|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | | |