

Tárgytematika / Course Description

Testnevelés / Úszás

TKNB_TSKM001

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Katona Zsolt Bálint

Félév / Semester: 2017/18/1

Beszámolási forma /

Assesment: Aláírás megszerzése

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

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

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Hozzájárulni olyan értelmiség képzéshez, hogy hallgatóink életvitelükben legalább egy sportágat rendszeresen alapképzettséggel rendelkezve űzhessenek.

A hallgatók fizikai erőnlétének, edzettségének fokozása.

Minden hallgató számára egy úszásnem elsajátítása, vízbiztonságának fejlesztése és speciális állóképességének növelése.

A hallgatók keringési állóképességének, edzettségének fokozása.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

TS01(úszás)

A testnevelési órákon az úszni nem tudó hallgatóinkat egy úszásnemre megtanítjuk, ill. az úszni tudó hallgatók technikáját és speciális állóképességét fejlesztjük. Az úszás órákon megismertetjük a vízből mentés alapjait. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi és a vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

Az államvizsgára bocsátás feltétele az úszás követelmény teljesítése.

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Számonkérés követelményei:

A követelményeket - **félévenként egyet-egyet** - tetszőleges sorrendben az 1. - 4. félévben kell teljesíteni, amit a Testnevelési és Sportközpont a Neptunon "aláírva" bejegyzéssel igazol. A testnevelési foglalkozásokon a testnevelő tanárok részben segítséget nyújtanak a felkészüléshez, részben ellenőrzik a választott követelmény teljesítését. Az a hallgató, aki valamelyik követelményt a negyedik félév végéig nem teljesítette, külön kérésre azt az ötödik vagy hatodik félévben pótolhatja. A záróvizsgára bocsátás feltétele mind a négy követelmény teljesítése.

Úszás(TS01)

- **kezdők:** 200 m folyamatosan (tetszés szerinti úszásnemben)
- **haladók:** 1000 m - fiúk: 28 perc, lányok: 30 perc, vagy a félév

testnevelési óráin összesen 8000 méter teljesítése.

Ha a hallgató egészségügyi vizsgálatának eredménye azt indokolja, akkor a TSK egyéni követelményeket állapít meg, vagy számára gyógytestnevelési foglalkozást ír elő.

Erőgyakorlat(TS02)

Aerob állóképességi próba(TS03)

Sportági ismeretek(TS04)

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL