**BSR 1103 ÚSZÁS**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. hét: A félév követelményeinek, aláírási feltételeinek, valamint a gyakorlati jegy megszerzés feltételeinek ismertetése.

Elmélet:

- az úszás fogalma, jelentősége, egészségügyi hatásai

- kialakulása és fejlődéstörténete

- az uszoda-egészségügyi és balesetvédelmi tudnivalók

- az úszás alapvető biomechanikai ismeretei

- a gyorsúszás mechanikája, anatómiája, versenyszabályai.

Gyakorlat:

- vízhez szoktató gyakorlatok és játékok

- speciális úszó cél és rávezető gyakorlatok

- Játék

2. hét:

Elmélet:

- a gyorsúszás története

- a gyorsúszás technikájának ismertetése

- alaphelyzet

- lábmunka

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés szabadon választott úszásnemben

- 4x25 m gyorsúszó lábtempó, szivaccsal

- 4x25 m gyorsúszó lábtempó, kar mélytartásban

- 4x25 m gyorsúszó lábtempó, kar vegyes tartásban

- 4x25 m gyorsúszó lábtempó, kar magas tartásban

- Játék: váltó gyorsúszó lábtempóval

3. hét:

Elmélet: gyorsúszás karmunkájának ismertetése

- aktív rész - vízfogás

- húzás

- tolás

- szabadítás

- passzív rész

- a gyorsúszás összhangja (kar és lábtempó összekapcsolása)

- 1:6-os összekapcsolás

- a gyorsúszás levegővételének technikája

a, 3-as levegővétel

b, 2-es levegővétel

- Gyakorlat: 400 m bemelegítés (25 m gyorsúszó lábtempó-25 m mellúszás)

- 4x25 m kartempó, csak jobb karral

- 4x25 m kartempó, csak bal karral

- 4x25 m váltott karral

- 4x25 m felső csúsztatás

- 4x25 m kivárásos kartempó

- 4x25 m folyamatos kartempó

- 4x25 m folyamatos gyorsúszás

- Játék: gyorsúszó lábváltó

4. hét:

Elmélet: a gyorsúszás fordulói- szabályai, technikája.

- átcsapós forduló

- bukóforduló 1 kar

2 kar

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés (25 m gyorsúszás, 25 m mellúszás)

- 4x25 m gyorsúszó lábtempó, kar magas tartásban

- bukfenc a medence széléről

- kötélen bukfenc

- vízben bukfenc

- falra ráúszással bukóforduló 5x

- falra ráúszás fél pályáról, gyorsúszó bukóforduló végrehajtása 5x

- 4x25 m gyorsúszás bukófordulóval

- 2x 50 m gyorsúszás bukófordulóval

- Játék: lovas csata

5. hét:

Elmélet: a gyorsúszás rajtjai- krallozással, delfinnel

- markolásos rajt

- állórajt

- szabályai

- célbaérkezés

Gyakorlat: 400 m bemelegítés ( 25 m mellúszás- 25 m gyorsúszás)

- gyorsúszó forduló gyakorlatok (két csoportban felváltva)

- talpas ugrás gyakorlása előre és hátra

- bedőlések térdelésből, guggolásból, állásból

- markolásos és állórajt

-4x12,5 m gyorsúszás rajttal

-2x50 m gyorsúszás rajttal, fordulóval, célbaérkezéssel

- Játék: gyorsúszó váltó

6. hét:

Beszámoló

Beszámoló anyaga:

400 m kötelező bemelegítés

- a gyorsúszás technikájának bemutatása 25 m-es távon

- 50 m gyorsúszás szabályos rajttal, fordulóval és célbaérkezéssel

7. hét:

Elmélet:

-a mellúszás története, technikája, szabályai

- a mellúszás lábmunkájának technikája: - előkészítő rész

- előrehajtó rész

Gyakorlat:

-400 m bemelegítés (50 m gyorsúszó lábtempó, 50 m gyorsúszás, fordulók!)

-4x25 m mellúszó lábtempó, levegővétel nélkül, kar magatartásban

- ugyanez kar mélytartásban

- ugyanez szivaccsal

- az előző gyakorlatok levegő vétellel

- Játék: váltó

8. hét:

Elmélet: a mellúszás karmunkája – aktív rész – vízfogás

- húzás

- beforgatás

-passzív rész

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés (25 m mell-25 m hát–25 m gyorsúszás)

- 4x25 m mellúszó lábtempó szivaccsal

- 4x25 m mellúszó lábtempó, kar magas tartásban

- 2x25 m mellúszó kartempó bal karral

- 2x25 m mellúszó kartempó jobb karral

- 4x25 m mellúszó kartempó bójával

- 4x25 m mellúszó kartempó

- Játék: francia váltó

9. hét:

Elmélet: a mellúszás kar és lábtempójának összekapcsolása,

a mellúszás levegővételének technikája

Gyakorlat:

-400 m bemelegítés (25 m gyorsúszó lábtempó-25 m mellúszó kartempó-25 m mellúszó lábtempó- 25 m gyorsúszás)

- 4x25 m mellúszó kartempó levegővétellel

- 4x25 m mellúszó lábtempó levegővétellel

- 4x25 m kartempó és lábtempó levegővétel nélkül, hosszú csúsztatással

- 4x25 m csúsztatásos mellúszás

- 4x25 m folyamatos mellúszás

Játék: mellúszó váltó

10 hét:

Elmélet: - a mellúszás rajtja, szabályai

- a mellúszás célbaérkezése

- a „lehúzás” technikája

Gyakorlat:

-400 m bemelegítés (25 m mellúszó láb-25 m gyorsúszás-25 m gyorsúszó láb-25 m mellúszás)

- fejesugrás rajtkőről hosszú siklással

- fejesugrás- siklás-lehúzás

- fejesugrás-siklás- lehúzás-siklás

- teljes mellúszó rajt

-8x25 m mellúszás rajttal és célbaérkezéssel

- Játék: vízi kosárlabda

11. hét:

Elmélet: a mellúszás fordulói, szabályai

-átcsapós forduló

Gyakorlat:

400 m bemelegítés

- faltól elrugaszkodás, lehúzás

- ugyanez, úszás megkezdésével

- ráúszás a falra fordulat

- ráúszás a falra, teljes forduló

-8x25 m mellúszás fordulóval

-4x50 m mellúszás rajttal, fordulóval és célbaérkezéssel

- Játék: vízilabda

12. hét:

Gyakorló óra

Elmélet: az úszás általános verseny szabályai

-versenyrendezés

Gyakorlat:

- Bemelegítés: 400 m tetszőleges úszásnemben

-a gyorsúszás és a mellúszás lábtempójának, kartempójának gyakorlása, ezek összekapcsolása

- a két úszásnem levegővételének gyakorlása

- a két úszásnem rajtjának, fordulójának és célba érkezésének gyakorlása

13. hét:

Beszámoló

A beszámoló anyaga:

- a mellúszás technikájának bemutatása 25 m-es távon

- a mellúszás rajtjának bemutatása (markolásos rajt, állórajt)

- a mellúszás átcsapós fordulójának bemutatása

- javítási lehetőség a gyorsúszás anyagából

14. hét:

Beszámoló

A beszámoló anyaga:

-javítási lehetőség a gyors és mellúszás anyagából

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontaktóraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:**

Gyakorlati munka értékelése a 6. 13. 14. héten

**A félévközi ellenőrzések követelményei:**

A két úszásnemből ússzanak le 50 m-t szabályos rajttal fordulóval és célba érkezéssel, legalább elégséges a versenyszabályoknak megfelelő technikával végrehajtással.

A tanult két úszásnem technikájának bemutatása 25-25 m-es távon faltól elrugaszkodással indulva. A két úszásnem rajtjának és fordulójának bemutatása.

**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a beszámolók érdemjegyinek számtani átlaga határozza meg abban az esetben, ha minden bemutatott feladat elérte a legalább elégséges szintet. Amennyiben valamelyik próba elégtelen, akkor a félév is elégtelen gyakorlati jeggyel zárul. Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.