

EDZŐ ALAPKÉPZÉSI SZAK (BSc)

FELVÉTELI VIZSGA PTE TTK 2018.

FELVÉTELI PONTSZÁMOK

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

BIOLÓGIA ÍRÁSBELI

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

ATLÉTIKA

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

1. Sprint, gát, váltó futás stílus története.
2. Közép-, hosszú-, akadályfutás és gyaloglás stílus története.
3. Marathon futásról általában (1896 – 2016).
4. Kondicionális képességek fejlesztése az atlétika mozgásanyagával.
5. Szökdelések-ugrások koordinációs mintájának kialakítása
6. Távol-, magas-, hármas és rúdugrás stílus története.
7. Dobások koordinációs mintájának kialakítása.
8. Súlylökés, gerelyhajítás, diszkosz-, kalapácsvetés stílus története.
9. 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 / 76 cm, illetve 91 cm) és ráfutásból 5-ös ugrás váltott lábon.

3. gyakorlat: dobás

- kétkezes vetés előre (3-5 kg súlygolyó) és kétkezes vetés hátra fej felett (3-5 kg).

KÉZILABDA

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.
- 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 7 m-es 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 5 percig tart, mely alatt a játékkészség színvonalának felmérése történik.)

KOSÁRLABDA

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*. Pazu-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 irányváltoztatás, 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

- Göltl 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*: Labdaemelés váltott lábbal. A gyakorlatot a talajon álló labda lábbal történő megemelésével kell kezdeni. 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 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 bal oldali palánkra passzol. A palánkról a 16-os körívbe visszaérkező labdát átvétel után a kapuba lövi (nem gurítja). (2 kísérlet)

ÖTTUSA

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

1. A magyar öttusa a kezdetektől az 1952-es olimpiáig.
2. A magyar öttusa 1952-től napjainkig.
3. Az úszás és a futás alapképzésének menete.
4. Lovaglás és vívás alapképzésének feladatai, menete.
5. A lövészet alapképzésének feladatai.
6. Az öttusa versenyszámainak követelményrendszere.
7. A sportágat jelentősen érintő szabályváltozások, az öt napostól az egynapos versenyig.

8. A hazai versenyrendszer és az utánpótlás versenyek követelmény rendszere.
9. Kezdő öttusázók kiválasztása, beiskolázása és a felkészülés kezdetei.
10. Junior, ifjúsági versenyzők felkészülésének bemutatása.

Irodalom:

- Dávid S. (1983): *Korszerű öttusázás*. Sport, Bp.
- Mészáros I.: *Az öttusa története*. 2007., Bp.
- Szabó S: *Öttusa*. TF jegyzet

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. gyakorlat: vívás

- lábiskolai gyakorlatok,
- pengés gyakorlatok,
- kézhelyzetek és pozíciók,
- konvencionális gyakorlatok bemutatása vívómester segítségével.

2. gyakorlat: úszás

- gyorsúszás és még egy szabadon választott úszásnemben való jártasság bemutatása,
- technikai gyakorlatok ismertetése, bemutatása.

3. gyakorlat: lövészet

- lövészeti alapgyakorlatok bemutatása és egy rövid 2x600 méteres kombinált feladat versenyszerű teljesítése.

SÚLYEMELÉS

A sportág elmélet szóbeli (30 pont) és írásbeli (30 pont) vizsga témakörei:

1. A súlyemelés hazai története, legnagyobb eredményei, legeredményesebb versenyzői
2. A súlyemelés nemzetközi története, legeredményesebb versenyzői
3. A súlyemelés hazai és nemzetközi szervezetei, vezetői (IWF, EWF, MSSZ).
4. A súlyemelés versenyszabályai.
5. A súlyemeléshez használt eszközök
6. A súlyemelés hazai versenyrendszere
7. A súlyemelő edzések gyakorlatai
8. A szakítás technikája, lehetséges hibák
9. A lökés technikája, lehetséges hibák.
10. Testsúlyszabályozás, fogyasztás a súlyemelésben

Irodalom:

- Dr. Radák Zsolt (2016): *Edzésélettan*. Prof. Dr. Radák Zsolt, Budapest.
- Nádori László (2005): *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó.
- Hanzlik János (1981): *Súlyemelés*. TF, Budapest.
- Nemzetközi Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:
Elektronikus dokumentum:
www.iwf.net/weightlifting
- Magyar Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: szakítás végrehajtása helyből, szakítás beülve 3-3 db. (ffi 50 kg, női 30 kg)
2. *gyakorlat*: felvétel végrehajtása helyből (3 db), felvétel beülve (3 db), kilökéssel (ollózva vagy helyből) (ffi 70 kg, női 40 kg)
3. *gyakorlat*: guggolás tarkóról, 3x3 (ffi 80kg, női 50 kg)

ÚSZÁS

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

1. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a hát- és mellúszásban (olimpia, VB).
2. A magyar úszósport kiemelkedő versenyzői a vegyes- és gyorsúszásban (olimpia, VB).
3. A magyar úszósport nagy edző egyéniségei.
4. A magyar úszósport szervezeti felépítése, versenyrendszere, a Sportágfejlesztési Program projektjei.
5. A hátúszás technikai elemei.
6. A mellúszás technikai elemei.
7. A gyorsúszás technikai elemei.
8. A vegyesúszás sajátosságai.
9. Az úszásoktatás hosszú távú folyamata.
10. Az úszók edzésének alapfogalmai.

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.

VÍVÁS

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

1. A vívás hazai története.
2. A vívás nemzetközi története.
3. A küzdősportok oktatása a nemzeti alaptanterv keretein belül.

4. Küzdőjátékok és szerepük az oktatásban.
5. A vívás helye az iskolai testnevelésben.
6. A hazai versenyrendszer bemutatása korosztályi bontásban.
7. Kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei a vívásban.
8. Mentális képességek fejlesztésének lehetőségei a vívásban.
9. Koordinációs képességek fejlesztésének lehetőségei a vívásban.
10. Kiegészítő sportok és edzések szerepe, jelentősége.

Irodalom

- Beke Z., Polgár J. (1962): *A kardvívás módszertana*. Sport, Bp.
- Vass I. (1965): *Párbajtőrívás*. Sport, Bp.
- Lukovich I. (2011): *Víváselmélet és –módszertan*. Medicina Könyvkiadó, Bp.
- Szepesi L. (2007): *Vívástanulás csoportban*. Dialóg Campus, Bp.
- Dr. Nagykáldi Cs. (1999): *Küzdősportok elméletének kérdései*. TF, Bp.

A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)

1. *gyakorlat*: egyenes vágások/szúrások és azok háritási lehetőségeinek bemutatása.
2. *gyakorlat*: a cselek osztályozása és bemutatásuk.
3. *gyakorlat*: egyszerű lábgyakorlatok bemutatása.

