|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:***úszás és vízi sportok 2.* | **Kód:** *NBT\_TN152K2* | **Kreditszám:***2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:***EKF SI* | **A kurzus jellege**:*gyakorlat, elmélet* | **Kontaktóraszám:***0/2* |
| **Előfeltételek:***úszás és vízi sportok 1.* | **Az értékelés formája**:*kollokvium*  |  |
| ***A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:**** A pillangóúszás technikájának elsajátítása, majd a négy úszásnem technikájának, rajtjának, fordulóinak tökéletesítése. A vízből mentés alapjainak elsajátítása, önmentés. Az úszásoktatás alapismeretei. A tantárgy keretén belül a hallgatók legyenek képesek alkalmazni az úszás és a víz a szervezetre kifejtett pozitív hatását, ismerjék meg az úszás és a vízi sportok (uszodai sportágak) elméletének, mozgásanyagénak alapjait, és azok versenyszabályait. Ismerjék meg az uszodai sportágak (úszás, vízilabda, szinkronúszás, víz alatti sportok, műugrás, szinkronúszás) alaptechnikáit, előkészítő-, cél- és rávezető gyakorlatait. Ismerjék meg a különféle vízi sportágak történetének, technikájának elméletét.

 ***Fejlesztendő kompetenciaterületek:****Szakmai tudás*:* Az uszodai sportok (vízilabda, műúszás, műugrás, stb.) gyakorlati és elmélet ismeretanyagának elsajátítása. Ismeri ezen spotágak elméletét, és gyakorlatát.
* Ismeri a tanult vízi sportok technikáját, szabályait.
* Ismeri az uszodai spotok versenyrendezvényeit, szervezeteit.
* Ismeri a pillangóúszás technikáját, technikajavító gyakorlatait, szárazföldi és vízi előkészítő feladatait.
* Ismeri a pillangó és a vegyes úszás technikájának elméletét, a technika végrehajtásának lépéseit.
* Ismeri a balesetvédelmi előírásokat, és baleset megelőzésének lépéseit, és a mentés menetét, módját. Ismeri a vízből való mentés formáit (ön- és társmentés), és gyakorlatait. Ismeri a mentés fázisait (szállítási módok, fogások, menekülési módok, stb).
* Ismeri az újra élesztés menetét, szabályát, ismeri annak elméletét és gyakorlatát.

*Szakmai képességek:** Szakmai felkészültséggel rendelkezik a tanult úszásnemek vonatkozásában.
* Képes a pillangóúszás kéz-lábmunkájának, levegővételének, a kéz-lábmunka összhangjának gyakorlati végrehajtására.
* Felkészült a pillangóúszás technikajavító gyakorlatainak, szárazföldi és vízi előkészítő feladataiból, ismeri, és alkalmazni is tudja azokat.
* Képes végrehajtani a pillangóúszás és a vegyes úszás fordulóit, és rajtjait.
* Szakmai felkészültséggel rendelkezik a tanult sportágak (úszás, vízilabda, szinkronúszás, víz alatti sportok, műugrás, szinkronúszás) vonatkozásában.
* Képes a balesetvédelmi előírások betartatására és a vízből mentás végrehajtására.
* Képes a bajba jutott személyt kimenteni a vízből, és újraéleszteni.
* Képes az ön- és társmentésre.

 *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:** Felelőségteljesen gondolkozik, a balesetek megelőzését tartja szem előtt, de ha szükséges, akkor a mentésre is képes.
* 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 pillangóúszás technikájának, rajtjának, fordulóinak és a vegyes úszásnak az elsajátítása.
* Az uszodai sportágak (úszás, vízilabda, szinkronúszás, víz alatti sportok, műugrás, szinkronúszás) gyakorlatanyaga.
* A balesetvédelmi előírások és baleset megelőzés lépéseinek a megismerése.
* Önmentés, gyakorlatanyaga.
* A mentés menete, módja, játékos feladatai.
* Az újra élesztés menete, elmélete és gyakorlata.

***Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:**** Az órákon való aktív részvétel (a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat szerint)
* A félév során úszóversenyen való részvétel.
* A két félév elméleti anyagából vizsga.
* A félév gyakorlati követelményének (100 m gyors, 100 m hát,100 m mellúszás, 50 m, pillangó, 200 m vegyes úszás, 400 m gyorsúszás) teljesítése (minimum elégséges szint elérése mindegyikből).
* Babamentés, 25 méteren, és társmentés 50 méteren (mentőugrás, megközelítés, menekülés fogásból, szállítás, partra emelő technika, vizsgálat, újraélesztés)

***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 |