|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **A tantárgy megnevezése:***úszás és vízi sportok*  | **Kód:**  | **Kreditszám:***2* |
| **A tantárgyért felelős szervezeti egység:***EKF SI* | **A kurzus jellege**:*gyakorlat, elmélet* | **Kontaktóraszám:***0/2* |
| **Előfeltételek:***nincs* | **Az értékelés formája**:*kollokvium*  |  |
| ***A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:**** A hallgatók ismerjék meg a az úszás elméleti alapjait, az úszásnemek és a vízi sportok (uszodai sportok) kialakulását, az úszósport és a vizes sportok fejlődéstörténetét és a sportági szabályokat. Legyenek képesek szervezési feladatok ellátására ezen sportágaknál. Kapjanak ismereteket a vízilabda, a szinkronúszás, a víz alatti sportok, a műugrás és a szinkronúszás gyakorlatából és elméletéből. Ismerjék meg vízből mentés módozatait.

 ***Fejlesztendő kompetenciaterületek:****Szakmai tudás*:* Az uszodai sportok (úszás, vízilabda, műúszás, műugrás, stb.) gyakorlati és elmélet ismeretanyagának elsajátítása. Szervezési feladatainak megismerése.
* A tanult vízi sportok technikájának, szabályainak, szervezési feladatainak, versenyrendszerének a megismerése.
* A hallgató ismeri az uszodai spotok versenyrendezvényeit, szervezeteit.
* 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 vízi sportok szervezésének vonatkozásában.
* Képes a vizes sportágak versenyek szervezési feladataira.
* 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 személy mentésére, és újraélesztésére.
* Képes az önmentésre.

 *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.
* *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*
* Az úszsá sportági sajátosságának megismerése, szervezési feladat.
* Az uszodai sportágak (úszás, vízilabda, szinkronúszás, víz alatti sportok, műugrás, szinkronúszás) gyakorlatanyaga, és szervezési feladatai.
* 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 szervezőmunka.
* A félév elméleti anyagából vizsga.
* A félév gyakorlati követelménye (300 m úszás választott úszásnemben, technikára)
* Társmentés 50 méteren (mentőugrás, megközelítés, menekülés fogásból, szállítás, partra emelő technika, vizsgálat, újraélesztés)
* Részvétel a vízi sportok valamelyikéből rendezvényen.

***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. Rajki B., Gallov R**.** (1985): Korszerű vízilabdázás. Sport, Budapest
4. Szegvári G. (1999): Vízigimnasztika – új lehetőség a sportrekreációban
5. Batta K.(2005): Akvafitnesz. Sóstó-gyógyfürdők Szolgáltató és Fejlesztési Rt., Nyíregyháza
6. Bakó J. (1986): Az úszás története. Sport, Budapest

 ***Ajánlott irodalom:***1. [Walter Bucher](http://www.szegedlive.hu/szerzo/walter-bucher.php) (2002) 1001 úszás játék és –gyakorlat. Nordex Kft. - Dialóg Kampus
2. Arold Imre (1989) Az úszás oktatása. Sport, Budapest .
3. Tóth Ákos (1998): Úszás Szöveggyűjtemény I. szerk. és társszerző   Bp. Print 17. Kft
4. Tóth Ákos (1997): Úszás (Technika). szerk. és társszerző Budapest, Print 17. Kft.
5. Mimi Rodriguez A. (2005): Aquafitnesz. Euromedia Group
6. Bakó J. (1991): Úszóvilág és egyéb érdekességek. Kultúrprofil
 |
| **Tantárgyfelelős:** Dr. Bíró Melinda PhD. – főiskolai docens**Oktató:**Dr. Bíró Melinda PhD – főiskolai docens,  Hidvégi Péter – főiskolai adjunktus |