|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:***úszás és vízi sportok 1.* | **Kód:** *NBT\_TN151G2* | **Kreditszám:***2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:***EKF SI* | **A kurzus jellege**:*gyakorlat* | **Kontaktóraszám:***0/2* |
| **Előfeltételek:** | **Az értékelés formája**:*gyakorlati jegy*  |  |
| ***A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:**** A tantárgy keretén belül a hallgatók ismerjék meg az úszás és a víz a szervezetre kifejtett pozitív hatását, az úszás elméletének, mozgásanyagénak alapjait, és a versenyúszás szabályait. felhasználásának ismerete. Ismerjék meg az úszás sportág alaptechnikáit, előkészítő-, cél- és rávezető gyakorlatait.
* A gyors-, hát- és mellúszás történetének, technikájának, azok rajtjainak és fordulónak elméleti megismerése. A három úszásnem versenyszabályainak megismerése a hozzájuk tartozó rajtokkal, fordulókkal. A gyorsúszás kéz-lábmunkájának, levegővételének, a kéz-lábmunka összhangjának gyakorlati elsajátítása. A két úszásnem technikajavító gyakorlatainak, szárazföldi és vízi előkészítő feladatainak megismerése. A gyors- és hátúszás bukófordulójának elsajátítása. A rajtfejest előkészítő ugrások megismerése és a fejesugrás technikájának elsajátítása. A hátúszás rajtjának megtanulása. A mellúszás korszerű technikájának elméleti és gyakorlati elsajátítása, technikajavító gyakorlatainak, rávezető szárazföldi és vízi gyakorlatainak megismerése. A mellúszás rajtja és fordulója, annak sajátosságai. A tanult úszásnemek (mell-, hát-, gyorsúszás) biomechanikai alapjainak megismerése.

***Fejlesztendő kompetenciaterületek:****Szakmai tudás*:* Ismeri az úszás szervezetre kifejtett pozitív hatásait.
* Ismeri a tanult úszásnemek technikáját.
* Ismeri az úszás biomechanikáját, és a víz szervezetre kifejtett élettani és mechanikai sajátosságait.
* Ismeri az úszás versenyrendezvényeit, szervezeteit.
* Ismeri a versenyúszás szabályait.
* Ismeri az úszásnemek technikajavító gyakorlatait, szárazföldi és vízi előkészítő feladatait.
* Ismeri a tanult úszásnemek technikájának elméletét, a technika végrehajtásának lépéseit,

*Szakmai képességek:** Szakmai felkészültséggel rendelkezik a tanult úszásnemek vonatkozásában.
* Képes a gyorsúszás kéz-lábmunkájának, levegővételének, a kéz-lábmunka összhangjának gyakorlati végrehajtására.
* Felkészült a mell, gyors, és hátúszás technikajavító gyakorlatainak, szárazföldi és vízi előkészítő feladataiból, ismeri, és alkalmazni is tudja azokat.
* Képes végrehajtani a gyors- és hátúszás bukófordulóját, és a mellúszás szabályos fordulóját.
* Tudja a rajtfejest előkészítő ugrásoka, és képes megfelelő technikával végrehajtani azokat.

 *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:** Rendelkezik a hatékony szóbeli és írásbeli kommunikáció készségeivel, a szaknyelvi szövegek olvasásának, interpretációjának, reflexiójának képességeivel, képes alkalmazni az információs-kommunikációs eszközöket.
* Felelős szerepvállalásra kész a rábízott tanulók egészségéért.

***A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:**** A három úszásnem (gyors, hát, mell) technikájának elsajátítása.
* A három úszásnem (gyors, hát, mell) rajtjának elsajátítása.
* A három úszásnem (gyors, hát, mell) fordulóinak elsajátítása.
* ***Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:***
* Az órákon való aktív részvétel (a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat szerint)
* A félév során egy zárthelyi dolgozat írása a félév elméleti anyagából.
* A félév gyakorlati követelményének (50 m gyors, 50 m hát, 50 m mellúszás, 50 m, gyors - hát lábtempó, 200 méter gyorsúszás teljesítése, (minimum elégséges szint elérése mindegyikből).

***Munkaformák:*** * gyakorlat, csoportmunka.
 |
|  ***Kötelező irodalom:***1. Bíró Melinda (2011): Uszodai sportok - Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness. <http://ttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Uszodai_sportok.pdf>
2. Bíró Melinda, Bán Sándor, Tóth Ákos (2011):Életmentés - Vízből mentés. <http://ttk.ektf.hu/files/tesi/tamop2012/Eletmentes-vizbol_mentes.pdf>
3. Tóth Ákos (2008): *Az úszás tankönyve. E*gyetemi tankönyv, Budapest. Reálszisztéma Dabasi Nyomda.
4. Bíró Melinda (2006) *Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításnál*, (kisvizes vízhez szoktatás). Eger, Líceum kiadó,
5. Kiss Miklós (2005): *A versenyúszás alapjainak oktatása.* Budapest.
6. Tóth Á.(2002): *Úszás Oktatás (sportági szakmódszertan)* egyetemi tankönyv  Bp. Print 17. Kft.
7. Csaba László (2001): *"Úszás" - "A testnevelés tanítása"* Tanári Kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára (Okt. Min., ISM) Korona Kiadó Budapest,  IX. fejezet p. 433-453.
8. Bíró Melinda (2006): Az úszásnemek megválasztásának és oktatási sorrendjének vízbiztonság és egészség szempontú megközelítése. Iskolai Testnevelés és Sport, 32: 13-20.

 ***Ajánlott irodalom:***1. Tóth Ákos (2007): *Úszás Edzésmódszertan*. Budapest. Viva Média Holdig Kft nyomda Tóth Ákos (2000) *Úszás Szöveggyűjtemény II.* Budapest Obender & Co. Studio Kft. p. 5-19.
2. Kiricsi János (2002) *Úszásoktatás kisiskolások számára*; Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar; Budapest.
3. [Walter Bucher](http://www.szegedlive.hu/szerzo/walter-bucher.php) (2002) 1001 úszás játék és –gyakorlat. Nordex Kft. - Dialóg Kampus
4. Arold Imre (1989) Az úszás oktatása. Sport, Budapest .
5. Tóth Ákos (1998): Úszás Szöveggyűjtemény I. szerk. és társszerző   Bp. Print 17. Kft
6. Tóth Ákos (1997): Úszás (Technika). szerk. és társszerző Budapest, Print 17. Kft.
7. Tóth Ákos (2006): The Methodology of teaching swimming. Budapest. Print 17 KftBíró M. (2007) Az úszásoktatásban alkalmazott oktatási módszerek fejlődése. Neveléstörténet. 3-4:9, 100-108.
8. Bíró Melinda (2007) A szervezés módjainak és a foglalkoztatás formáinak megválasztása az úszásoktatásban. Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Új Sorozat XXXIV. Kötet Tanulmányok a sporttudományok köréből, Eger, 2: 11-27.
 |
| **Tantárgyfelelős:** Dr. Bíró Melinda PhD. – főiskolai docens**Oktató:**Dr. Bíró Melinda PhD – főiskolai docens,  Hidvégi Péter – főiskolai adjunktus |