|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: ÚSZÁS ÉS VÍZISPORTOK** | **Kódja: LBT\_SM127G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **1**. |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| A kurzus célja az úszás eredetének, kulturális, vallási és nevelési hátterének, új- és legújabbkori történetének elmélyült tanulmányozása, a versenysporttá alakulás folyamatának megismerése. A versenyúszás jelenkori problémáinak feltárása.Fő cél, hogy a hallgatók megismerjék a vízi sportágak versenyszámait, alapvető szabályait, továbbá hogy a kurzus során elméletben megismerjék az úszóversenyek rendezésének, szervezésének, lebonyolításának folyamatát - ismereteiket pedig gyakorlatban is alkalmazni tudják.A kurzus résztvevői elméletben és gyakorlatban is megismerkednek az úszás alaptechnikáival. Alapfokon megismerkednek az úszásoktatással kapcsolatos életvédelmi és higiéniai ismeretekkel, a vízből mentés elméleti és gyakorlati ismeretanyagával, az önmentéssel. Cél, hogy a vízi balesetek megelőzéséről is ismereteket szerezzenek, a szállítóúszásokat, a sérült megközelítésének módját, fogásból való szabadulást a gyakorlatban is kipróbálják. Az úszástudásuknak megfelelő mentési módot megismerjék.Értékelés:* A megismert úszásnemek közül választva 300 méter folyamatos úszás.
* Az elméleti ismeretanyag elsajátításának mértékéről számonkérés zárthelyi dolgozat formájában.
* Az EKF házi úszóversenyének szervezésében, lebonyolításában való aktív közreműködés.
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. 1001 Úszás játék és gyakorlat; Dialóg Campus Kiadó, Bp.-Pécs, 2000.
2. Counsilman: A versenyúszás kézikönyve; Bp. 1982.
3. Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára; SE Testnevelési és Sporttudományi Kar, Bp. 2002.
4. Tóth Ákos – Csaba László – Sós Csaba: Úszás szöveggyűjtemény II., Bp. 2000.
5. Tóth Ákos: Úszás oktatás; SE TSK, Bp. 2002.
6. Tóth Ákos – Csaba László – Sós Csaba – Kiricsi János – Egressy János: Úszás technika; MTE, Bp. 199
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr.** **Bíró Melinda PhD – főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Hidvégi Péter - adjunktus |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)