

## Rekreáció záróvizsga tételsor

a Sport- és rekreációs szervezés BSc alapszak **Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány**  
2017-2019. között tanulmányukat megkezdett hallgatói számára

---

### „A” elméleti tételek

**Minden tétel feldolgozását az alábbiak szerint oldjon meg:**

- Felkészüléséhez ne csak a rekreáció elmélet kurzusokon, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel!
  - A felelet általános felépítése: Témaismertetés (vázlat), valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.
1. A civilizációs fejlődés forradalmi fordulópontjai. Civilizációs betegségek.  
(Anatómia – élettan; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A sportszociológia alapjai; A táplálkozásban alapjai; A rekreáció elmélete és módszertana)
  2. Civilizációs fejlődés – válaszok, rekreációs irányzatok.  
(Anatómia – élettan; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A táplálkozásban alapjai; A rekreáció elmélete és módszertana)
  3. A rekreáció fogalmának történeti alakulása. Civilizációs ártalmak.  
(A sportpedagógia alapjai; A sportszociológia alapjai; Fenntartható fejlődés és rekreáció; A rekreáció elmélete és módszertana)
  4. Szabadidő és életmód értelmezések. Életmód hibák.  
(A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; Etika és sportetika; A rekreáció elmélete és módszertana; Táborok; Animáció)
  5. Az egészség totális értelmezése – „egyensúly” kérdések.  
(Anatómia – élettan; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; Etika és sportetika; A rekreáció elmélete és módszertana; Speciális célcsoportok rekreációja; Rekreációs edzéstán)
  6. Életkorok rekreációs aspektusból.  
(Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A kommunikáció alapjai; Szakkommunikáció (rekreációs); Egészségfejlesztés; A rekreáció elmélete és módszertana; Speciális célcsoportok rekreációja; Rekreációs edzéstán)
  7. Rekreációs táplálkozásban komplex megközelítése.  
(Anatómia – élettan; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A táplálkozásban alapjai; Egészségfejlesztés; A rekreáció elmélete és módszertana)
  8. Prevenció. Rehabilitáció. Egészségfejlesztési és egészségnevelési ismeretek.  
(Anatómia – élettan; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A kommunikáció alapjai; Szakkommunikáció (rekreációs); Egészségfejlesztés; A rekreáció elmélete és módszertana; Prevenció és rehabilitáció; Speciális célcsoportok rekreációja)
  9. A turizmus rendszerének bemutatása, hangsúlyosan a sport- és egészségturizmus rendszertani megközelítése, elemei.  
(Pszichológia, testkultúra-pszichológia; Közgazdasági alapismeretek; A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus)
  10. Rekreációs edzéstán. Diagnózis – prognózis – program és a kapcsolódó elméletek.  
(Anatómia – élettan; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A rekreáció elmélete és módszertana; Rekreációs edzéstán; A fizikai fitness vizsgálata / Terhelésélettani vizsgáló módszerek)
  11. Az aerob edzés elméleti megalapozottsága – Coopertől a cardió gépekig  
(Anatómia – élettan; Sportegészségtan és balesetmegelőzés; A rekreáció elmélete és módszertana; Rekreációs edzéstán; A fizikai fitness vizsgálata / Terhelésélettani vizsgáló módszerek)
  12. Rekreáció és gazdaságtudomány kapcsolata (vállalatok szervezeti struktúrája, marketingstratégiája, SWOT-analízise)  
(Közgazdasági alapismeretek; Rekreációs sportmenedzsment; Rekreációs sportmarketing; Szervezetfejlesztés)

## Rekreáció záróvizsga tétel

a Sport- és rekreációs szervezés BSc alapszak **Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány**  
2017-2019. között tanulmányukat megkezdett hallgatói számára

---

### „B” Módszertani tételek

**Minden tétel feldolgozását az alábbiak szerint oldjon meg:**

- Felkészüléséhez ne csak a rekreáció elmélet kurzusokon, hanem valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismereteket használja fel!
  - A felelet általános felépítése: Témaismeret (vázlat), valamennyi, a témához kapcsolható kurzuson tanult ismeretek szintetizálása összefüggő, kapcsolatokat kereső szabad beszéd formában.
1. Adjon életmód-orientált, általános táplálkozási tanácsot az alábbi paraméterekkel rendelkező személynek! 45 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?  
(A rekreáció elmélete és módszertana; A táplálkozástan alapjai)
  2. Mutasson be szállodában is alkalmazható cardio mozgásformákat! Beszéljen a pulzus élettani hátteréről, a pulzus fajtáiról és a pulzuszórák mérési módszertanáról! Ajánljon cardio edzésprogramot a szállodai tartózkodás időtartamára – szabadon választott mozgásformában – 30 év körüli, ülő munkát végző nő számára!  
(Motoros képességek fejlesztése; A fizikai fitness vizsgálata / Terhelésélettani vizsgáló módszerek)
  3. Tervezzen erőfejlesztő edzést 30 – 40 év közöttieknek! Mutassa be a lehetséges részcélokat! Fejtse ki a rendszeres erőfejlesztő edzés pozitív és esetleges negatív hatásait! Térjen ki a tipikus hibákra! Tanácsai kapcsolódjanak egyéb életmódterületekhez is!  
(Rekreációs edzést; Motoros képességek fejlesztése; A fizikai fitness vizsgálata / Terhelésélettani vizsgáló módszerek; Egészségfejlesztés)
  4. 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); Játékok; Játékmester 1.)
  5. Egy játékos rekreációs sportdelutánt szervez, ahol az Ön feladata a bemelegítés megtervezése és lebonyolítása. Az 5 db páros gyakorlatból álló bemelegítés ismertetéséhez használja a gimnasztikában használatos rajzírás vagy szaknyelvet! Figyeljen a gyakorlatok egymásutánosságára, felépítésére! Szakmailag indokolja meg gyakorlatválasztását! Milyen animációs elemeket használ?  
(Gimnasztika; Játékok; Játékmester 1.)
  6. Ön egy egészség- és sportturizmus profilú szálloda rekreációs menedzsere. Rendszerezze a szálloda szolgáltatásait példákkal (aktív-passzív wellness, fitness, további profil-szolgáltatások)! Hogyan mutatná be azokat online felületeken? A wellness-szolgáltatások menedzsmentjére milyen javaslatokat emelne ki?  
(Rekreációs turizmus; Wellness; Wellness menedzsment)
  7. Vázozza fel egy Ön által választott profilú rekreációs vállalkozás (csapatépítő tréningekkel foglalkozó cég vagy kerékpár kölcsönző) marketing stratégiáját! Részletesen térjen ki a 4P-re, konkrét példákkal szemlélítve!  
(Rekreációs sportmarketing)

## Rekreáció záróvizsga tételsor

a Sport- és rekreációs szervezés BSc alapszak **Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány**  
2017-2019. között tanulmányukat megkezdett hallgatói számára

---

8. Egy vállalkozás a csapatépítő élményprogramját szervezi abban a wellness szállodában, ahol Ön a rekreációs menedzser. Állítson össze 3 db csapatépítő és Ice-breaking játékos feladatot tartalmazó programtervet az első délutánra! Melyek azok a szempontok, amiket ebben az esetben figyelembe kell venni? Hangsúlyozza a csapatok kialakításának jelentőségét és módszereit (több példával)! Ismertesse a játék javaslatait, valamint, hogy milyen hatást vár ettől a programtól!  
*(Animáció; Játékmester 1.)*
9. Tervezzen meg és készítsen elő egy sítábori este 45 perces vetélkedőjére megfelelő számú tematikus játékot (hóval, téllal és a sízés ismereteivel kapcsolatos feladatok)! Ismertesse a forgatókönyvet is! Gondoljon az előkészítési és levezetési munkálatokra is! A csoport 40 fős (30 gyermek, 10 felnőtt). Mindenki vegyen részt a játékban! A játékterület a szállás étkező helyisége.  
*(Téli tábor; Animáció; Játékmester 1.)*
10. Sportanimátorként dolgozik a velencei strandon. Ismertessen 2 db röplabda előkészítő, rávezető játékot, valamint szervezzen meg elméletben az egyik napra egy strandröplabda bajnokságot 15 páros részére, 3 pályára! Milyen rendszerben szervezi a versenyt ahhoz, hogy mindenki minimum két meccset játszhasson?  
*(Sportjátékok 1. (röplabda és kosárlabda) / Sportjátékok és Rekreációs sportjátékok módszertana; Játékok)*
11. Az Ön 60 év feletti ismerőse a családjával együtt szeretne mindannyiuk számára élvezhető mozgásos programokat szervezni több hétvégén is. A családban három generáció él együtt. Térjen ki a tervezés szempontjaira, javasoljon a család korösszetételének megfelelő hazai helyszíneket és évszakonként min. 2 db eltérő programot, köztük life-time sportokat is!  
*(A rekreáció elmélete és módszertana; Motoros képességek fejlesztése; A testkultúra és a sport világa; Szellemi rekreáció; Játékok; Játékmester 1.)*
12. Egy non-profit szervezetnél 10–12 éves, 60 fős gyermekcsoport táborozását készíti elő táborvezetőként. Mutassa be az előkészítéshez kapcsolódó ismereteit konkrét példákon keresztül sátoztáborban és turistaházban történő elhelyezés esetén is! Konkrétan 2 tábori játékot ismertessen (szabályrendszer, eszközök, célok)!  
*(Turisztikai és rekreációs tábor; Játékok; Játékmester 1.)*
13. Iskoláskorú (ép, hátrányos helyzetű, fogyatékossgal élő) gyermekek nyári Balaton-parti táborozására tervezzen meg egy délelőtti inkluzív, mozgásos és szellemi rekreációs játékokat is magában foglaló programot! A program 5 eltérő játékot tartalmazzon! Ismertesse a szervezés szempontjait és a célcsoport sajátosságait! Az egyes játékok hogyan alakíthatók úgy, hogy alkalmassá váljanak az egyes célcsoportok számára?  
*(Speciális célcsoportok rekreációja; Szellemi rekreáció; Rendezvényszervezés; Játékmester 1.)*
14. Középkorú felnőttek és/vagy gyermekes családok számára kérték fel Önt egy önálló kulturális rekreációs program megszervezésére és lebonyolítására. Hová sorolható be az Ön által tervezett program a szellemi rekreáció rendszertanában? Ismertesse a programjavaslatát rövid forgatókönyvvel! Indokolja meg, hogy melyik évszakra, napszakra, időtartamra és miért arra a helyszínre szervezi? Milyen rekreációs többlethatásokat generál ez a program a résztvevőkre?  
*(Szellemi rekreáció; Rendezvényszervezés; A rekreáció elmélete és módszertana, Játékmester 1.)*