

ELTE PPK Sporttudományi Intézet Szombathely

Szabadidősport – szakértő specializáció - Záróvizsga tételsor

1. A túravezetés legfontosabb elméleti és szervezési ismeretei; leggyakoribb megjelenési formái; jelentőségük és szerepük a szabadidő helyes/hasznos eltöltésében.
2. Az aquafitness. (aquafitness óra típusok, az órák felépítése, szervezésének, vezetésének módszertana)
3. A vízi játékok és egyéb vízben űzhető mozgásformák. (a játékok fajtái, szervezésének módszertana, egészségügyi-, és biztonsági szabályai)
4. Vázolja fel az egészséggel kapcsolatos projektek tervezésének lehetőségeit és módszereit a legdivatosabb wellness termékeken keresztül.
5. Szabadidős sportok szervezésének, a foglalkozás vezetésének módszertana, mozgás tanítás a különböző életkori szakaszokban.
6. Relaxációs és ellazulási technikák, alkalmazásuk feltételei, lehetőségei.

Egészségfejlesztés specializáció - Záróvizsga tételsor

1. Az egészségfejlesztés és az egészségnevelés meghatározása, megközelítése, különbözőségei. Az egészségfejlesztő szakember tevékenységi körei. Ismertesse az Ottawai Egészségfejlesztési Charta akcióterületeit!
2. Állapotfelmérés az egészségfejlesztésben: módszerek, eszközök. Ismertesse a prevenció fogalmát és szintjeit!
3. A magyar lakónépesség egészségi állapota a legfrissebb kutatások tükrében. A dohányzás és az alkoholfogyasztás népegészségügyi jelentősége, az illegális drogfogyasztás, mint korunk új kockázati tényezője, a megelőzés lehetőségei.

4. A mentálhigiéné fogalma, szerepe, szemlélete, interdiszciplináris jellege. Az öngyógyítás, a védekező,-és elhárító mechanizmusok és működésük.
5. A stressz, a stressz - kezelés, a stressz-rezisztenciát segítő protektív személyiségfaktorok, a coping - stratégiák típusai, adaptivitásuk feltételei.
6. Ismertessen az egészségfejlesztésben alkalmazható alternatív gyógymódokat, terápiás eljárásokat!