

Tárgytematika / Course Description Testnevelés / Úszás

TKNB_TSKM001

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Katona Zsolt Bálint

Félév / Semester: 2024/25/1

Beszámolási forma /

Assesment: Beszámoló (kétfokozatú)

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 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)

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 5. 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 SRK 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

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL