

90. REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK

1. Az alapképzési szak megnevezése:

rekreáció és életmód (Recreation Management and Health Promotion)

2. Az alapképzési szakon szerezhető végzettségi szint és a szakképzettség oklevélben szereplő megjelölése

- *végzettségi szint:*

alap- (BSc-) fokozat

- *a szakképzettség:*

rekreáció és életmód szakember

7.1. Az elsajátítandó szakmai kompetenciák 7.1.1. A rekreáció és életmód szakember

a) tudása

- Ismeri a fizikai és szellemi rekreációs tevékenységek rendszerét.
- Ismeri a rekreációs céllal űzhető sportok mozgásanyagát.
- Átlátja a rekreáció általános folyamatait, rendszereit, valamint ezek működését.
- Ismeri a rekreációs és szabadidősport foglalkozások, mozgásprogramok levezetésének és szervezésének módszereit és technikáit.
- Ismeri az életkorhoz, a nemhez és az egészségi állapothoz igazított rendszeres fizikai aktivitás emberi szervezetre gyakorolt, tudományosan bizonyított hatásait.
- Ismeri a rekreáció lehetséges színtereit, a beltéri és a szabadban végzett rekreációs tevékenységek szervezésének és lebonyolításának feltételeit, szabályozási környezetét és fenntartható, szakszerű módszereit.
- Ismeri az egészséges emberi szervezet alapvető testi, lelki működését és a helytelen életmódból fakadó egészségkárosító tényezőket.
- Ismeri az egészség és életmód fejlesztésének lehetőségeit és módszereit.
- Ismeri az életen át tartó rekreációs és egészségfejlesztési aktivitás kialakításának és fenntartásának pedagógiai, pszichológiai és kommunikációs feltételeit.
- Ismeri a rekreációs szervezéshez és a programok levezetéséhez szükséges alapvető sporttudományi, szervezéstudományi ismereteket és módszereket.
- Rendelkezik az emberi magatartás befolyásolásához szükséges kommunikációs és szociális készségekkel, valamint pedagógiai ismeretekkel.
- Ismeri a testkultúra, egészségkultúra és a környezetkultúra alapfogalmait, fejlesztésük eszközrendszerét, módszereit és eljárásait.
- Ismeri a testnevelés, a sport és a rekreáció szervezeti és kapcsolatrendszerét, általános folyamatait, ezek felépítését és működését.

- Tisztában van a sport és a rekreáció szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával.
- Ismeri és érti az emberi erőforrások alkalmazásához szükséges gazdasági, szerveztudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.
- Ismeri a sport, fizikai aktivitás társadalmi integrációt elősegítő funkcióját (fogytékkal élők, hátrányos helyzetűek, szenvedélybetegek).
- Ismeri a szakterületén alkalmazható tanácsadási, konfliktuskezelési módokat, kommunikációs stratégiákat és módszereket.
- Rendelkezik a szakterületükhöz tartozó jogi és gazdasági, valamint alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

b) képességei

- Képes minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére.
- Képes a fizikai rekreációs programokhoz szükséges motoros képességek felmérésére, motoros programok tervezésére és mozgáselemezésre.
- Képes sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére.
- Képes sport, szociokulturális-, turisztikai- és rendezvény animációs programok tervezésére, szervezésére és lebonyolítására.
- Képes az egészség- és életmódkultúra feltételeinek megteremtésére, valamint az egészségtudatos életmód tervezésére, az egészségfejlesztésre, a rekreációs és mentálhigiénés kultúra kialakítására, feltételeinek megteremtésére és korrekciójára a családokban és társadalmi, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, civil szervezetekben.
- Képes rekreációs és egészségfejlesztő életmódprogramok önálló tervezésére, kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.
- Képes egészségmegőrzést, rehabilitációt szolgáló intézményekben rekreációs aktivitási programok tervezésére, foglalkozások megszervezésére és lefolytatására.
- Képes a fitességi és wellness tevékenységek szervezésére, koordinálására, illetve gyakorlati megvalósításukban való aktív részvételre.
- Képes az elsajátított szakmai, jogi, gazdasági, valamint szervezési és vezetési ismeretek hatékony gyakorlati alkalmazására.
- Képes sport- és rekreációs szervezői, -vezetői és életmód-tanácsadói tevékenységek ellátására.
- Képes a sportszervezeteknél, önkormányzatoknál, rekreációs intézményeknél, rendezvényszervezéssel foglalkozó szervezeteknél szervezői és vezetői feladatok ellátására.
- Hatékonyan alkalmazza a szakterületén használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.
- Képes a szakterületi erőforrások felkutatására, bevonására és az azokkal történő gazdálkodásra.

c) attitűdje

- Rendelkezik az egészségkultúra, az életminőség, valamint a rekreáció korszerű (egészségtudatos) szemléletével, nézeteit szűkebb és tágabb társadalmi körben terjeszti.
- Értéknek tekinti az egészség- és életmódkultúrát megalapozó és fejlesztő rekreációt, illetve életminőséget.
- Azonosul a rekreáció és az életminőség korszerű szemléletével, nézeteit formális és informális közegben is terjeszti.
- Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészségszemléletét.
- Az etikai, jogi, gazdasági, valamint tömegkommunikációs ismeretei átadásával hozzájárul az egyének különböző helyszínű és fajtájú sporttevékenységekbe történő beilleszkedéséhez.
- Tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat a testkulturális területen végzett munkája során, különös tekintettel a saját szakterületén előforduló esetekre.
- A testkulturális területen végzett munkája során tiszteletben tartja a szociokulturális környezethez, illetve a fogyatékkal élőkhez tartozók emberi méltóságát és jogait.
- Törekszik az élethosszig tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra.
- Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett.
- Igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
- Törekszik arra, hogy a szakmai problémákat lehetőség szerint másokkal, más szervezetekkel együttműködve oldja meg.
- Nyitott szakmája átfogó gondolkodásmódjának és gyakorlati működése alapvető jellemzőinek hiteles közvetítésére, átadására.
- Személyes példamutatásával elősegíti környezete sportolással kapcsolatos pozitív szemléletmódjának alakítását.

d) autonómiája és felelőssége

- A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
- Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.
- Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a testkultúra, illetve az egészségkultúra kérdéseit, és a problémákra megoldási javaslatokat fogalmaz meg.
- Koherens álláspontot alakít ki a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját modern kommunikációs eszközökkel is terjeszti.
- Szakmai felelősségének tudatában fejleszti a vele kapcsolatba kerülők személyiségét a testnevelés és sport, rekreáció társadalmi szerepének, fontosságának hangsúlyozásával.
- Tudatosan képviseli szakterületének korszerű elméleteit és módszereit.

- Minden esetben a fair play szellemében tevékenykedik, amivel mintát ad teljes környezetének.
- A sport- és az egészségkultúra, valamint az életminőség fejlesztése terén szerzett magas szintű tudását az emberek életminőségének javítására szenteli.
- Elkötelezett és igényes munkavégzésével hozzájárul a testkultúra, a rekreációs és az egészségkultúra színvonalának emeléséhez.

8. Az alapképzés jellemzői

8.2. A szakmai gyakorlat követelményei

A szakmai gyakorlat a képzési időszakhoz igazodó bontásban szervezett, legalább 200 óra időtartamot elérő és 400 órát meg nem haladó sportegyesületekben, sportklubokban, sportlétesítményekben, közművelődési intézményekben, sport- és életmód-táborokban, rendezvényeken, túrákon, illetve gyógyfürdőkben, fitness és wellness központokban, szállodákban végzett gyakorlat. Kreditértéke 8 kredit a sporttudomány tudományágon belül a szakirány részeként.

91/A. SPORTTUDOMÁNY ALAPKÉPZÉSI SZAK

1. Az alapképzési szak megnevezése: sporttudomány (Sport and Exercise Science)

2. Az alapképzési szakon szerezhető végzettségi szint és a szakképzettség oklevélben szereplő megjelölése

- *végzettségi szint:*

alap- (baccalaureus, bachelor; rövidítve: BSc-) fokozat

- *szakképzettség:*

sporttudományi szakember

7.1. Az elsajátítandó szakmai kompetenciák

7.1.1. A sporttudományi szakember

a) tudása

- Ismeri a sporttudomány alapfogalmait, a sportteljesítmény összetevőit, a sportolók fejlesztésének eszközrendszerait, módszereit és eljárásait.
- Tisztában van a sport tevékenység szabályozási környezetével, a szabályozás folyamatával, a sport intézményrendszerével.
- Ismeri a különböző sportágak alapvető jellemzőit, szabályrendszerét és működési környezetét.
- Általános elméleti és gyakorlati tudással rendelkezik a sportolók felkészítéséhez, versenyeztetéséhez szükséges pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségekről.
- Megfelelő ismeretekkel rendelkezik a sportolókkal, a fizikai aktivitást végzőkkel kapcsolatos kognitív, affektív és pszicho-motoros tanítás és tanulás stratégiáiról, pedagógiai sajátosságairól.
- Összefüggéseiben látja a sportoló-fejlesztési és a szervezeti stratégiák közötti kapcsolatot.
- Tisztában van az empirikus társadalomtudományi kutatási és adatgyűjtési módszertannal.
- Ismeri és alkalmazza a fizikai aktivitás és a sporttevékenységek egészség- és életmódkultúrára gyakorolt komplex hatását és az ezekhez szükséges feltételeket képes megteremteni.
- Átlátja a sportszervezeten belüli kapcsolatrendszert és az egyes szereplők szerepét a sportoló teljesítményében.
- Rendelkezik a szakterületéhez tartozó alapvető etikai, jogi és gazdasági ismeretekkel.
- Ismeri a sportbeli csúcsteljesítmények eléréséhez szükséges fizikai és mentális képességek fejleszthetőségének eljárásait, módszereit, valamint az egészségükben károsodott emberek mozgásszervi és keringési rendszerének sport általi rehabilitációs folyamatát.
- Rendelkezik alapvető kommunikációs és tömegkommunikációs ismeretekkel.

- Ismeri a szakterületen felhasználandó korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

b) képességei

- Tudományos igényességgel adatokat gyűjt, rendszerez és a megfelelő célcsoportok számára elemzést készít a sportolók teljesítményéről.
- Érti a sport szabályozásában, intézményrendszerében történő változásokat, elemzi azok hatását.
- Képesek mérni és elemezni, szakértői döntést előkészíteni.
- Alkalmas a rendelkezésre álló erőforrások tervezésére, vezetésére, valamint eligazodik a sportra ható társadalmi és gazdasági tényezők és folyamatok között.
- Felismeri a sportteljesítmények mögött húzódó pszichológiai és szociológiai tényezőket, elemzi azok hatását és a kommunikációját ennek figyelembe vételével alakítja ki.
- Elemzői szerepkörben, fejlesztési javaslatokat tesz és részt vesz sportszervezetek, sportolók fejlesztéséhez szükséges erőforrásainak hatékony felhasználására.
- Képes kritikai gondolkodásra, alkalmazza a racionális döntési módszereket és tisztában van azok korlátaival.
- Kialakítja és alkalmazza a célcsoportnak megfelelő kommunikációs csatornákat, szakértői észrevételeket, döntéstámogató javaslatokat, elemzéseket közöl.
- Képes releváns sportszakmai és testkulturális kérdések megfogalmazására és tárgyilagos elemzésére.
- Gyakorlatban alkalmazza a szakmai, jogi, gazdasági ismereteket
- Feladataihoz hatékonyan alkalmazza a szakterületen használatos korszerű informatikai rendszereket, eszközöket.

c) attitűdje

- Feladatai ellátása közben tiszteletben tartja az emberi méltóságot és jogokat.
- Törekszik az egész életen át tartó és az élet egészére kiterjedő tanulásra, önfejlesztésre.
- Mélyen elkötelezett a minőségi sportszakmai munkavégzés mellett, kreativitás és adaptivitás jellemzi személyiségét.
- Kritikus gondolkodás és támogató-kritikai szemléletű kommunikáció jellemzi saját és mások sportszakmai munkáját illetően egyaránt.

d) autonómiája és felelőssége

- Önállóan, a hiteles szakmai forrásokra támaszkodva tekinti át és elemzi a sportszakmai és sporttudomány kérdéseit, és a problémákra megalapozott megoldási javaslatokat fogalmaz meg.

- Képes önálló és felelős munkavégzésre.
- Koherens álláspontot képvisel a holisztikus értelemben vett egészségről, és álláspontját korszerű kommunikációs eszközökkel is terjeszti.
- Tudatosan képviseli és lehetőségéhez mérten javítja szakterületének elméleteit és módszereit.
- Munkája során mindig kiemelt figyelmet fordít az etikai normák betartására, és példamutatásával mások figyelmét is felhívja ennek fontosságára.

8. Az alapképzés jellemzői

8.2. A szakmai gyakorlat követelményei

A szakmai gyakorlat legalább 200 óra időtartamot elérő, sportszervezetekben, módszertani központokban sportakadémiákon vagy sportmédiumoknál szervezett gyakorlat.