

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc)

FELVÉTELI VIZSGA



Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Szeged

2018.

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc)

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

Biológia írásbeli	50 pont
Sportági elmélet szóbeli	30 pont
Sportági elmélet írásbeli	30 pont
Sportági gyakorlat	90 pont
Összesen	200 pont

Általános szabály

Bármely tudásterületen - biológia írásbeli, sportági elmélet és gyakorlat - elért „0” pontszám kizárja a sikeres felvételi, így a képzésre való bekerülés lehetőségét.

Mind az elméleti, mind a gyakorlati felvételi vizsga alól felmentést kapnak azon jelentkezők, akik Olimpián, VB-n, EB-n, Világ Kupán sportágukban 1-3. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

A gyakorlati felvételi vizsga alól felmentést kapnak azon jelentkezők, akik Olimpián, VB-n, EB-n, Világ Kupán sportágukban 4-6. helyezést értek el, valamint azok, akik edzőként rendelkeznek ugyanilyen szintű eredményekkel.

A gyakorlati felvételi vizsga alól felmentést kapnak azon jelentkezők, akik Nemzeti vagy Országos Bajnokságon felnőtt korosztályban 1. helyezést értek el.

Ezek igazolásához minden esetben a sportági szakszövetségi igazolást kérünk!

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

A Biológia tárgy felvételi követelményei a középiskolában oktatott humán élettani ismeretek alapján összeállított írásbeli teszt, melynek minimálisan 50%-os teljesítése esetén érhet el pontot a Felvételiző.

Biológia feladatsor témakörei

1. A keringési rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-keringesi-rendszer>

2. A kiválasztó rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-kivalaszto-rendszer>

3. A kültakaró

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-kultakaro>

4. A vázrendszer és a mozgató rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-vazrendszer-es-a-mozgato-rendszer>

5. A szaporító szervrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-szaporito-szervrendszer>

6. Az immunrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-immunrendszer>

7. A légzési rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-legzesi-rendszer>

8. Az idegrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-idegrendszer>

9. Az emésztőrendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/az-emeszto-rendszer>

10. A hormonális rendszer

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/a-hormonalis-rendszer>

11. Érzékszerveink

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/emberi-test/erzekszerveink>

12. Az ember szaporodása

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-11-efolyam/az-ember-szaporodasa>

13. Sejtbiológia

<http://tudasbazis.sulinet.hu/HU/termesztudomanyok/biologia/biologia-11-efolyam/sejtbiologia>

14. Genetika

<http://tudasbazis.sulinet.hu/hu/termesztudomanyok/biologia/biologia-12-efolyam/genetika>

SPORTÁGI ELMÉLET ÉS GYAKORLAT

AEROBIK

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A fitneszaerobik hazai története
2. A versenyaerobik hazai története
3. A fitneszaerobik nemzetközi története
4. A versenyaerobik nemzetközi története
5. Az alap aerobik óra felépítése, részei
6. Különböző csoportos óratípusok ismertetése (5 db)
7. A „safe aerobic” fogalma, az alap aerobik óra ellenjavallott mozdulatai
8. Zenei követelmények a csoportos órákon, zenével kapcsolatos alapismeretek
9. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi szervezeti felépítése
10. Az aerobik versenysport hazai és nemzetközi versenyrendszere (versenyszámai, kategóriái, korcsoportjai)

Irodalom

Götl K.(1993): *Amit az új aerobikról tudni kell*. Kékes Kiadó, Bp.

Cooper, K. (1987): *A tökéletes közérzet programja*. Sport. Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: A: Aerobik alaplépések ismertetése, bemutatása.
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (felső végtag és törzs).
Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.

2. gyakorlat: A: Aerobik szökdelések ismertetése, bemutatása.
B: Erősítő-tónusfokozó gyakorlatok bemutatása (alsó végtag). Az érintett izomcsoportok statikus nyújtása.
3. gyakorlat: A: Előtornász által vezetett aerobik gyakorlatok lekövetése, a koordinációs és dinamikai jegyek figyelembevételével.
B: Keringési - Állóképesség felmérése (Jacik Teszt: Kiindulóhelyzet: Hanyattfekvés tornaszőnyegen. Emelkedés alapállásba 1! Ereszkedés tetszőleges módon hasonfekvésbe 2! Emelkedés alapállásba 3! Ereszkedés hanyattfekvésbe 4!..... Folyamatos végrehajtása 1 percre, minden testhelyzet változtatás 1-1 pontot ér. Nők: minimum 44 pont Férfiak: minimum 46 pont

ATLÉTIKA

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A vágta-, gát-, és váltófutás stílusainak története
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílusainak története
3. A maratonfutásról általában (1896 – 2016)
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílusainak története
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílusainak története
9. Az összetett versenyzésről általában
10. Az atlétika szakágainak legfontosabb szabályai

Irodalom

IAAF Atlétikai szabálykönyv 2016.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14224

Takács L. (szerk.) (2004): *Atlétika: technika, oktatás, edzés*. SE TSK, Bp

Krasovec F., (szerk.) (1997): *Száz év atlétika*. MASZ, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: futás
 - 60 m síkfutás és 2000 m síkfutás időre

2. gyakorlat: ugrás
 - gát fölött szökdelés páros lábon folyamatosan (8 gát; gátak közötti távolság: nők: 140 cm, férfiak 160 cm; gát magassága nők: 76 cm; férfiak 91 cm) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon

3. gyakorlat: dobás
 - kétkézes vetés előre (3-5 kg tömöttlabda) és kétkézes vetés hátra fej felett (3-5 kg tömöttlabda)

KAJAK-KENU

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. Vízi sporteszközök fejlődése
2. A nemzetközi kajak-kenu sport története
3. A hazai kajak-kenu sport története
4. Sporteszközök fejlődése (hajók, lapátok, kiegészítők), hatásuk
5. A modern kajakozás és kenuzás technikája
6. A kajak-kenu sport szakágainak ismertetése (jellemzői, használatos sporteszközök ismertetése stb.)

7. A kajak-kenu sport szakágainak szabály- és versenyrendszere
8. A kajak-kenu sport szerepe a szabadidőeltöltésben
9. A kondicionális képességek fontossága a kajak-kenu sportban
10. A koordinációs képességek fontossága a kajak-kenu sportban

Irodalom

Füzesséry Gy. (1970): *Kajak-kenu ABC*. Sport Kiadó, Bp.

Szántó Cs. (2004): *Flatwater Racing Level I. Beginning Coach*. ICF, Madrid, Spain

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) 500 méter teljesítése helyes alaptechnikával
2. gyakorlat: szabadon választott sporteszközben (verseny kajak vagy kenu) álló helyzetből maximális sebességre gyorsítás helyes technika alkalmazásával, fékezés, megállás, fordulás és visszavezetés a rajthelyre.
3. gyakorlat: túrakenu kormányzása egyedül, lapátátvétel nélkül 5 bójás szlalom pályán

KÉZILABDÁZÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kézilabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A kézilabdázás játékszabályai
3. A kézilabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei klub és válogatott csapatoknál, a sportág nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek fontossága a kézilabda játék sikeres üzésében
5. Testnevelési játékok szerepe a kézilabdázás oktatásában
6. A támadó játékosok alaptechnikai elemei
7. A védő játékosok alaptechnikai elemei

8. A kapus alaptechnikai elemei
9. A támadó taktika alapvető jellemzői
10. A védő taktika alapvető jellemzői

Irodalom

Fekete B. (2010): *A kézilabdázás technikája*. SE TSK, Bp.

Fekete B. (2008): *A kézilabdázás taktikája*. SE TSK, Bp.

A kézilabdázás játékszabályai IHF, EHF és MKSZ JAB állásfoglalásokkal kiegészítve 2012.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.exlh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITOO-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14324

Marczinka Z. (2014): *Kézilabdázás*. Kék Európa, Nyíregyháza

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: felugrásos átlövés bábu fölött, középről. Átlövő posztról indulva, szélről kapott labdával középre kanyarodva felugrásos átlövés végrehajtása, bábu fölött, a kapu valamelyik sarkát célozva. (3 kísérlet)
2. gyakorlat: bevetődéses lövés beállóból. A 7m vonalnál, a kapunak háttal álló beálló bevetődéses lövést hajt végre valamelyik irányba fordulva, a kapu valamelyik sarkát célozva. Talajra érkezés kigurulással vagy csúszással történik. (3 kísérlet)
3. gyakorlat: 3-3 elleni játék egy kapura. A játék szűkített területen folyik, váltogatva a támadó – védő szerepet. (A komplex gyakorlat 4-5 percig tart, mely alatt a játékkészség színvonalának felmérése történik)

KOSÁRLABDÁZÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A kosárlabda sportág nemzetközi és hazai története
2. A kosárlabda aktuális alapjátékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A kosárlabda sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A koordinációs képességek megjelenése a kosárlabda játékban
5. A kondicionális képességek megjelenése a kosárlabda játékban
6. A támadó játékosok technikai elemei
7. A védő játékosok technikai elemei
8. A kosárlabda játékosok posztok szerinti megnevezése és rövid ismertető jellemzésük
9. A támadó taktikai rendszerek és elemek
10. A védő taktika jellemzői, védekezés fajtái

Irodalom

Ránky M. (1999): *Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék*. Pauz-Westermann, Celldömölk

Bácsalmási G., Bácsalmási L. (2005): *Tanulj meg kosárlabdát tanítani*. Magánkiadás, Bp.

Hartyáni Zs. (szerk.) (2004): *Kosárlabda mindenkinek*. Göttinger Bt., Bp.

Magyar kosárlabda versenyszabályok 2015. MKOSZ, Bp. 2015.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14400

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: labdavezetés hosszú indulással a kosárlabda pálya alapvonalától, szlalom labdavezetés bóják kerülésével a félpályáig, fordulás labdavezetés közben a gyűrű felé, bal kezes labdavezetéssel a büntetőterület sarkánál keresztleütéssel irányváltztatás, jobb kezes fektetett dobás. Ellenkező kézzel és oldalra egyaránt.
2. gyakorlat: 3 büntető dobás.
3. gyakorlat: 3-3 elleni játék 5 percig egy palánkra, váltogatva a támadó és védő szerepet.

LABDARÚGÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A labdarúgás sportág nemzetközi és hazai története
2. A labdarúgás játékszabályai, különös tekintettel a legújabb szabálmódosításokra
3. A labdarúgás sportág hazai érdekeltségű jelentősebb nemzetközi eredményei, nagy edző és játékos egyéniségei
4. A technikai elemek megjelenése a különböző korosztályokban
5. A taktika megjelenése a különböző korosztályokban
6. A koordinációs képességek megjelenése a labdarúgásban
7. A kondicionális képességek megjelenése a labdarúgásban
8. A kapus technikai elemei
9. Játékrendszerek, felállási rendek jellemzői
10. A védő és támadó taktika jellemzői

Irodalom

Görtl B. (2002): *Labdarúgás lépésről lépésre*. MSTT, Bp.

A labdarúgás játékszabályai 2014/2015.

Elektronikus dokumentum:

http://asp01.ex-lh.hu:1801/webclient/DeliveryManager?application=DIGITool-3&owner=resourcediscovery&custom_att_2=simple_viewer&pid=14416

Mezey Gy. (1988): *Élvonalbeli labdarúgók felkészítése*. Sport, Bp.

Szalai L. (1998): *Gyermeklabdarúgás I.* Góliát-Mc-Donald's FC, Bp.

Tóth J., ifj. Tóth J. (2011): *Utánpótláskorú labdarúgók felkészítésének szakmai követelménye:*

Egyetemi jegyzet a tanári és edzői szakok hallgatói részére. Magánkiadás. Bp.

Zalka A. (1991): *A labdarúgóedzés elmélete és módszertana*. Sport, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: Labdaemelgetés váltott lábbal

A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemeléssel kell kezdeni. Pontot csak a váltott lábfejjel végzett érintések jelentenek. Az azonos lábfejjel többször végzett érintések csak egy pontot érnek. Combbal, mellel, fejjel érintés nem hiba, a jelölt a gyakorlatot tovább folytathatja. A kísérlet a labda talajra érésével vagy a felvételiztető tanár kérésére befejeződik. (2 kísérlet)

2. gyakorlat: Álló labda ívelése a kapuba

A 7,32 x 2,44 m-es nagykapuval szemben, a 16-os vonalára elhelyezett 5-5 labdát, 5-öt bal és 5-öt jobb lábbal kell beívelni a kapuba. 2 pontot ér, ha a labda a gólvonal mögött ér a kapuba, kapufa 1pont, mellé-fölé-gólvonal elé érkező labdáért nem jár pont. (2 kísérlet)

3. gyakorlat: Szlalom labdavezetésből kapura lövés

A 7,32 x 2,44m-es nagykapuval szemben középről, a kaputól 40m-re indul a gyakorlat.

A kiindulási helyről 6db bóját egymástól 2m-re helyezünk el.

Váltott lábú szlalom labdavezetés a bóják kerülésével. A 6. bója elhagyásakor lapos átadás a kaputól 25m-re lévő palánkok valamelyikére. Két palánk a kapufák vonalának szélességében egymástól 7,32m-re 45 fokban a bóják irányába néznek. A jelölt maga választhatja meg, hogy a jobb vagy oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívébe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

ÚSZÁS

A sportági elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői és edzői 1896 - 1972 között
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői és edzői 1972-napjainkig
3. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei
4. A pillangóúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi pillangóúszók
5. A hátúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi hátúszók
6. A mellúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi mellúszók

7. A gyorsúszás technikai elemzése, kiemelkedő külföldi gyorsúszók
8. A vegyesúszás sajátosságai, kiemelkedő külföldi vegyes-úszók
9. Az úszásoktatás folyamata, jelentősége
10. Az úszók edzésének életkor specifikus jellemzői

Irodalom

Tóth Á. (2008): *Az úszás tankönyve*. SE TSK, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: 200 m vegyesúszás
2. gyakorlat: 100 m gyorsúszás
3. gyakorlat: 25 méter úszás vízből mentő bábuval, majd a medence közepénél, a medence alján elhelyezett tárgy felhozatala