

# Tárgytematika

Félév:	2011/12/1
Tárgynév:	Úszás III.
Tárgykód:	ANTSRA2161
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Dr. Szakály Zsolt
Tárgy követelménye:	Gyakorlati jegy
Tárgy heti óraszám:	2/0/0
Tárgy féléves óraszám:	0/0/0

---

## Oktatás célja:

### A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

A hallgatók ismerjék meg az egyes úszásnemek 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, valamint a vízből mentés mozgásanyagát. Legyenek alkalmasak az úszásoktatás és az ezzel összefüggő egyéb feladatok eredményes megoldására.

## Tantárgy tartalma:

### A tantárgy tartalma

Három úszásnem helyes technikai végrehajtása. A kar- és lábmunka összehangolása. Különböző stílusgyakorlatok. Légzéstechnika, rajtok és fordulók helyes technikai végrehajtása. Az úszás versenyszabályai. A mell-, hátúszás- és gyorsúszás oktatásának elméleti és gyakorlati ismeretanyaga.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### A tantárgyi követelmények

300 m folyamatos, három szabadon választott úszásnemben történő végrehajtása. Értékelés a technikai végrehajtás alapján.

## Kötelező irodalom:

### 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

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Úszás III.
<b>Tárgykód:</b>	ANTSRA2161
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Szakály Zsolt
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	2/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/0/0

---

**Kötelező irodalom:**