**Úszás II. tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

Testnevelés levelező tagozat

**Féléves tematika:**

1. **konzultáció**

Elmélet:

- a félév követelményeinek, aláírási feltételeinek, valamint a gyakorlati jegy megszerzés feltételeinek ismertetése.

- a hátúszás mechanikája, anatómiája, versenyszabályai

- hátúszás története

- hátúszás technikájának ismertetése

- alaphelyzet

- lábmunka

- a hátúszás karmunkájának ismertetése - aktív rész - vízfogás

- húzás

- tolás

- szabadítás

- passzív rész

- a hátúszás összhangja (kar és lábtempó összekapcsolása)

Gyakorlat:

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

- az előző félév anyagának átismétlése (gyorsúszás, mellúszás)

- 4x25 m hátúszó lábtempó, szivacs a fej alatt

- 4x25 m hátúszó lábtempó, kar mélytartásban

- 4x25 m hátúszó lábtempó, kar vegyes tartásban

- 4x25 m hátúszó lábtempó, kar magas tartásban

- 4x25 m kartempó, csak jobb karral

- 4x25 m kartempó, csak bal karral

- 4x25 m alsó csúsztatás

- 4x25 m felső csúsztatás

- 4x25 m kivárásos kartempó

- 4x25 m folyamatos kartempó

- 4x25 m páros karú hátúszás

- 4x25 m folyamatos hátúszás

- Játék: gyorsúszó váltó

1. **konzultáció**

Elmélet: Hátúszás fordulói, szabályai, technikája.

* bukóforduló - 1 kar

- 2 kar

- hátúszás rajtja - krallozással, hát delfinnel

Gyakorlat:

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

- 4x25 m hátúszó lábtempó, kar magas tartásban

- lábtempó vegyes kartartásban, hasra fordulás, fordulat 5x

- az előző gyakorlat kartartás cserével 5x

- lábtempó magas tartásban, hasra fordulás, fordulat 5x

- az előző gyakorlatok falra úszással 5x

- falra úszás fél pályáról, hátúszó bukóforduló végrehajtása 5x

- 2x 50 m hátúszás bukófordulóval

- hátúszó forduló gyakorlatok (két csoportban felváltva)

- hátra fejesugrás gyakorlása pályaelválasztó kötél fölött

- az előző gyakorlat a medence oldalfaláról elrugaszkodva

- az előző gyakorlat a medence végfaláról, szabályszerűen indulva

- 4x12,5 m hátúszás rajttal

- 2x50 m hátúszás rajttal, fordulóval, célbaérkezéssel

- Játék: váltó hátúszó lábtempóval

1. **konzultáció**

Elmélet: a pillangóúszás

- története

- szabályai

- techikája

- a pillangóúszás lábmunkájának technikája

- a pillangóúszás karmunkája – aktív rész – vízfogás

- húzás

- tolás

- szabadítás

- passzív rész

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés (50 m hátúszás, 50 m gyorsúszás, fordulók!)

- 4x25 m pillangó láb, levegővétel nélkül, kar magatartásban

- ugyanez kar mélytartásban

- ugyanez szivaccsal

- 4x25 m mell kar, pillangó láb, levegővétel nélkül

- az előző gyakorlatok levegő vétellel

- 4x25 m pillangó lábtempó szivaccsal

- 4x25 m pillangó lábtempó mellúszó kartempóval

- 2x25 m pillangó kartempó bal karral

- 2x25 m pillangó kartempó jobb karral

- 4x25 m pillangó kartempó bójával

- Játék: hátúszó váltó

1. **konzultáció**

Elmélet:

- a pillangóúszás kar és lábtempójának összekapcsolása,

- a pillangóúszás levegővételének technikája

- a pillangóúszás rajtja, szabályai

- a pillangóúszás célbaérkezése

- a pillangóúszó forduló - átcsapós forduló

- szabályai

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés (25 m hátúszó lábtempó-25 m mellúszás-25 m pillangó lábtempó-25 m gyorsúszás)

- 25 m 4 pillangó lábtempó-1 pillangó kartempó

- 25 m 3 pillangó lábtempó-1 pillangó kartempó

- 2x25 m 2 pillangó lábtempó-1 pillangó kartempó

- 2x25 m pillangóúszás 1 kartempóra-két lábtempó

- 2x25 m pillangó kartempó, minden kartempóra levegővétel

- 2x25 m pillangó kartempó, minden második kartempóra levegővétel

- 2x25 m pillangóúszás, minden kartempóra levegővétel

- 2x25 m pillangóúszás, minden második kartempóra levegővétel

- fejesugrás rajtkőről hosszúsiklással

- fejesugrás-siklás-pillangó lábtempó

- fejesugrás- siklás-pillangó lábtempó víz alatt, pillangó kartempó megkezdése

- 8x25 m pillangóúszás rajttal, célbaérkezéssel

- faltól elrugaszkodás, pillangó lábtempó víz alatt 15 m-ig

- ugyanez, úszás megkezdésével

- az átcsapós forduló gyakorlása a medence oldalfalánál

- ugyanez a végfalnál

- 8x25 m pillangóúszás fordulóval

- 4x50 m pillangóúszás rajttal, fordulóval és célbaérkezéssel

- Játék: gyorsúszó váltó

1. **konzultáció**

Beszámoló

Beszámoló anyaga:

400 m kötelező bemelegítés

- a hátúszás technikájának bemutatása 25 m-es távon, faltól elrugaszkodással

- 50 m hátúszás időre

- a pillangóúszás technikájának bemutatása 25 m-es távon, faltól elrugaszkodással

- a pillangóúszás rajtjának bemutatása (markolásos rajt, állórajt)

- a pillangóúszás átcsapós fordulójának bemutatása

- javítási lehetőség hátúszás anyagából

- 300 m kitartó úszás (50 m hátúszás- 50 m mellúszás- 50 m gyorsúszás váltva)

….

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidős képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.).

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

**Az értékelés módja, ütemezése:**

- gyakorlati munka értékelése az 5. konzultáción

- javítási lehetőség a vizsgaidőszak végéig, a kiírt időpontban

**A félévközi ellenőrzések követelményei:**

Szintek:

**50 m gyorsúszás ffi(mp) nők(mp)**

jeles 30 42

jó 34 46

közepes 38 50

elégséges 42 54

**50 m mellúszás ffi(mp) nők(mp)**

jeles 40 46

jó 44 50

közepes 48 54

elégséges 52 58

**50 m hátúszás ffi(mp) nők(mp)**

jeles 42 48

jó 46 52

közepes 50 56

elégséges 54 60

Irodalom:

Tóth Ákos: Úszás (Technika) c. jegyzet

Tóth Ákos: Úszás (Oktatás) c. jegyzet

Kiss Miklós: A versenyúszás alapjainak oktatása

Arold Imre: Az úszás oktatása c. jegyzet

MUSZ: Úszás szabálykönyv

**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.