

## **REKREÁCIÓ ÉS ÉLETMÓD ALAPKÉPZÉSI SZAK**

**1. Az alapképzési szak megnevezése:** rekreáció és életmód (Recreation Management and Health Promotion)

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

- végzettségi szint: alap- (baccalaureus, bachelor; rövidítve: BSc-) fokozat
- a szakképzettség: rekreáció és életmód szakember
- a szakképzettség angol nyelvű megjelölése: Recreation and Health Promotion Manager

**3. Képzési terület:** sporttudomány

**4. A képzési idő félévekben:**6 félév

**5. Az alapfokozat megszerzéséhez összegyűjtendő kreditek száma:** 180 kredit

- a szak orientációja: gyakorlatorientált (60-70 százalék)
- a szakdolgozat készítéséhez rendelt kreditérték: 10 kredit
- intézményen kívüli összefüggő gyakorlati képzés minimális kreditértéke: 8 kredit
- a szabadon választható tantárgyakhoz rendelhető minimális kreditérték: 6 kredit

**6. A szakképzettség képzési területek egységes osztályozási rendszere szerinti tanulmányi területi besorolása:** 813/1014

**7. Az alapképzési szak képzési célja és a szakmai kompetenciák**

A képzés célja rekreáció és életmód szakemberek képzése, akik képesek a szervező, oktató és tanácsadó szerep betöltésére a sport (kiemelten a szabadidősport), a rekreáció és az egészséges életmód-tanácsadás, továbbá üzleti területen, valamint sportszervezetekben, egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben, illetve civil szervezetekben. Képesek minden korosztály számára egészségmegőrző és sportfoglalkozások (rekreációs edzésprogramok) vezetésére és szervezésére. Alkalmasak sportrendezvények, aktív turisztikai programok, táborok, túrák önálló tervezésére, megszervezésére és azok levezetésére. Ismerik és alkalmazzák a fizikai aktivitás és a sporttevékenységek egészség- és életmódkultúrára gyakorolt komplex hatását, vezetési és szakterületi jártasságuk segítségével hozzájárulnak a sport, a rekreációs és a mentálhigiénés kultúra kialakításához, feltételeinek megteremtéséhez, illetve gazdagításához. Felkészültek tanulmányaik mesterképzésben történő folytatására.

**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 eszközrendszereit, 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, szervezéstudományi, pedagógiai, pszichológiai, szociológiai törvényszerűségeket.
- Ismeri a sport, fizikai aktivitás társadalmi integrációt elősegítő funkcióját (fogyatékkal 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 mozgáselemzésre.
- 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 fittségi 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 közegekben is terjeszti.

- Szociális, pedagógiai és szakterületi ismeretei révén eredményesen alakíthatja az általa foglalkoztatottak egészség szemléletét.

- 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**

### **8.1. Szakmai jellemzők**

8.1.1. A szakképzettséghez vezető tudományágak, szakterületek, amelyekből a szak felépül a szakdolgozat elkészítésével együtt:

- sporttudomány 80-100 kredit;
- egészségtudomány 30-45 kredit;
- társadalom és gazdaságtudomány 20-40 kredit;
- közismereti alapismeretek 10-15 kredit.

### **8.2. Idegennyelvi követelmény**

Az oklevél megszerzéséhez egy élő idegen nyelvből államilag elismert, középfokú (B2), komplex típusú nyelvvizsga vagy ezzel egyenértékű érettségi bizonyítvány vagy oklevél szükséges.

### **8.3. 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.