

## Tárgytematika / Course Description

### Testnevelés / Úszás

TKNB\_TSKM001

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Katona Zsolt Bálint

**Félév / Semester:** 2021/22/1

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Aláírás megszerzése

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

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

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Hozzájárulni olyan értelmiség képzéshez, hogy hallgatóink életvitelükben legalább egy sportágot 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)**

Tantárgy tartalma: Az úszásfoglalkozásokon legalább egy úszásnem technikáját megismertetjük és megtanítjuk biztonságos elsajátítását. A hallgatók megtanulják vízből mentés alapjait. Lehetővé tesszük, hogy a szorgalmi és a vizsgaidőszakban a követelményeket teljesíthessék.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Számonkérési és értékelési rendszere: A követelményt az abszolutórium megszerzéséig teljesíteni kell. A tantárgyi követelmény 10 alkalommal történő teljesítését a szorgalmi időszak 10. hetéig meg kell kezdeni.

---

## **Úszás (TS01) követelmény:**

- 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.

Kezdők: A kezdő úszásra történő jelentkezést az arra kijelölt testnevelési órákon a testnevelőknél a szorgalmi időszak 5. hetéig meg kell kezdeni. A tantárgyi követelmény elfogadása félévi 10 alkalom regisztrált részvételével történik.

Haladók számára a követelmény teljesíthető még: Balaton átúszással, vízi sportban igazolt versenyzők (úszás, triatlon, evezés, kajak-kenu, vitorlázás, vízilabda) aktuális félévre szóló verseny jegyzőkönyv bemutatásával.

---

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**