

ZÁRÓVIZSGA TÉTELSOR

érvényes: 2020. májusától

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány

„A” Elméleti tételek

1. A civilizációs fejlődés forradalmi fordulópontjai. Civilizációs betegségek. (Élettan, Balesetmegelőzés és elsősegély, Szociológia, Népegészségtan, Táplálkozástan, Mentálhigiéné, A rekreáció elmélete és módszertana, Természetgyógyászat)
2. Civilizációs fejlődés – válaszok, rekreációs irányzatok. (Élettan, Pszichológia, Szociológia, Táplálkozástan, Mentálhigiéné, A rekreáció elmélete és módszertana)
3. A rekreáció fogalmának történeti alakulása - kapcsolódó fogalmak. A rekreációs kultúra alrendszerei. (Pedagógia, Szociológia, Természet- és környezetkultúra, A rekreáció elmélete és módszertana)
4. A rekreáció társadalmi beágyazottsága és ennek problematikája. Civilizációs ártalmak. (Pedagógia, Pszichológia, Szociológia, Filozófia, Etika, Közgazdaságtan, Kommunikáció, Népegészségtan, A rekreáció elmélete és módszertana)
5. Szabadidő és életmód. Életmód hibák. (Pedagógia, Pszichológia, Szociológia, Filozófia, Etika, Közgazdaságtan, A rekreáció elmélete és módszertana, Táborozási ismeretek, Animáció)
6. Az egészség totális értelmezése – „egyensúly” kérdések. (Élettan, Pszichológia, Filozófia, Etika, Népegészségtan, Mentálhigiéné, A rekreáció elmélete és módszertana, Hátrányos helyzetűek és fogyatékkal élők rekreációja, Rekreációs edzéstan, Természetgyógyászat)
7. Életkorok rekreációs aspektusból. (Balesetmegelőzés és elsősegély, Pedagógia, Pszichológia, Szociológia, Kommunikáció, Egészségfejlesztés, Mentálhigiéné, A rekreáció elmélete és módszertana, Hátrányos helyzetűek és fogyatékkal élők rekreációja, Rekreációs edzéstan)
8. Rekreációs táplálkozástan. (Élettan, Pszichológia, Népegészségtan, Táplálkozástan, Egészségfejlesztés, A rekreáció elmélete és módszertana)
9. Egészségfejlesztési, egészségnevelési ismeretek. Prevenció. Rehabilitáció. (Élettan, Balesetmegelőzés és elsősegély, Pedagógia, Pszichológia, Kommunikáció, Népegészségtan, Gyógytestnevelés, Egészségfejlesztés, Mentálhigiéné, A rekreáció elmélete és módszertana, Terhelésélettan, Rehabilitáció, Hátrányos helyzetűek és fogyatékkal élők rekreációja)
10. A turizmus rendszerének bemutatása, hangsúlyosan a sport- és egészségturizmus elemei. (Pszichológia, Közgazdaságtan, Turizmus, Természet- és környezetkultúra, Táborozási ismeretek, Játékok, Animáció, Rendezvény szervezés)
11. Motoros vizsgálatok. Fittségi vizsgálatok. (Élettan, Balesetmegelőzés és elsősegély, Népegészségtan, A rekreáció elmélete és módszertana, Fittségi vizsgálatok, Rekreációs edzéstan)
12. Rekreációs edzéstan. Diagnózis – prognózis – program és a kapcsolódó elméletek. (Élettan, Balesetmegelőzés és elsősegély, A rekreáció elmélete és módszertana, Rekreációs edzéstan)
13. Rekreációs edzéstan. Aerob edzés – Coopertől a cardió gépekig (Élettan, Balesetmegelőzés és elsősegély, A rekreáció elmélete és módszertana, Rekreációs edzéstan)
14. Rekreáció és gazdaságtudomány kapcsolata (szervezeti struktúra, marketingstratégia, SWOT-analízis)! (Közgazdaságtan, Turizmus, Szervezetfejlesztés, Rekreációs sportmarketing)

ELTE PPK STI, Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány
„B” Módszertani tételek

1. Készítsen 3 hónapos edzésprogramot az alábbi paraméterekkel rendelkező személy részére! Negyven éves tanárnő, 2 gyermekkel, 29-es BMI-vel. Milyen egyéb szempontokat kell megtudnia, hogy az edzésprogram megfelelő legyen? Sorolja fel a szempontokat, határozza meg azokat az adott személynél és mutassa be a programot! (*Rekreációs edzéstan, Motoros képességek*)
2. Adjon táplálkozási tanácsot az alábbi paraméterekkel rendelkező személynek. Negyvenöt éves, ülő foglalkozást végző férfi, kevés szabadidővel. Milyen egyéb szempontokat kell megtudnia, hogy a táplálkozási program eredményes és megfelelő legyen? Sorolja fel a szempontokat, határozza meg azokat az adott személynél és mutassa be a programot! Az Ön által összeállított program milyen táplálkozási típusok-stílusok elméletéhez és gyakorlatához áll közel? (*Rekreáció elmélet, A táplálkozástan alapjai*)
3. Egy művelődési házban Önt kéri fel, hogy tartson előadást a természetgyógyászat és a wellness sajátosságairól, a keleti kultúrák egészségfelfogásairól, és a hazánkban leggyakrabban alkalmazott természetgyógyászati eljárásokról. Mivel Ön rekreációs szakember, örömmel teljesíti a feladatot. Ismertesse az előadás vázlatát, struktúráját! Közülük egyiket (a vizsgáztató kívánsága szerint) részletesen ismertessen! (*Wellness, Wellness menedzsment*)
4. Mutasson be szállodában is alkalmazható cardio mozgásformákat! Beszéljen a pulzus élettani hátteréről, a pulzus fajtáiról és a pulzusz mérés módszertanáról! Ajánljon cardio edzésprogramot a szállodai tartózkodás időtartamára - szabadon választott mozgásformában – 30 év körüli, ülő munkát végző nő számára! (*Motoros képességek fejlesztése 2-3., A fizikai fitness vizsgálata, Edzésprogramok menedzsmentje*)
5. Melyek azok a játékok (legalább 10 darab), amelyek több szinten alkalmazhatóak, például vízben, jégen, kiránduláson, téli játékként, illetve táborozások alkalmával? A felsorolás után egyet ismertessen részletesebben, minden helyszínre adaptálva! (*Játékok, Táborok*)
6. Milyen kommunikációs eszközöket használ egy labdajáték feladat elmagyarázásánál, amelyet 6-7 éves kisgyerekeknek igyekszik megtanítani egy szállodában? Mutassa be a különböző kommunikációs eszközöket egy konkrét játék példáján keresztül! (*Szakkommunikáció rekreációs*)
7. Készítsen egy játékos bemelegítést (15-20 perc) páros gyakorlatokból egy sportdélutánra! Törekedjen arra, hogy a páros gyakorlatok humorosak, játékosak, érdekesek legyenek és vonják el a figyelmet arról, hogy valójában ez egy bemelegítés! Használja a gimnasztikában használatos rajz-írást, és szaknyelvet! Figyeljen a gyakorlatok egymásutániságára, felépítésére! Szakmailag indokolja meg gyakorlatválasztását! (*Gimnasztika*)

8. Készítsen játékos, humoros sor- és váltóverseny gyakorlatokat görkorcsolyával 20 fő 10-12 éves gyermeknek különböző tárgyak, sporteszközök felhasználásával! A játék területe: kültéri kézilabdapálya (20x40m), aszfaltborítással. A program időtartama 50-60 perc. Szakmailag indokolja meg feladatválasztását! (*Gördülő sportágak*)
9. Egy kisebb cég csapatépítő programra érkezik az Ön wellness szállójába. Önt kéri fel, hogy a 40 fős munkatársi csapat részére állítson össze csapatépítő játékos feladatokat az első délutánra. Mutassa be, hogy melyek azok a szempontok, amiket ebben az esetben figyelembe kell venni! Különösen hangsúlyozza a csapatok kialakításnak jelentőségét! Ehhez adjon több példát is! Mondja el, hogy milyen hatást vár ettől a programtól! (*Animáció, Játékmester 1.*)
10. Szállodai sport animátorként dolgozik a francia Riviérán (Nice). Az egyik napra strandröplabda bajnokságot szervezett. Szerencséjére 16 páros nevezett, így több lehetősége is nyílik a lebonyolításra. Írja le, hogyan tervezné meg, hogy lehetőleg mindenki legalább két mérkőzésen szerepeljen úgy, hogy két pálya áll a rendelkezésére!
VAGY EZ: Szállodai sport animátorként dolgozik a francia Riviérán (Nice). Az egyik napra strandröplabda bajnokságot szervezett. 16 párosra számított, de csak 15 páros jött el. Hogyan bonyolítaná le a versenyt, úgy hogy 3 pálya áll a rendelkezésére? (*Sportjátékok 1., Szállodai labdás, golyós és ütős játékok*)
11. Az Ön hatvan év feletti ismerőse a családjával együtt szeretne mindannyiuk számára élvezhető mozgásos programokat szervezni több hétvégén is. A családban három generáció él együtt. Adjon tanácsot a tervezés szempontjaira, javasoljon a család korösszetételének megfelelő helyszíneket, mozgásformákat! Használja ki a life-time sportok nyújtotta lehetőségeket is! (*Rekreációelmélet, Motoros képességek fejlesztése, A testkultúra és a sport világa*)
12. Egy non-profit szervezetnél 10 - 12 éves, 60 fős gyermekcsoport táborozását készíti elő táborvezetőként. Mutassa be az előkészítéshez kapcsolódó ismereteit konkrét példákon keresztül! A) sáttábor, B) turistaház. (*Táborok, Táborozási és outdoor ismeretek*)
13. Iskoláskorú gyermekek nyári Balaton-parti táborozására tervezzen meg egy délelőtti inkluzív mozgásos és szellemi rekreációs területeket is magában foglaló programot! Ismertesse a szervezés szempontjait és a célcsoport sajátosságait! (*Speciális célcsoportok rekreációja*)
14. Középkorú felnőttek és kisgyermekes családok számára kérték fel szellemi-kulturális program megszervezésére és lebonyolítására. Milyen programot javasolna napközbenre és estére? Hová sorolhatók be a szellemi rekreáció rendszertanában? Milyen hatásokat generál a résztvevőkre? Ismertesse a forgatókönyvet is! (*Szellemi rekreáció, Rendezvényszervezés, Rekreáció elmélet*)

ELTE PPK Sporttudományi Intézet Szombathely

Szabadidősport – szakértő specializáció

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.

ELTE PPK Sporttudományi Intézet

Egészségfejlesztés specializáció

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!