Jóváhagyta:

EREDETIVEL MINDENBEN
MEGEGYEZŐ MÁSOLAT

Aud. H. J. J.



2013

Szekeres P.
Szekeres Pál
helyettes államtitkár



NEMZETI MUNKAÜGYI HIVATAL
Szak- és Felnőttképzési Igazgatóság

Érvényes: 2013. október 30-tól

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzéselmélet

A vizsgafeladat ismertetése: A szervrendszerek anatómiája, működése és sportadaptációja, különböző életkorú egyének biológiai és terhelésélettani sajátosságai, krónikus betegek sportolása, testalkat, testösszetétel és testsúlyszabályozás, edzés és energiaforgalom, sportártalmak megelőzése, kondicionális képességek fajtái és fejlesztése, a koordináció és mozgásszerkezet, mozgástanulás.

A tételhez használható segédeszközöket a vizsgaszervező biztosítja.

A feladatsor első részében található 1-20-ig számozott vizsgakérdéseket ki kell nyomtatni, majd a lapokat pontosan kettévágni. Ezek lesznek a húzótételek.

A második részben található a tanári példány, mely az értékelést segíti.

A tételsor a 37/2013. (V. 28.) EMMI rendeletben foglalt szakképesítés szakmai és vizsgakövetelménye alapján készült.

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

1. A. Ismertesse a szervezet belső környezetének, egy órás, intenzív fizikai munka hatására bekövetkező változásait! Milyen módszereket, eszközöket alkalmazna annak érdekében, hogy e változások teljesítménycsökkentő hatását megelőzze vagy mérsékelje? Jellemezze a korszerű sportolói folyadékpótlás gyakorlatát!

1. B. Ismertesse az edzettség fogalmát! Mit értünk edzésen és edzésrendszeren, milyen edzésszükségleteket ismer? Mi a teljesítmény és mik az összetevői?

A tételekhez használható segédeszköz:

– nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

2. A. Ismertesse az emberi test belső vázának (csontváz) felépítését! Jellemezze a csontokat, és az ízületeket szerkezetük és típusaik szerint! Ismertesse a váll-, a csípő- és a térdízület működését olyan konkrét mozdulatokon keresztül, melyek ezen ízületekben létrejöhetnek! Magyarázza meg az ízületvédelem jelentőségét! A tételhez használható segédeszköz: csontváz

2. B. Válasszon ki egy edző teremben megtalálható eszközt és modellezze, hogy hogyan változtatná a terhelést a választott eszköz segítségével! Térjen ki az edzésterhelés alapkérdéseire és a terhelés összetevőire.

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

3. A. Ismertesse a gerincoszlop felépítését és annak életkori sajátosságait! Mutasson rá a gerincoszlop sérülékenységének okaira, a leggyakoribb sérülésformák és ártalmak tükrében! Milyen eszközöket, módszereket, elveket alkalmazna a gyakorlatban a gerinc védelme érdekében?

A tételhez használható segédeszköz: csontváz

3. B. A sportolók az edzőtermi foglalkozások alatt különböző fáradási szakaszokon mennek keresztül. Melyek ezek a szakaszok- és milyenek a külső megnyilvánulásai? Eközben milyen belső folyamatok játszódnak le a sportolóban? Önnek, mint szakembernek hol kell beavatkoznia a folyamatba?

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

4. A. Jellemezze a harántcsíkt izomszövet felépítését és működését! Mutassa be a törzs izomcsoportjait és fő izmaik működését (széles hátizom, csuklyásizom, gerincfeszítők, nagy mellizom, fűrészigom, hasizmok)! Ismertesse az edzés hatására bekövetkező lehetséges izomadaptációs változásokat! A tételhez használható segédeszköz: csontváz, izomtérkép

4. B. Ismertesse, melyek azok az edzéselvek, amelyeket nem hagyhat figyelmen kívül egy edzőtermi edzésprogram összeállításakor és az edzések vezetése alatt! A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

5. A. Mutassa be a szervezetben található izomszövet típusokat és működésbeli különbségeiket! Ismertesse a végtagok valamint függesztőövek izomcsoportjait, főbb izmaik működésén keresztül (deltaizom, kétféjű karizom, háromfejű karizom,

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

farizmok, négyfejű combizom, kétfejű combizom, háromfejű lábszárizom)! Értelmezze a szinergista és antagonisták izomműködés fogalmát példákon keresztül!

A tételhez használható segédeszköz: csontváz, izomtérkép

5. B. Ön mint oktató, felügyelő szakember, hogyan kezd hozzá egy új sportoló edzéséhez, a megismerkedés folyamatától? Milyen intézkedések-re, tanácsokra, ismeretekre van szüksége a sportolóról? Készítsen /vázlatosan/ egy „anamnézis” lapot és magyarázza el!

Ismertesse a sportlétesítményben Ön szerint nélkülözhetetlen balesetvédelmi-, öltözködési és magatartási rendszabályokat.

A tételhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

6. A. Ismertesse a példaként megadott mozgásformák energiaszolgáltatási jellemzőit! (Pl.: 100 méteres sprintfutás, 30 perces súlyzós edzés, Cooper teszt futása, egy óras közepes tempójú kerékpározás)

Értelmezze az anaerob küszöb fogalmát és edzések során felmerülő gyakorlati jelentőségét!

6. B Ismertesse, mit értünk kondicionális képességeken és melyek ezek a képességek! Beszéljen a kondicionális képességek fejlesztésének biológiai alapjairól!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

7.A. Milyen élettani paraméterek vizsgálatával kaphatunk képet a sportoló aktuális edzettségéről? Mely szervek, szervrendszerek működése befolyásolja, illetve határozza meg az aerob kapacitás értékét?

Értelmezze az „utólagos zsírégetési hatás” fogalmát!

7. B. A sportlétesítményben több sportoló is kicsattanó erőben van. Mit jelent ez? Milyen erőfejlesztő módszereket ismer, válasszon egy erőfejlesztő eszközt és mondjon konkrét példákat!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

8. A. Ismertesse a keringési rendszer felépítését és funkcióját! Jellemezze egy állóképességi (kerékpáros) és egy úgynevezett „erősportoló” (testépítő) keringési rendszerének méretbeli és működésbeli adaptációját és az esetleges különbségeit! Milyen vérnyomásváltozásokra számít egy közepes tempójú futó edzésen, illetve egy nagy erőkifejtéssel járó guggolás gyakorlat végrehajtása során?

8. B. Ismertesse, milyen tényezők befolyásolhatják az erőfejlesztés hatékonyságát! Soroljon fel edzőtermi erőfejlesztő eszközöket, lehetőleg több helyszínről! Vegye figyelembe a megfelelő kor- és célcsoportokat is, illetve ajánljon megfelelő módszereket számukra!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

9. A. Jellemezze a légzési szervrendszer felépítését és működését! Mely légzőizmok és segédizmok működése eredményezi a mellkas térfogatváltozásait légzés során és hogyan? Milyen változásokat mérhetünk terhelés alatt a légzőrendszer működésében a nyugalmi funkcióhoz képest?

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

9. B. Hol lehet szerepe az Ön munkájában a gyorsaságnak, mint kondicionális képességnek? Határozza meg a gyorsaságfejlesztés elméleti alapjait! Mutassa be a gyorsaság főbb megjelenési formáit! Milyen edzőtermi gyorsaságfejlesztő módszereket és eszközöket ismer? Mondjon konkrét példákat!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

10. A. Milyen életkori sajátosságok állapíthatók meg a fizikai terhelhetőség tekintetében általában? Ismertesse az idősök (60 év fölött) sportjának szempontjait, jellegzetességeit, veszélyeit! Milyen mozgásformák ajánlatosak és milyenek kerülendőek számukra?

10. B. Ismertesse az állóképesség fogalmát, élettani hátterét, felosztását és fejlesztésének módszerét!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

11. A. Ismertesse az emberi tápcsatorna felépítését! Magyarázza meg az emésztés, táplálékfelszívódás, és a kiválasztás fogalmait! Kövesse végig egy fehérje táplálékmolekula útját a szájüregtől egészen az izomsejtekig! Milyen mellékhatása lehet a túlzott mértékű fehérje táplálék-kiegészítésnek?

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

11. B. Ismertesse a pulzsmérés és a modern pulzsmérő eszközök szerepét, jelentőségét az állóképesség fejlesztésében! Milyen lehetőségei vannak a pulzus mérésére? Hogyan számolja ki egy sportoló maximális pulzusát /HRmax/ életkora és neme ismeretében? Ismertesse a pulzus célzónákat!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

12. A. Ismertesse és jellemezze az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat! Állítson össze étrendet napi 2 órás edzést végző felnőtt férfi sportolónak! Hogyan időzítené az étkezéseket, illetve milyen tápanyag-összetételt javasolna délután három órára tervezett edzéshez viszonyítva? Mikor ajánlana táplálékkiegészítést, és milyen formában?

12. B. Milyen módszerekkel lehet fejleszteni az ízületi mozgékonyág képességét? Ismertesse az ízületi mozgékonyág, az izomlazaság fogalmát, és fejlesztésének módszerét! Mondjon gyakorlati példákat és jelöljön meg helyszíneket, eszközöket a fejlesztés lehetőségére!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

13.A. Hogyan valósítana meg testsúlycsökkentést egészséges, de elhízott felnőtt ember esetében? Milyen testsúly-szabályozási elveket tart szem előtt fogyókúra program tervezése során? Milyen testséma zavarokat ismer? Jellemezze ezeket!

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

13. B. Edzőtermi körülmények között milyen jelentősége van a koordinációs képességeknek? Hogyan és milyen módszerekkel lehet a térbeli tájékozódás képességét fejleszteni?

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

14. A. Milyen szempontokat kell figyelembe vennie akkor, amikor cukorbetegnek, magas vérnyomásos-, tüdőasztmás-, súlyosan elhízott-, vagy epilepsziás betegnek kell rendszeres sportfoglalkozásokat ajánlani?

14. B. Ismertesse a mozgásészlelés és a mozgásképzet fogalmát! Sportoktatóként milyen mozgástípusokat ajánlana e képességek fejlesztésére és miért?

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

15. A. Milyen külső és belső okai lehetnek a sportolás során kialakuló egészségkárosodásoknak? Ismertesse a sportoktató szerepét a sportártalmak, sportsérülések elkerülésében! Hogyan magyarázná meg a bemelegítés sérülést megelőző szerepét sportolója számára?

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélettudomány

15. B. A mozgásszerkezetük szempontjából mi jellemzi az aerobik- és mi a statikusabb jóga órákat? Melyek a hasonlóságok, mik az eltérések a mozgásszerkezet szempontjából? Mi a mozgásszerkezet fogalma és mik az összetevői?

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)
Szóbeli vizsgatevékenység
A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélettudomány

16. A. Ismertesse a sebzések során kialakuló lehetséges vérzéstípusokat! Az edzőteremben az egyik sportoló megsérül, erősen vérző sebet Önnek kell ellátnia.

Milyen elsősegély-nyújtási módszert alkalmazna, a szakszerű ellátás érdekében?

16. B. Önnek egy új technikai elemet kell ismertetni, megtanítani. Milyen fejlődési szakaszokon keresztül történik a technika elsajátítása? Jellemezze ezeket a mozgástanulási szakaszokat!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

17. A. Milyen csonttörések illetve csontsérülések előfordulására számíthat egy edzőteremben? Ismertesse az ízületi ficam lényegét, és jellemző tüneteit! Mi a teendője ízületi ficam esetén? Milyen módszerekkel, eszközökkel igyekszik megelőzni az ízületek sérüléseit foglalkozásain?

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

17. B. Előre tervezzen meg egy az Ön által szabadon választott edzést! Milyen szempontokat kell figyelembe vennie a gyakorlatok összeállításánál? Milyen részekre bontja az edzést, jellemezze azokat! A hangsúlyt a tervezés szempontjaira helyezze és ne a gyakorlatanyagra!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

18. A. Milyen izomsérülések előfordulására számíthat egy edzőteremben? Hogyan ismeri fel az izomhúzódást illetve izomszakadást? Mit tesz elsősegélynyújtásként izomsérülések esetében? Mi a jegelés, hűtés egészségügyi haszna és milyen formában alkalmazhatja?

18. B. Melyek az edzéstervezés legfontosabb alapelvei? Milyen tervtípusokat ismer? Sportoktatóként milyen tervekkel találkozhat a leggyakrabban? Mi az edzéstervezés menete?

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

19. A. Az edzőteremben egy sportoló nagy esést követően fekszik a földön. Ismertesse, hogyan állapítja meg, hogy történt-e gerincsérülés! Milyen tünetek alapján állapítja meg, hogy a sportolónak agyrázkódása van? Mi a teendő agyrázkódott sérülttel? Milyen szövődmény állhat az agyrázkódás tünetei mögött?

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

19. B. Ismertesse a korszerű edzés jellemzőit! Beszéljen az edzésmódszerekről, edzésrendszerekről!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre

Részsakképesítés: 31 813 01 Sportoktató (a sportág megjelölésével)

Szóbeli vizsgatevékenység

A vizsgafeladat megnevezése: Egészségügy, edzésmélet

20. A. Mit értünk túledzetség alatt és hogyan ismeri föl a tüneteit? Milyen módszerek alkalmazásával segítheti a sportoló regenerációját, pihenési folyamatait? Mit értünk aktív pihenés alatt és mik az aktív pihenés követelményei?

20. B. Jellemezze a sportolóvá érés főbb szakaszait és a felkészülés folyamatát!

Beszéljen sportágának lehetséges célcsoportjairól!

A tételekhez használható segédeszköz: nincs szükség segédeszközre