

# Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Úszás
Tárgykód:	ALTSRA1353
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Oktatás célja:

A hallgatók ismerjék meg az egyes úszásnemek helyes technikai végrehajtását. Legyenek tisztában az úszásnak, mint sportágnak az egészségre és a motorikus képességek fejlesztésére kifejtett pozitív hatásaival.

Ismerjék meg az úszás elméletét, legfontosabb módszertani elveit és eljárásait. Tudjanak a négy úszásnemből legalább kettőt szabályosan végrehajtani.

Ismerjék és alkalmazzák tudatosan az úszást, az uszodai környezetet a prevencióban és rehabilitációban.

Ismerjék és alkalmazzák az úszás alapvető edzéselméletét és módszertanát a foglalkozások szervezése és lebonyolítása során.

## Tantárgy tartalma:

Két úszásnem helyes technikai végrehajtása. A másik két úszásnem technikájának gyakorlása. A kar- és láb munka összehangolása. Különböző stílusgyakorlatok. Légzéstechnika, rajtok és fordulók helyes technikai végrehajtása. Az úszás versenyszabályai. A négy úszásnem oktatásának elméleti és gyakorlati ismeretanyaga.

### *A tantárgy tartalma részletesen:*

- *Elméleti foglalkozások.*
- *Folyamatos úszások.*
- *A hátúszás technikája*
  - Vízfekvés
  - Kartempó
  - Lábtempó
  - A kar-és a lábtempó összekapcsolása
  - Fordulók és a rajt.
- *A mellúszás technikája*
  - Vízfekvés
  - Kartempó
  - Lábtempó

# Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Úszás
Tárgykód:	ALTSRA1353
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Szakály Zsolt Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/8/0

---

## Tantárgy tartalma:

- A kar- és a lábtempó összekapcsolása
- Forduló és rajt.
- *A gyorsúszás technikája*
  - Vízfekvés
  - Kartempó
  - Lábtempó
  - A kar- és a lábtempó összekapcsolása
  - Fordulók és a rajt.
- *A pillangóúszás technikája*
  - Vízfekvés
  - Kartempó
  - Lábtempó
  - A kar- és a lábtempó összekapcsolása
  - Forduló és rajt.
- *A vegyesúszás technikája*
  - Fordulók és a rajt.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### A tantárgyi követelmények

- 200 m folyamatos, két szabadon választott úszásnemben (100-100 m) történő végrehajtása. (értékelés: a technikai végrehajtás alapján).
- A hallgató által szabadon választott két úszásnem kar-és lábtempójának bemutatása (értékelés: a technikai végrehajtás alapján).

## Kötelező irodalom:

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Úszás
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1353
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Szakály Zsolt Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/8/0

---

### Kötelező irodalom:

1. Érvényben levő szabálykönyv.
2. Hamza I. - Fodorné Földi R. - Tóth Á.: Játék, egyensúlyozás, vízhez szoktatás.
3. Iglói L. - Barati K.: Egészségesebb nemzedékért 2000-re. Budapest 1994.
4. Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára, SOTE TSK Budapest 2002.
5. Ozsváth F.: Testnevelés Tankönyvkiadó Budapest 1991.
6. Counsilman, J. E.: A versenyúszás kézikönyve. Counsilman Co, Inc. Bloomington, Indiana. 1982.