

SPORT ISMERETEK ÁGAZATI SZAKMAI ÉRETTSÉGI VIZSGA ÁLTALÁNOS KÖVETELMÉNYEI¹

A vizsga formája

Középszinten: írásbeli és szóbeli.

A sport ismeretek ágazati szakmai érettségi vizsga célja

A sport ismeretek ágazati szakmai érettségi vizsgatárgy követelményei részét képezik az ágazati szakképzési kerettantervekről szóló miniszteri rendelet által előírt ismereteknek, készségeknek és képességeknek.

A sport ismeretek ágazati szakmai érettségi vizsga célja annak megállapítása, hogy a vizsgázó:

- rendelkezik-e egészségügy és elsősegélynyújtás, illetve edzésemélet és gimnasztika témakörökben a sportedző szakma megszerzéséhez szükséges alapismeretekkel,
- elsajátította-e az alapfogalmakhoz kapcsolódó összefüggéseket, és képes-e azok alkalmazására,
- ismeri-e az emberi szervezet szervrendszerének felépítését, működését, rendszeres terhelésre adott válaszait,
- elsajátította-e a különböző életkorok és krónikus betegek terhelési sajátosságait,
- felismeri-e az edzés, az edzésprogramok, az életmód, a prevenció, a táplálkozás és a sportsérülések egymásra gyakorolt komplex hatásrendszerét,
- képes-e a motoros képességfejlesztés különböző módszereinek és eszközeinek gyakorlati alkalmazására a teljesítménycsökkenés érdekében,
- ismeri-e a gimnasztika mozgásrendszerének gyakorlatait és alkalmazási lehetőségeit a bemelegítés, képességfejlesztés és levezetés érdekében,
- rendelkezik-e elsősegélynyújtási alapismeretekkel,
- ismeretei elősegítik-e, hogy a sport területén személyiségének, céljainak és képességeinek megfelelő fejlesztő szerepet vállaljon.

A fent felsoroltak tudásmérése során szükséges meggyőződni arról, hogy a vizsgázó rendelkezik-e az alábbi képességekkel, kompetenciákkal:

- szakmai nyelv- és szóhasználat, beszédképesség,
- rendszerező és elemző képesség,
- precizitás, részletekre ügyelés és kiemelés képessége.

Tartalmi követelmények

¹ Megállapította: 18/2018. (II. 14.) Korm. rendelet 2. §, 2. melléklet 27. Hatályos: 2020. II. 15-től.

KÖZÉPSZINT

1. Egészségügy és elsősegélynyújtás	
1.1. Anatómiai-élettani ismeretek	<p>Az emberi testet alkotó szövetek csoportosítása, az izomszövetek jellemzése.</p> <p>A mozgatórendszer feladata, részei.</p> <p>A passzív mozgatórendszer jellemzése: csontok csoportosítása alak és elhelyezkedés szerint, gerincoszlop tájékai, csigolya részei, összeköttetések típusai.</p> <p>Vázizom felépítése, csoportosítása alak és működés alapján.</p> <p>Fontosabb izmok felismerése csontvázon vagy anatómiai ábrán.</p> <p>Izomtónus szerepe, kontrakciók típusai.</p> <p>A légzőrendszer funkciója, szervei, légzési segédizmok.</p> <p>A légzés folyamata, hasi és mellkasi légzés összehasonlítása.</p> <p>A gázcseré, légcsere és a sejtlegzés összefüggései.</p> <p>A szén-dioxid szerepe a légzés szabályozásában.</p> <p>A vér, a szövetnedv, a nyirok összehasonlítása: összetétel, keletkezés, kapcsolat.</p> <p>A vér jellemzése: mennyiség, összetétel, összetevők aránya.</p> <p>A vér alakos összetevőinek jellemzése.</p> <p>A vérzékenység kialakulásának okai, jelei.</p> <p>A nyirokkeringés jellemzése, kapcsolata a vérkeringéssel.</p> <p>A szív felépítése, működése.</p> <p>A szívciklus.</p> <p>A szinuszcsozó szerepe.</p> <p>A koszorúerek felépítése, jelentősége.</p> <p>Az artéria, véna, hajszálér jellemzése.</p> <p>A vérkörök szerepe, felépítése.</p> <p>A szívfrekvencia és a vérnyomás fogalma, normál értékei.</p> <p>A vizeletkiválasztó rendszer főbb részei.</p> <p>Szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás folyamata.</p> <p>A vizelet főbb összetevői.</p> <p>Az irányítás két alapformája, a visszacsatolás szerepe.</p> <p>Hormonrendszer és idegrendszer működési sajátosságainak összehasonlítása.</p> <p>Idegsejt jellemzése, elemi idegműködés főbb fogalmi, fázisai.</p> <p>Inger, receptor, szinapszis jellemzése.</p> <p>Az idegrendszer működésének fő élettani folyamatai, részei: központi és környéki, illetve szomatikus és vegetatív idegrendszer.</p> <p>Gliasejtek és velőshüvely funkciói.</p> <p>Gerincvelő jellemzése.</p> <p>Reflexív jellemzése.</p> <p>Az agy részei és érzékelő funkciói: hallás, látás, egyensúlyérzék.</p> <p>Testmozgató rendszerek jellemzése.</p>

	<p>Vegetatív érző és mozgató rendszerek jellemzése.</p> <p>A szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer anatómiai összehasonlítása.</p> <p>A hormonrendszer működésének a lényege.</p> <p>Hormon, hormonműködés, hormonális szabályozás alapelvei.</p> <p>A fontosabb belső elválasztású mirigyek elhelyezkedése, termelt hormonjaik, a hormonok működési mechanizmusa.</p> <p>A cukorbetegség.</p>
1.2. Egészségtan	<p>Sport, egészség, jóllét fogalma, összetevői.</p> <p>A testedzés, sport, egészségmegőrzés kapcsolata.</p> <p>A sport és a környezetvédelem összefüggései.</p> <p>A fitness-wellness alapismeretei.</p> <p>A sport rekreáció egészségtani vonatkozásai.</p> <p>A sport szerepe a stresszoldásban.</p> <p>A sportártalmak és sportsérülések típusai, prevenciója.</p> <p>Rehabilitáció fogalma, technikái.</p> <p>Táplálkozás alapelvei, táplálékpiramis.</p> <p>A táplálkozási szervrendszer szervei, biológiai funkciói.</p> <p>Az emésztés folyamata.</p> <p>A tápanyagok csoportosítása az energiaforgalomban betöltött szerepük alapján.</p> <p>Tápanyagok jellemzése.</p> <p>Táplálkozás és sporttáplálkozás.</p> <p>Testtömegindex, elhízás, testsúlyszabályozás.</p> <p>A testedzés és az anyagcsereforgalom összefüggései.</p>
1.3. Elsősegélynyújtás gyakorlat	<p>A sérült vizsgálati protokoll.</p> <p>Az újraélesztés folyamata.</p> <p>Eszméletlenség ismérvei.</p> <p>A stabil oldalfekvés.</p> <p>Sebzések, vérzések ellátása.</p> <p>Sportsérülések és sportártalmak típusai, azok ellátása.</p>
1.4. Funkcionális anatómia	<p>A szerkezeti struktúrák szerepe bizonyos szövetekben.</p> <p>Egyes szövetek felépítése és biológiai funkciójuk közötti összefüggés.</p> <p>A csontváz biológiai funkciói.</p> <p>Ízületek típusai alak és tengelyszám alapján, az ízület típusokhoz kapcsolható mozgások.</p> <p>A függesztőövek funkciója, csontjai.</p> <p>A fontosabb izmok funkciói.</p> <p>Izomműködés alapegységének jellemzése.</p> <p>Kreatin-foszfát és miofibrillum szerepe az izomműködésben.</p>
1.5. Terhelésélettan	<p>A szimpatikus túlsúly fogalma, szerepe a terhelésben.</p> <p>A terhelés hatására a szervezetben végbemenő negatív hatások.</p> <p>Vörös és fehér rostok összehasonlítása.</p>

	<p>Az energiaszolgáltató folyamatok csoportosítása oxigénjelenlét alapján. Energiaszolgáltató folyamatok a terhelés különböző szakaszaiban. Steadystate, anaerob küszöb, glükoneogenezis összefüggései. Egyes sportmozgások jellemzése az energiaszolgáltató folyamatok alapján. A mozgatórendszer terhelés hatására létrejövő adaptációs folyamatai. Terhelés akut és krónikus káros hatásai. A szív terhelés hatására létrejövő adaptációs folyamatai, edzett szív fogalma. Edzés bradycardia fogalma. A keringési rendszer adaptációs folyamatai. Az egyes keringési mutatók fogalma, változásai. Edzett és nem edzett szervezet keringési mutatóinak összehasonlítása. Préseléses gyakorlat fogalma, veszélyei. A tüdő és a légzőrendszer adaptációs folyamatai. Egyes légzési mutatók fogalma, változásai. Edzett és nem edzett szervezet légzési mutatóinak összehasonlítása. Aerob kapacitás fogalma, jelentősége. Terhelés szempontjából legfontosabb hormonok. Összefüggés az idegrendszer állapota és a sportteljesítmény között. Az emberi életkorok jellemzői, a szenzibilis időszakok. A maximális erő fejlesztésének szabályai. Az időskori sportolás jellemzése. Krónikus betegség fogalma. Egy adott betegséghez edzésprogram készítése. A doping fogalma. Mennyiségi és minőségi doping.</p>
2. Edzésméлет és gimnasztika	
2.1. Edzésméлет	<p>Edzésméleti alapfogalmak: kultúra, testkultúra, sport, edzés, edzés módszer, edzés eszköz, edzettség, homeosztázis, elfáradási sajátosságok. A terhelés, teljesítmény és az alkalmazkodás összefüggései. A túlkompensáció. Az edzés részei, fajtái. Rajtállapotok típusai. Motoros képességek fogalma, komplexitása, összefüggései. Pulzusfajták, pulzus célzónák. Edzéselvek. Edzéstervezés alapfogalmai. Az edzéstervezés főbb dokumentumai. Az egyes motoros képességek felmérésére szolgáló eljárások.</p>
2.2. Edzésprogramok gyakorlat	<p>Motoros képességeket fejlesztő módszerek, eljárások. Egyes kondicionális képességek fejlesztése saját sportágban.</p>
2.3. Gimnasztika	<p>A gimnasztika története, mai értelmezése.</p>

	<p>Gimnasztikai alapfogalmak. A mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyei, ezek változtatási lehetőségei. A test síkjai, tengelyei. Gimnasztikai kiindulópályák és tartások. Tartásos és mozgásos elemek. A testrészek mozgásainak ismerete. A gimnasztikai szaknyelv alapelvei. Gyakorlatok és gyakorlatláncok leírása szaknyelvvél. A rajzírás alapelvei. Gyakorlatok és gyakorlatláncok leírása rajzírással. Az általános bemelegítés blokkjai. Erőkifejtési módok. A főbb izomcsoportok által létrehozott legjellemzőbb mozgások. A gimnasztikai gyakorlatok variálása. Motoros képességek fejlesztése gimnasztikával. Előkészítő és rávezető gyakorlatok fogalma. Gyakorlatok összekapcsolása, gyakorlatláncok tervezése.</p>
2.4. Gimnasztika gyakorlat	<p>Kiindulópályák, tartások és gimnasztikai alapmozgások gyakorlati ismerete. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok, gyakorlatláncok tervezése, rajzírással és szaknyelvvél történő bemutatása. Gyakorlatvezetés módszerei. Kéziszer gyakorlatok, gyakorlatláncok tervezése, rajzírással és szaknyelvvél történő bemutatása. Egyes szerekekkel végzett gyakorlatok, gyakorlatláncok tervezése.</p>

SPORT ISMERETEK ÁGAZATI SZAKMAI ÉRETTSÉGI VIZSGA

I. RÉSZLETES ÉRETTSÉGI VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A sport ismeretek ágazati szakmai érettségi vizsga részletes érettségi vizsgakövetelményei a XXXVII. Sport ágazat következő szakképesítéseinek közös szakmai tartalmát veszik alapul:

- 54 813 01 Fitness-wellness instruktork
- 54 813 02 Sportedző (a sportág megjelölésével).

A) KOMPETENCIÁK

1. Szakmai nyelv- és szóhasználat, beszédképesség

TÉMÁK	Középszint
1.1. A szakmai fogalmak helyes használata	Legyen képes a szakmai fogalmakat megfelelő helyen és formában használni.
1.2. Az ismeretanyag szakmai fogalmakkal történő bemutatása, értelmezése	Tudja a szakmai fogalmakat logikusan egymásra építeni. Tudja a szabályokat, törvényszerűségeket megfelelően értelmezni. Legyen képes önálló előadásra a szakmai kifejezések helyes használatával.
1.3. Kommunikáció szakmai nyelven	Legyen képes a feltett kérdések szaknyelvi tartalmainak megértésére és szabatos válaszadásra.

2. Rendszerező és elemző képesség

TÉMÁK	Középszint
2.1. Lényegkiemelés	Tudja megkülönböztetni a fontos és kevésbé fontos szempontokat. Legyen az információk szakmai alapon történő szétválogatására. Legyen képes megadott elemekből, adott feltételek mellett kombinációkat létrehozni azokat és megvizsgálni.
2.2. Elvonatkoztatás képessége	Legyen képes az egyedi tényekből az általános törvényszerűségekre következtetni. Legyen képes a célhoz vezető nem ismert megoldási út megtalálására valós, életszerű helyzetekben. Tudjon meglévő ismeretei, tapasztalatai alapján modellt alkotni, és ennek segítségével gondolkodási műveleteket végezni.

3. Precizitás, részletekre ügyelés és kiemelés képessége

TÉMÁK	Középszint
3.1. Szabályok követése	Legyen képes az általános törvényszerűségekből az egyedi esetre következtetni. Legyen képes a jelenségek, szabályok hierarchikus csoportosítására.
3.2. Analizáló képesség	Legyen képes döntéshelyzetben a tények kritikus elemzésére. Legyen képes a jelenségek okainak felismerésére és kifejtésére. Tudja felismerni és elkülöníteni a függő és független változókat.
3.3. Ellenőrző képesség	Legyen képes kialakítani az igényt arra, hogy

feladatmegoldás után ellenőrizze a válaszokat.

B) TÉMAKÖRÖK

1. Egészségügy és elsősegélynyújtás

TÉMAK	Középszint
1.1. Anatómiai-élettani ismeretek	<p>Tudja csoportosítani az emberi testet alkotó szöveteket a sejtek alakja szerint.</p> <p>Tudja, hogy milyen működésekre specializálódtak a következő szövetek: hámszövetek (működés szerint csoportosítva), izomszövetek, kötőszövetek és idegszövet. Ismerje részletesen a következő szövetek felépítését: harántcsíkolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér.</p> <p>Tudja csoportosítani a csontokat alakjuk szerint. Ismerje a vázrendszer felosztását (gerincoszlop, mellkas, függesztőövek, koponya). Ismertesse a gerincoszlop tájékait, a mellkas, a függesztőövek csontjait.</p> <p>Tudja, hogy a koponya csontlemezekből áll. Ismerje a koponya mozgásával összefüggő területeinek megnevezését. Ismerje fel és nevezze meg a csontváz csontjait, a csontvázon való elhelyezkedésük alapján. Ismerje a csigolya részeit.</p> <p>Tudja, hogy az egyes gerincoszlopi szakaszok csigolyái eltérő felépítésűek. Ismerje a csontösszeköttetések típusait (varratos, porcos, kötőszövetes valamint ízületi kapcsolódás), tudjon példát mondani ezekre. Ismerje fel rajzon az ízület részeit. Ismertesse a vázizom felépítését: izomsejt, izomrost, izomköteg, izompólya, inak. Ismerje az izmok alak és működés szerinti csoportosítását.</p>

Ismerje fel és

Tudja megmutatni a következő izmok anatómiai helyzetét szemléltető ábrán, illetve csontvázon:

- végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, fésűs és karcsúizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom)

- nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),

- mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom, elülső fűrészizom

- hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom).

Értse az izomtónus szerepét a testtartás és a mozgások kialakításában.

Ismerje az izomkontrakciók típusait (izometriás- és izotóniás kontrakció)

Ismerje a légzőrendszer funkcióit.

Ismerje a légzőrendszer szerveit.

Ismerjen légzési segédizmokat,

Tudja, hogy ezek részvétele a nehézlégzésben feltűnő.

Értse a mellkasi és a hasi légzés különbségét.

Értse a mellhártya, a rekeszizom, a bordaközi izmok szerepét a belégzés és kilégzés folyamatában.

Ismerje a mellkasi és hasi légzés fogalmát, kösse össze ezeket a megfelelő izmokkal.

Magyarázza a légcseré, a gázcseré és a sejtlégzés összefüggéseit.

Tudja magyarázni a vér szén-dioxid koncentrációjának szerepét a légzés szabályozásában.

Hasonlítsa össze a vér, a szövetnedv, a nyirok összetételét,

keletkezését, kapcsolatukat. Ismertesse a teljes vértérfogat

mennyiségét, az alakos elemek és a vérplazma arányát, a vérplazma fő alkotórészeit és

Értse jelentőségüket.

Ismertesse a vörösvérsejtek, a fehérvérsejtek és a vérlemezkék szerepét, keletkezésük helyét, a normál értéktartománytól való eltérés okait és következményeit.

Értse a vérszegénység lehetséges okait.

Értse, hogy a véralvadási folyamat rendellenessége vérzékenység, illetve trombózis kialakulásához vezethet.

Ismertesse a vér, a szöveti folyadék és a nyirok kapcsolatát; a szöveti folyadék szerepét, mint a sejtek közötti anyagcsere helyét.

Magyarázza a hajszálerek keringési jellemzőit, funkcióját az anyagcserében.

Értelmezze a nyirokkeringés lényegét (útvonala, funkciója), a nyirokcsomók jelentőségét.

Ismerje a szív működésének alapelveit (üregek térfogat- és nyomásviszonyainak változása, a vér áramlása a szívciklus folyamán).

Értse a szív felépítésének és működésének kapcsolatát.

Ismertesse, hogy mi a koszorúerek feladata, hogy miért életveszélyes ezek elzáródása. Ismerje az artériák, a vénák és a kapillárisok felépítését (átmérő, billentyű, szöveti szerkezet), és ezeket hozza kapcsolatba az adott erek funkcióival.

Ismerje a vérkörök szerepét a keringésben, hozza őket összefüggésbe a területek gázcseréjével és a szív üregrendszerével.

Ismerje a szívfrekvencia és a vérnyomás fogalmát és felnőttkori normál értékeit.

Ismertesse a lép helyét és szerepét.

Ismerje a szinuszcsozó helyzetét, funkcióját.

Ismerje a vizeletkiválasztó rendszer főbb részeit.

Tudja értelmezni a vese kiválasztó működésének három fő részfolyamatát: szűrletképzés, visszaszívás, kiválasztás (exkréción).

Ismertesse a vizelet főbb összetevőit: víz, karbamid, Na, K, Cl-ionok, gyógyszerek, hormonok.

Tudjon példát említeni arra, hogy miért jelenhet meg a vizeletben fehérje, glükóz vagy vér.

Indokolja a folyadékbevitel jelentőségét a vesekőképződés megelőzésében.

Hasonlítsa össze az irányítás két alapformáját, a szabályozást és a vezérlést.

Értse a visszacsatolás szerepét a szabályozásban.

Értse a hasonlóságokat és a különbségeket a hormonrendszer és az idegrendszer működése között (jeladó és célsejt kapcsolata), és tudjon példát hozni összehangolt működésükre.

Ismertesse az idegsejt felépítését, típusait és funkcióját (az ingerület keletkezését, vezetését, valamint más sejtekre való továbbadását).

Ismerje, hogy az élő sejtek membránjának két oldalán az ionok koncentrációja nem azonos, és ez potenciálkülönbséget (nyugalmi potenciál) alakít ki.

Ismertesse az inger, az ingerület (akciós potenciál), az ingerküszöb fogalmát. Példával

Tudja igazolni, hogyan változhat meg az ingerküszöb külső és belső környezeti hatásokra.

Ismertesse a receptor, a receptornak megfelelő (adekvát) inger fogalmát, típusait (mechanikai, kémiai, fény, hő). Ismertesse a szinapszis fogalmát, magyarázza a serkentő vagy gátló hatást az átvivő anyag (vagy más molekulák) és a receptor kölcsönhatásával.

Tudja, hogy a drogok itt hatnak és hatásuk függőséghez vezethet.

Ismerje a központi, környéki idegrendszer, az ideg, dúc, pálya, mag, kéreg, fehér- és szürkeállomány fogalmát, a testi (szomatikus) és a vegetatív idegrendszer jelentését. Ismerje az idegrendszer működésének fő élettani folyamatait, és az ezt megvalósító sejtípusokat (receptorsejt, érzőidegsejt, asszociációs idegsejtek, mozgatóidegsejt).

Ismerje a gliasejtek és a velőshüvely főbb funkcióit (táplálkozás, szigetelés), hozza összefüggésbe az ingerületvezetési sebességével, a mielinizációval.

Tudja megnevezni a gerincvelő keresztmetszeti ábráján annak részeit, azonosítsa a gerincvelői idegek eredését.

Hasonlítsa össze a reflexív és a reflexkör fogalmát.

Ismerje fel ábrán és

Tudja magyarázni a bőr- és izomeredetű gerincvelői reflexek reflexívét, funkcióját.

Tudja, hogy az idegrendszer központi része csontos tokban, agygerincvelői folyadékkal és agyhártyákkal védegetten helyezkedik el. Ismerje a gerincvelő főbb funkcióit (izomtónus kialakítása, védekező mechanizmusok, a bőr ereinek reflexes szabályozása, nemi szervek vérbősége).

Ismerje fel az agy nyílirányú metszetén az agy részeit (agytörzs, nyúltvelő, híd, középagy, köztiagy, talamusz, hipotalamusz, kisagy, nagyagy), és tudjon példákat említeni funkcióikra.

Tudja, hogy az álomalvás létszükséglet.

Tudja, hogy az elsődleges érzőkéreg sérülése a tudatosuló érzékelés kiesését jelenti.

Ismertesse a receptorok típusait (mechanikai-, fájdalom-, hő-, kemoreceptorok, szabad idegvégződés).

Értse az érzékszervek működésének általános elveit: (adekvát) inger, ingerület, érzet.

Ismertesse és ábrán ismerje föl a szem részeit, magyarázza ezek működését.

Elemezze a távolságészlelés módjait, támpontjait.

Ismerje föl rajzon a külső-, a közép- és a belső fül részeit.

Értse a dobhártya és a hallócsontocskák működését, a szabályozás lehetőségét.

Magyarázza a tömlőcske és zsákocska, valamint a három félkörös ívjárat szerepét.

Ismerje a nyúltvelői kemoreceptorok szén-dioxid érzékenységét,

Értse a légzés szabályozásában betöltött szerepüket.

Értse, hogy motivációs állapotok irányítják és aktiválják magatartásunkat. Ismerje az agykéreg szerepét az akaratlagos mozgások kialakításában.

Ismerje a mozgatópályák kereszteződéseinek funkcionális következményeit.

Ismertesse a kisagy fő funkcióját (mozgáskoordináció).

Értelmezze, milyen folyamatok szabályozását jelenti a vegetatív szabályozás.

Tudja összehasonlítani a szimpatikus és a paraszimpatikus

	<p>idegrendszer anatómiai hasonlóságait és különbségeit. Ismertesse a hormonrendszer működésének a lényegét, a hormon fogalmát, a hormontermelést és szabályozását. A pajzsmirigy példáján elemezze a hormontermelés szabályozásának alapelveit. Ismerje az ember belső elválasztású mirigyének elhelyezkedését, az alábbi hormonok termelődési helyét és hatását: inzulin, adrenalin, glukagon, tiroxin, kalcitonin parathormon, tesztoszteron, oxitocin.</p> <p>Tudja magyarázni az inzulin, a tiroxin és az adrenalin hatásait.</p> <p>Tudja magyarázni a cukorbetegség lényegét, típusait, tüneteit, okait, kockázati tényezőit és kezelési módjait.</p>
1.2. Egészségtan	<p>Ismerje a sport, az életmód jelentését. Ismerje az egészség, a jól-lét fogalmát.</p> <p>Tudja felsorolni az egészséges életmód összetevőit. Ismerje azokat a testi-lelki változásokat, amelyek a rendszeres sportolás hatására következnek be az emberi szervezetben (testösszetétel változás; belgyógyászati betegségek megelőzése; légzésfunkciók javulása; csontok, izmok, ízületek állapotának változása, kedélyállapot változása).</p> <p>Tudjon érvelni a testedzés keringési rendszer egészségére gyakorolt hatása mellett.</p> <p>Ismertesse a keringési rendszer főbb betegségeinek (érelmeszesedés, visszértágulat, a trombózis, a magas vérnyomás, hipertónia betegség, szívritmuszavar és a szívinfarktus) kialakulásában szerepet játszó főbb kockázati tényezőket.</p> <p>Értse a megfelelő életvitel kialakításával csökkenthető kockázatokat. Ismerje a szívinfarktus fogalmát és jellemző tüneteit. Ismerje a mozgató szervrendszer épségét, megóvását szolgáló alapelveket (pl. helyes testtartás, testedzés). Értse a szűrővizsgálatok és az önvizsgálat fontosságát. Tudja, hogyan valósulhat meg a sportolás közbeni környezettudatosság. Ismerje a fitness, wellness kifejezések jelentését, értelmezését. Ismerje a rekreáció fogalmát.</p> <p>Tudjon felsorolni rekreációs sportágakat. Tudja, hogy sportolás során miként valósul meg a</p>

stressz-, és szorongásoldás.

Ismerje a sportártalmakat (csonthártyagyulladás, teniszkönyök, gerincferdülés, fáradásos törés, nyáktömlő-gyulladás, inhuvelygyulladás) és a kialakulásuk általános ismérveit.

Ismerje a sportsérüléseket (sebek típusai, vérzések típusai, zúzódás, húzóadás, rándulás, ficam, szalagszakadás, törések típusai, porcsérülés, izomgyulladás, agyrázkódás, gerincsérülés), és a kialakulásuk általános ismérveit.

Ismertesse, miként befolyásolják a külső-belső tényezők a sportártalmak és sportsérülések kialakulását (létesítmény, sporteszköz, időjárás, sporttárs, bemelegítés hiánya, életkor, fáradtság, betegség, doppinghasználat).

Tudja a bemelegítés blokkjait, szerepét a sérülések megelőzésében.

Tudja a rehabilitáció jelentését.

Tudja értelmezni a rehabilitációs módszerek közül a masszázst és a kinesiotape technikát.

Sorolja fel az egészséges táplálkozás alapelveit.

Ismertesse a táplálkozási piramist.

Tudja magyarázni a táplálkozás jelentőségét, és értse folyamatait (rágás, nyelés, bélperisztaltika).

Ismerje a különbséget a táplálék és tápanyag között.

Ismerje fel ábrán a táplálkozási szervrendszer szerveit, tudja biológiai funkcióit.

Ismerje a máj szerepét az emésztőnedv-termelésben, a fehérje-, glükóz- és glikogénszintézisben, a raktározásban és a méregtelenítésben.

Tudja, hogy mi válthatja ki az éhség-, szomjúságérzetet és értse a tápcsatorna reflexes folyamatait (nyál- és gyomornedvtermelés, hányás, nyelés).

Magyarázza a minőségi és mennyiségi éhezés fogalmát.

Csoportosítsa a tápanyagokat az energiaforgalomban

betöltött szerepük alapján (kalorigén, non-kalorigén) Ismertesse a fehérjék, szénhidrátok, zsírok, növényi rostok, ásványi anyagok (nyomelemek), természetes forrásait, tudjon érvelni hiányuk vagy

	<p>túlzott fogyasztásuk ellen. Ismerje a következő vitaminok élettani jelentőségét, és tudja azokat összekapcsolni hiánytüneteikkel: D-, A-, B12,- C-vitamin, folsav.</p> <p>Értse, miért léphet fel könnyen a zsírban oldódó vitaminok túladagolása.</p> <p>Értse a szénhidrátok természetes előfordulásai és az élő szervezetben betöltött szerepük közötti összefüggést.</p> <p>Tudjon példát említeni a testépítés során helytelenül alkalmazott táplálék-kiegészítők káros hatásaira.</p> <p>Tudja összehasonlítani a sporttáplálkozást és az általános táplálkozást (eltérő célok, mennyiségek, bevitt tápanyagok aránya, táplálkozás terhelés előtt és után).</p> <p>Tudja felsorolni, milyen tényezők befolyásolhatják a szervezet napi folyadékigényét.</p> <p>Ismerje az optimális testösszetétel jellemzőit.</p> <p>Értelmezze a testtömegindexet, tudjon következtetéseket levonni értékéből, és értse, hogy normálértéke függ a testösszetételtől, nemtől, életkortól.</p> <p>Ismerje a testalkat típusokat (endomorf, mezomorf, ektomorf) és tudja azok jellemzőit.</p> <p>Képes legyen felsorolni az elhízáshoz vezető okokat.</p> <p>Tudjon felsorolni az elhízás megelőzésére, kezelésére szánt javaslatokat.</p> <p>Tudja az alapanyagcsere fogalmát, és az alapanyagcserét befolyásoló tényezőket.</p> <p>Képes legyen magyarázni, hogyan befolyásolja a rendszeres sport a szervezet energiaforgalmát.</p>
<p>1.3. Elsősegélynyújtás gyakorlat</p>	<p>Ismerje a sérült vizsgálati protokollt.</p> <p>Ismerje a segélynyújtást segítő és gátló tényezőket.</p> <p>Tudja, hogyan kell stabil oldalfekvésbe helyezni a sérültet.</p> <p>Tudja ellenőrizni a sérült légzését, keringését.</p> <p>Ismerje fel az eszméletlenség jeleit.</p>

	<p>Tudja, hogyan kell a légutakat biztosítani. Ismerje az újraélesztés folyamatát. Ismeresse a vérzések típusait és azok ellátását. Ismerje a gerincsérülés jeleit, ellátását. Ismerje fel a sporttevékenység közben fellépő legjellemzőbb akut sérüléseket (ficam, rándulás, törés, izomhúzódás, izomszakadás, szalagszakadás), és tudja ellátási módjukat.</p> <p>Ismerje fel a leggyakoribb krónikus sérüléseket (csontbőrnyílás, porcokopás, porclágyulás, fáradásos törés), és tudja ellátási módjukat.</p>
<p>1.4. Funkcionális anatómia</p>	<p>Értelmezze a szerkezeti struktúrák szerepét a következő szövetekben: harántcsikolt izom, simaizom, szívizom, csontszövet, emberi vér.</p> <p>Magyarázza, hogy a funkció hogyan tükröződik a felépítésben: Ismerje a csontszövet felépítését, csontanyag (sejtközötti állomány) kémiai összetételét (szerves és szervetlen alkotók), értse ezek szerepét. Tudja összehasonlítani a három izomszövet-típust felépítési és működési szempontból.</p> <p>Ismerje a csontváz biológiai funkcióit (fizikai tartó, vérvérvétel helyszíne, ásványianyag raktár).</p> <p>Ismeresse egy hosszú csöves csont szerkezetét a megfelelő vázfunkciókhoz kötve. Tudja elkülöníteni az ízületek típusait azok alakja és tengelyszáma szerint. Magyarázza, hogy az egyes ízület típusok milyen mozgást tesznek lehetővé.</p> <p>Ismeresse a függesztő-övek funkcióját, ismerje fel és tudja megnevezni csontjait. Értse a férfi- és a női medence közti különbség okát és mozgásminőségi következményeit.</p> <p>Ismerje a funkcióit a következő izmoknak: - végtagok hajlító- és feszítő, közelítő és távolító izmai közül: (két- és háromfejű felkarizom, deltaizom, csípőizmok, kis- középső- és nagy farizom, két- és négyfejű combizom, hosszú- a rövid- és nagy közelítőizom, az elülső sípcsonti izom, háromfejű lábszárizom),</p>

	<p>- nyak- és hátizmok közül: fejbiccentő izom, csuklyásizom, lapockaalatti izom, nagy rombuszizom, széles- és hosszú hátizom),</p> <p>- mellkas izmai közül: rekeszizom bordaközi izmok, kis és nagy mellizom,</p> <p>- hasizmok (egyenes-, külső ferde-, belső ferde és haránt hasizom, csípőhorpaszizom).</p> <p>Tudja, hogy a szarkomer az elemi izomrost (miofibrillum) működési egysége. Ismerje a részeit, a struktúrája és funkciója közti összefüggést, valamint az aktomiozin komplex szerepét a működésében.</p> <p>Tudja, hogy az izom-összehúzóadáshoz ATP és Ca²⁺-ion szükséges.Értse az izom saját energiatároló és oxigéntároló molekuláinak (kreatin-foszfát, mioglobin) szerepét az izomműködésben.</p>
1.5. Terhelésélettan	<p>Értelmezze a szimpatikus túlsúly fogalmát, megjelenési formáit, a terhelésben játszott szerepét.</p> <p>Ismertesse a terhelés hatására a szervezetben végbemenő változásokat (hipertermia, dehidatáció, sóvesztés, hemokoncentráció, vércukorszint, vérkémhatásának változásait).</p> <p>Értse a helyes folyadékpótlás szerepét, folyamatát.</p> <p>Hasonlítsa össze a vörös és fehér izomrostokat a munkavégzés, elfáradás, elhelyezkedés szempontjából. Ismerje az arányát az izmokban.</p> <p>Ismerje az energiaszolgáltató folyamatok formáit (aerob és anaerob). Időrendben tudja felsorolni az egyes energiaszolgáltató folyamatokat (anaerob laktacid, anaerob alaktacid, aerob szakasz).</p> <p>Értelmezze a steady state, anerob (laktát) küszöb és a glükoneogenezis fogalmát, és találja meg helyüket a folyamatban.</p> <p>Tudjon jellemezni egyes mozgásokat (pl. 100 m-es síkfutás, Cooper teszt, 1 órás közepes intenzitású kerékpározás) az energiaszolgáltató folyamatok jellege alapján.</p> <p>Értse, miért fontos a bemelegítés, hogyan szüntethető meg az izomláz.</p> <p>Jellemezze a passzív mozgatórendszer adaptációs folyamatait (csonthipertrófia, szalagrendszer változásai) és okait.</p> <p>Ismerje az aktív mozgatórendszer adaptációs folyamatait.</p>

Ismertesse a terhelés negatív (akut és krónikus hatásait) a mozgatórendszerre.

Ismertesse a szív terhelési adaptációs folyamatait. Magyarázza el az edzett szív fogalmát, jellemzőit, kialakulásának okait.

Ismerje egy állóképességi és egy erősportoló szívének a sorozatos terhelésre adott adaptációs reakcióját, azok különbségeit.

Ismerje az edzés bradycardia fogalmát.

Ismertesse az érrendszer adaptációs folyamatait (érfalak).

Ismertesse a keringési rendszert jellemző élettani mutatókat (pulzus, pulzustérfogat, perctérfogat).

Hasonlítsa össze egy edzett és egy nem edzett szervezet keringési mutatóit nyugalmi állapotban és terhelés alatt. Magyarázza meg az eltérések okait.

Ismerje a préseléses gyakorlat fogalmát, hívja fel a fellépő veszélyekre a figyelmet.

Ismertesse a tüdő adaptációs folyamatait. Ismertesse a légzési rendszert jellemző élettani mutatókat (légzésszám, légzéstérfogat, légzési perctérfogat, vitálkapacitás)

Értse a légzési teljesítmény és a szervezet energiafelhasználása közötti összefüggést.

Hasonlítsa össze egy edzett és egy nem edzett szervezet légzési mutatóit nyugalmi állapotban és terhelés alatt. Magyarázza meg az eltérések okait.

Ismerje az anaerob kapacitás fogalmát. Értse, hogy mely szervrendszerek állapotát mérhetjük vele.

Sorolja fel a terhelés szempontjából legfontosabb hormonokat (növekedési hormon, nemi hormonok, adrenalin) és nevezze meg az azokat termelő mirigyeket.

Jellemezze az idegrendszer állapota és a sportteljesítmény közötti összefüggést.

	<p>Ismerje az emberi élet egyes szakaszait (pl. újszülött kor, csecsemőkor, kisgyermekkor).</p> <p>Ismerje a szenzibilis időszak fogalmát. Ismertesse, hogy az egyes életkorokban mely motoros képességek fejleszthetők kiemelten.</p> <p>Magyarázza el a maximális erőfejlesztés és a különböző életkorok közötti összefüggést.</p> <p>Értelmezze az időskori sportolás célját, a javasolt mozgásformákat. Értelmezze a krónikus betegség fogalmát, tudjon példákat felsorolni (cukorbetegség, asztma, kóros elhízás, magas vérnyomás). A felsorolt példákhoz tudjon az ilyen betegségben szenvedőknek megfelelő mozgásformákat rendelni.</p> <p>Ismerje a dopping fogalmát, annak káros hatásait. Ismerje a mennyiségi és minőségi dopping fogalmát.</p>
--	--

2. Edzésmélet és gimnasztika

TÉMÁK	Középszint
2.1. Edzésmélet	<p>Ismerje az edzésmélet alapfogalmait (kultúra, testkultúra, sport, edzés, edzettség, teljesítmény, homeosztázis, terhelés, alkalmazkodás, fáradás, mozgásszerkezet, mozgástípusok és fajták, képességek és készségek, stratégia és taktika).</p> <p>Ismerje a külső és belső terhelés fogalmát, a terhelés összetevőit.</p> <p>Magyarázza a túlkompensáció, a homeosztázis, a terhelés és a pihenés összefüggéseit.</p> <p>Ismerje a teljesítmény fogalmát, sorolja fel annak összetevőit. Ismerje az edzés szerkezetét, különböző típusait.</p>

	<p>Tudjon példákat mondani a pozitív és negatív edzésszervezőkre. Magyarázza az általános és speciális edzettség fogalmát.</p> <p>Tudja összehasonlítani a rajtállapotokat (rajtkészség, rajtláz, rajtapátia). Ismerje a motoros képességek (kondicionális, koordinációs képességek, ízületi mozgékonyosság) fogalmát. Ismerje az alap kondicionális képességek megjelenési formáit. Magyarázza a kondicionális képességek komplexitását, összefüggésüket.</p> <p>Legyen képes felsorolni és jellemezni a koordinációs képességeket.</p> <p>Ismertesse a különböző pulzusfajtákat (maximális, nyugalmi, terhelési, restitutionós pulzus) és a mérési eljárásokat, eszközöket.</p> <p>Ismerje a mozgástanulás elveit és főbb fázisait. Jellemezze a mozgástanulási fázisokat (pl. milyen a végrehajtás minősége). Ismerje az összefüggést a tehetség és a kreatív finom koordináció szakaszai között.</p> <p>Ismerje az egyes motoros képességek fejlesztésének szenzibilis időszakait.</p> <p>Ismerje és jellemezze az edzéselveket, és ezek megjelenését az edzéstervezésben.</p> <p>Ismerje az edzéstervezés alapfogalmait (pl. mikro-, makro, mezociklusok). Ismerje az edzéstervek különböző típusait, formai jellemzőit.</p> <p>Magyarázza, hogyan kell figyelembe venni az edzéstervezésnél az életkori sajátosságokat, a sportolók nemét, előzetes ismereteket és a megvalósítandó célokat.</p> <p>Ismerje az egyes kondicionális képességek felmérésére szolgáló eljárásokat. Soroljon fel példákat a saját sportágában előforduló képességtesztekre.</p> <p>Tudjon alapvető következtetéseket levonni a kapott eredményekből.</p>
2.2. Edzésprogramok	Ismerje az egyes motoros képességeket fejlesztő

gyakorlat	<p>módszereket. Saját sportágából tudjon példát megnevezni az adott motoros képességfejlesztő módszerekre.</p> <p>Saját sportágában tudjon felsorolni olyan edzéscserekeket, melyekkel fejleszthető egy adott képesség.</p> <p>Saját sportágából ismerjen feladatokat a következőkre:– Általános erőfejlesztés, – Speciális erőfejlesztés, – Maximális erő fejlesztése, – Gyorsasági erő fejlesztése, – Állóképességi erő fejlesztése.</p>
2.3. Gimnasztika	<p>Ismerje a gimnasztika kialakulásának történetét, mai értelmezését.</p> <p>Ismerje a gimnasztika mai szerepét, és a gimnasztikával ellátható feladatokat.</p> <p>Ismerje az alapforma, az egyszerű gyakorlat, az összetett gyakorlat és a gyakorlatlánc fogalmát.</p> <p>Legyen képes felsorolni a mozgásszerkezet időbeli, térbeli, dinamikai jegyeit.</p> <p>Tudjon példát említeni arra, hogyan változhat meg a terhelés nagysága a mozgásszerkezeti összetevőinek megváltoztatásával.</p> <p>Tudja a test tengelyeit (szélességi, hosszúsági, mélységi) és síkjait (oldal sík, haránt sík, mélységi sík).</p> <p>Ismerje a gimnasztikai állásokat, üléseket, térdeléseket, fekvéseket, kéztámaszokat, kéz- és lábtámaszokat, egyéb támaszokat, függéseket, függőállásokat, és ezek helyes technikai végrehajtását.</p> <p>Ismerje a nyújtott, hajlított és vegyes kartartásokat.</p> <p>Ismerje a mozgásos erőelemeket (emelés, emelkedés, leengedés, ereszkedés), és azok helyes technikai végrehajtását.</p> <p>Ismerje a mozgásos lendületi elemeket (hajlítás, nyújtás, lendítés, húzás, döntés, fordulat, szökdelés, ugrás, rugózás), és azok helyes technikai végrehajtását.</p>

Ismerje a fej-, törzs-, váll-, kar-, lábmozgásokat. Ismerje a gimnasztikai szaknyelv alapelveit (egységesség elve, legjellemzőbb sajátosság megjelölésének elve, a gyakorlatok közlésének elve).

Legyen képes legfeljebb 4-8 ütemű gimnasztikai gyakorlatok szaknyelvvél történő leírására rajzírás alapján.

Legyen képes önállóan összeállítani és szaknyelvvél leírni 4-8 ütemű gyakorlatokat.

Legyen képes önállóan összeállítani és szaknyelvvél leírni legfeljebb 32 ütemű szabadgyakorlatláncot.

Ismerje a rajzírás alapelveit.

Ismerje a rajzírásban használt jeleket.

Legyen képes 4-8 ütemű gyakorlatok rajzírással történő ábrázolására a szaknyelvi leírás alapján.

Legyen képes önállóan 4-8 ütemű gyakorlatok rajzírással történő ábrázolására.

Legyen képes önállóan összeállítani és rajzírással ábrázolni legfeljebb 32 ütemű szabadgyakorlatláncot.

Ismerje az általános bemelegítés blokkjait.

Ismerje a külső belső erők egymáshoz való kölcsönhatását [statikus erőkifejtés, dinamikus erőkifejtés, (legyőző, fékező)].

Ismerje a főbb izomcsoportok által létrehozott legjellemzőbb mozgásokat.

Ismerje a szabadgyakorlati alapformák variálásának szempontjait a mozgásütem változtatásával, a kiindulóhelyzet változtatásával.

Ismerje a kondicionális-, a koordinációs-, és az ízületi mozgékonyság gimnasztikával történő fejlesztésének lehetőségeit.

Legyen képes legfeljebb 32 ütemű sokoldalúan képző szabadgyakorlat és legfeljebb 16 ütemű kéziszer gyakorlatlánc összeállítására.

Ismerje a gimnasztika gyakorlatvezetési módszereit (szóban közlés, bemutatás, vegyes gyakorlatközlés).

Ismerje a célgimnasztika, a rávezető gyakorlat fogalmát.

2.4. Gimnasztika gyakorlat

Képes legyen a kiinduló helyzeteket, kartartásokat,

	<p>gimnasztikai alapmozgásokat helyes technikával bemutatni.</p> <p>Képes legyen bemutatni nyak-, kar és váll-, láb-, törzs-, és összetett gyakorlatokat.</p> <p>Legyen képes meghatározott szempontok alapján összeállítani és ismertetni egy legfeljebb 32 ütemű szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatláncot.</p> <p>Képes legyen saját sportágában általános és speciális bemelegítés gyakorlatainak összeállítására, és ismertetésére.</p> <p>Ismerje a célgimnasztikai gyakorlatok jelentését, jelentőségét.</p> <p>Legyen képes a gyakorlatban alkalmazni a szóban közlés, a bemutatás, és egyes gyakorlatközlés módszerét.</p> <p>Képes legyen kéziszülő-, bot-, gumikötél-, gumiszalag-, labdagyakorlatok (kislabda, medicinlabda, gimnasztikai óriáslabda) tervezésére, ismertetésére. Képes legyen 4-8 ütemű ugrókötél-, bordásfal-, pad-, zsámoly-, felfüggesztéses eszköz-, páros gyakorlatok tervezésére, ismertetésére.</p>
--	--

II. A VIZSGA LEÍRÁSA

A vizsga részei

Középszint	
Írásbeli vizsga	Szóbeli vizsga
120 perc	15 perc
100 pont	50 pont

A vizsgán használható segédeszközök

	Középszint	
	Írásbeli vizsga	Szóbeli vizsga
A vizsgázó biztosítja	NINCS	NINCS
A vizsgabizottságot működtető intézmény biztosítja	NINCS	Csontváz, izomtérkép, anatómiai torzó, vagy ezek hiányában információs tartalmukkal egyenértékű demonstrációs ábrák, melyek szöveget nem tartalmazhatnak a tételsorba építve.

Nyilvánosságra hozandó anyag nincs.

KÖZÉPSZINTŰ VIZSGA

Írásbeli vizsga			Szóbeli vizsga
120 perc			15 perc
Feladatlap			„A” és „B” altétel kifejtése
Tesztjellegű feladatok	Szöveges feladatok	Gimnasztikai gyakorlattervezés	
60 pont	30 pont	10 pont	
100 pont			50 pont

Írásbeli vizsga

Általános szabályok

A vizsgázó a feladatlapon belül a rendelkezésére álló időt tetszése szerint oszthatja meg az egyes feladatok között, és megoldásuk sorrendjét is meghatározhatja. Ha az egyes feladatokhoz egyéb információkra, segédanyagokra - pl. adatokra, izomtérképre, táblázatra - van szükség, azt a feladatlapnak mindig tartalmaznia kell.

Az írásbeli vizsga az egészségügyi ismeretek, az elsősegélynyújtás, az edzéselmélet és gimnasztika anyagának ismeretét és alkalmazási képességét vizsgáló feladatokat jelenít meg.

Az írásbeli feladatlap tartalmi és formai jellemzői

A feladatsor összeállításakor az alábbi tartalmi arányok az irányadók:

Anatómiai-élettani ismeretek és funkcionális anatómia	20%
Edzéselmélet és edzésprogramok gyakorlat	35%
Egészségtan és terhelésélettan	15%
Elsősegélynyújtás gyakorlat	10%
Gimnasztika és gimnasztika gyakorlat	20%

A feladatlapban az alábbi feladattípusok jelennek meg:

1. tesztjellegű feladatok,
2. szöveges feladatok,
3. gimnasztikai gyakorlattervezés.

1. A feladatlap első része tesztjellegű feladatokat tartalmaz, amelyek összeállítása az egészségügyi ismeretek, az elsősegélynyújtás, az edzéselmélet és a gimnasztika témaköreiből történik. A tesztjellegű feladatsor elsősorban a szakmai ismeretet és fogalomrendszert értékeli és 15-25 feladatból áll. A feladatlapnak a felsorolt feladattípusok közül legalább ötfélét tartalmaznia kell.

Feladattípusok:

- egyszerű feleletválasztás,
- igaz-hamis állítások (indoklás nélkül),
- illesztés (besorolás - két halmaz közti kapcsolat),
- párosítás,
- ábrafelismerés, -kiegészítés, -készítés,
- ábraelemzés (grafikonok, táblázatok értelmezése),
- szöveg kiegészítése (zárt végű kérdésként, megadott alternatívákból).

2. A feladatlap második része elsősorban az alkalmazási képességet és gyakorlati felhasználási képességet értékeli az egészségügyi ismeretek, az elsősegélynyújtás és az edzéselméleti ismereteket kifejtő feladatok segítségével. A szöveges feladatok száma 3-7, amelyek során a vizsgázók egy-két összefüggő mondatban vagy néhány kifejezésben fejtik ki a válaszokat. A feladatok az egészségügyi ismeretek, az elsősegélynyújtás és az edzéselmélet témaköreiből kerülnek összeállításra. Egy feladattípus legfeljebb kétszer fordulhat elő.

Feladattípusok:

- alapfogalmak meghatározása,
 - rövid válasz (legfeljebb egy mondat terjedelmű, de nem definíció jellegű),
 - sorba rendezés (egy folyamat elemeinek helyes sorrendbe helyezése),
 - összefüggések felismerése (fogalmak párosítása, jelenségek és fogalmak egymáshoz rendelése),
 - esetleírás értelmezése.
3. A gimnasztikai és a gyakorlattervezési rész 2-4 tervezései feladatból áll.

Feladattípusok:

- gimnasztikai gyakorlatsor összeállítása,
- megfelelő szaknyelv és rajzírás használata.

Az írásbeli feladatlap értékelése

Az értékelés a központilag összeállított javítási-értékelési útmutató kötelező előírásai alapján történik. Az egyes kérdésekre és feladatokra adható pontszámokat a javítási-értékelési útmutató tartalmazza. A javítás során minden megoldandó feladatrész (item) egy pontot ér. Ez a pontszám tovább nem bontható.

Szóbeli vizsga

A középszintű szóbeli vizsgán a vizsgázó segédeszközként csontvázat, izomtérképet, anatómiai torzót, vagy ezek hiányában olyan információs tartalmukkal egyenértékű demonstrációs ábrákat használhat, melyek szöveges információt nem tartalmazhatnak.

A szóbeli vizsga elsősorban az ismeretek gyakorlati alkalmazásának képességét pontos előadásban várja el a vizsgázótól. Ebben a

vizsgáló elemző-értékelő, önálló gondolkodási, probléma-megoldási és rendszerező képességének szintje mutatkozik meg.

A szóbeli vizsga a részletes követelményekben meghatározott mélységben az egészségügyi ismeretek, az elsősegélynyújtás, az edzéselmélet és gimnasztika ismeretanyagának alkalmazási képességét és folyamatainak ismertetését igényli a vizsgázóktól.

Általános szabályok

A középszintű szóbeli vizsgarész a tételsorból húzott egy-egy „A” és „B” altétel kifejtéséből áll, mely során a vizsgáló elméleti ismereteire építve gyakorlati példákat mutat be. Az „A” és a „B” altételt a vizsgáló egymástól függetlenül húzza ki. A szóbeli vizsgán a fogalmak precíz bemutatása, a szakismeretek felhasználása, a gyakorlati alkalmazás és a bemutató-magyarázóképesség hangsúlyos.

A szóbeli tételsor tartalmi és formai jellemzői

Az szóbeli tételsor legalább 20 tételből áll, a tételek 20-25%-át évente cserélni kell. Minden szóbeli tétel két gyakorlatközpontú altételből („A” és „B”) tevődik össze.

Az „A” altétel az egészségtan és elsősegélynyújtás elméleti ismeretekre vonatkozik, a „B” altétel az edzéselmélet és a gimnasztika elméleti és gyakorlati ismereteire vonatkozik. A két altétel között tartalmi átfedés nem lehet.

Témakörök

„A” altétel

- anatómiai-élettani ismeretek és funkcionális anatómia (együttesen legalább 9 tétel),
- egészségtan (legalább 3 tétel),
- terhelésélettan (legalább 5 tétel),
- elsősegélynyújtás (legalább 3 tétel).

„B” altétel

- edzéselmélet és edzésprogramok gyakorlat (együttesen legalább 12 tétel),
- gimnasztika és gimnasztika gyakorlat (együttesen legalább 8 tétel).

A szóbeli vizsgarész értékelése

A szóbeli vizsgán a fogalmak szabatos definiálását, a megszerzett ismeretek felhasználásával az összefüggések magyarázatát, alkalmazását is értékeli.

Az értékelési útmutató rögzíti az egyes altételek kifejtésének elvárt tartalmi összetevőit és az ezekre adható altételenként 25 pont felosztásával kialakított maximális részpontszámokat, amely alapján a feleletet értékelni kell. Az egyes részpontszámok legfeljebb 5-6 pontot érnek.

A szóbeli felelet értékelése az alábbi szempontok és kompetenciák alapján történik:

Szempontok, kompetenciák	Pontszám
--------------------------	----------

	„A” altétel	„B” altétel	Összesen
A felelet felépítése, előadásmódja	3 pont	3 pont	6 pont
Tartalmi összetevők: a tétel tartalmának megértése, a tétellel kapcsolatos központi ismeretek kiemelése, alapfogalmak ismerete, definiálása, tények, jelenségek, folyamatok ismerete és alkalmazása, magyarázata, összefüggések problémaközpontú bemutatása	20 pont	20 pont	40 pont
Szaknyelv alkalmazása	2 pont	2 pont	4 pont
SZÓBELI ÖSSZPONTSZÁM	25 pont	25 pont	50 pont