

# 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
<b>Összesen</b>	<b>200 pont</b>

### **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](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](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](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](http://www.iwf.net/weightlifting)
- Magyar Súlyemelő Szövetség szabálykönyv:

### **A gyakorlati vizsga feladatai (90 pont)**

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

## **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): *Párbajtőrvívás*. 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.

