

## Tárgytematika / Course Description

### Úszás

ALTSRA1353

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Szakály Zsolt

**Félév / Semester:** 2019/20/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/6/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

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 / DESCRIPTION

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
  - 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 / ASSESSMENT'S METHOD**

### **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 / OBLIGATORY MATERIAL**

- 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. Consilman Co, Inc. Bloomington, Indiana. 1982.