

„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.

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia*; továbbá 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Sportegészségtan és baleset-megelőzés; A sportszociológia alapjai; A táplálkozástan alapjai; A rekreáció elmélete és módszertana*)

2. Civilizációs fejlődés – válaszok, rekreációs irányzatok.

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia*; továbbá 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A táplálkozástan alapjai; A rekreáció elmélete és módszertana*)

3. A rekreáció fogalmának történeti alakulása. Civilizációs értalmak.

(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *A sportpedagógia alapjai; A sportszociológia alapjai; Fenntartható fejlődés és rekreáció; A rekreáció elmélete és módszertana*)

4. Szabadidő és életmód értelmezések. Életmód hibák.

(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *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.

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Pszichológia, testkultúra-pszichológia; Etika és sportetika; A rekreáció elmélete és módszertana; Speciális célcsoportok rekreációja; Rekreációs edzéstan*)

6. Életkorok rekreációs aspektusból.

(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Sportegészségtan és baleset-megelőzés; A sportpedagógia alapjai; Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A sportszociológia alapjai; A kommunikáció alapjai; Szakkommunikáció (rekreációs); Egészségfejlesztés; A rekreáció elmélete és módszertana; Speciális célcsoportok rekreációja; Rekreációs edzéstan*)

7. Rekreációs táplálkozástan komplex megközelítése.

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Pszichológia, testkultúra-pszichológia; A táplálkozástan alapjai; Egészségfejlesztés; A rekreáció elmélete és módszertana*)

8. Prevenció. Rehabilitáció. Egészségfejlesztési és egészségnevelési ismeretek.

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Sportegészségtan és baleset-megelőzés; 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.

(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Pszichológia, testkultúra-pszichológia; Közgazdasági alapismeretek; A turizmus alapjai, sport- és egészségturizmus; Rekreációs turizmus*)

Rekreáció záróvizsga tételsor

a Sport- és rekreációs szervezés BSc alapszak **Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány**
2017-2020. között tanulmányukat megkezdett hallgatói számára

10. Rekreációs edzéstan. Diagnózis – prognózis – program és a kapcsolódó elméletek.

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan; A fizikai fitness vizsgálata*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia; Terhelésélettani vizsgáló módszerek*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Sportegészségtan és baleset-megelőzés; A rekreáció elmélete és módszertana; Rekreációs edzéstan*)

11. Az aerob edzés elméleti megalapozottsága – Coopertől a cardió gépekig

(a 2017-es mintatanterven: *Anatómia – élettan; A fizikai fitness vizsgálata*; a 2020-as mintatanterven: *Élettan, sportélettan, biokémia; Terhelésélettani vizsgáló módszerek*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Sportegészségtan és baleset-megelőzés; A rekreáció elmélete és módszertana; Rekreációs edzéstan*)

12. Rekreáció és gazdaságtudomány kapcsolata (vállalatok szervezeti struktúrája, marketingstratégiája, SWOT-analízise)

(csak a 2017-es mintatanterven: *Szervezetfejlesztés*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Közgazdasági alapismeretek; Rekreációs sportmenedzsment; Rekreációs sportmarketing*)

„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: Témaismertetés (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 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *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 pulzusz mérés módszertanáról! Ajánljon cardio edzésprogramot a szállodai tartózkodás időtartamára – szabadon választott mozgásformában – 30 év körüli, ülő munkát végző nő számára!
(a 2017-es mintatanterven: *A fizikai fitness vizsgálata*; a 2020-as mintatanterven: *Terheléselettani vizsgáló módszerek*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Motoros képességek fejlesztése; Egészségfejlesztés*)
 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!
(a 2017-es mintatanterven: *A fizikai fitness vizsgálata*; a 2020-as mintatanterven: *Terheléselettani vizsgáló módszerek*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Motoros képességek fejlesztése; Rekreációs edzéstan; 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!
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Szakkommunikáció rekreációs, Játékok, Játékmester 1.*)
 5. Egy játékos rekreációs sportdélutánt 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?
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *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?
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Rekreációs turizmus; Wellness; Wellness menedzsment*)
 7. Vázolja 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!
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Rekreációs sportmarketing*)

Rekreáció záróvizsga tételsor

a Sport- és rekreációs szervezés BSc alapszak **Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirány**
2017-2020. 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!
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *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.
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *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?
(a 2017-es mintatanterven: *Sportjátékok 1. (röplabda és kosárlabda)*; a 2020-as mintatanterven: *Sportjátékok; Rekreációs sportjátékok módszertana*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *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, közöttük life-time sportokat is!
(a 2017-es mintatanterven: *A testkultúra és a sport világa*; továbbá a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *A rekreáció elmélete és módszertana; Motoros képességek fejlesztése; 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 példákra keresztül sáttortáborban és turistaházban történő elhelyezés esetén is! Konkrétan 2 tábori játékot ismertessen (szabályrendszer, eszközök, célok)!
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Turisztikai és rekreációs tábor, Játékok, Játékmester 1.*)
13. Iskoláskorú (ép, hátrányos helyzetű, fogyatékkal 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?
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Speciális célcsoportok rekreációja, Szellemi rekreáció, Rendezvénymenedzsment, 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 többféle lehetőségeket generál ez a program a résztvevőkre?
(a 2017-es és a 2020-as mintatanterven is: *Szellemi rekreáció; Rendezvénymenedzsment; A rekreáció elmélete és módszertana, Játékmester 1.*)