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

Testnevelés nappali tagozat

1. hét:

Elmélet:

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

- a hátúszás mechanikája, anatómiája, versenyszabályai.

Gyakorlat:

- az előző félév anyagának átismétlése (gyorsúszás, mellúszás)

2. hét:

Elmélet:

- hátúszás története

- hátúszás technikájának ismertetése

- alaphelyzet

- lábmunka

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés (25 m gyorsúszás-25 m 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

- Játék: váltó gyorsúszó lábtempóval

3. hét:

Elmélet: 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 hátúszó lábtempó-25 m mellúszás-25 m hátúszó

 lábtempó-25 m gyorsúszás)

- 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

4. hét:

Elmélet: Hátúszás fordulói, szabályai, technikája.

* bukóforduló - 1 kar

 - 2 kar

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

- Játék: váltó, mellúszó kartempóval

5. hét:

Elmélet: hátúszás rajtja - krallozással, hát delfinnel

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

- 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: lovascsata

6. hét:

Beszámoló

Beszámoló anyaga:

400 m kötelező bemelegítés

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

- 50 m hátúszás időre

7. hét:

Elmélet: a pillangóúszás

- története

- szabályai

- techikája

- a pillangóúszás lábmunkájának technikája

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

- Játék: váltó, hátúszás

8. hét:

Elmélet: pillangóúszás karmunkája – aktív rész – vízfogás

- húzás

- tolás

- szabadítás

 - passzív rész

Gyakorlat:

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

- 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: francia váltó

9. hét:

Elmélet: a pillangóúszás kar és lábtempójának összekapcsolása,

- a pillangóúszás levegővételének technikája

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

- Játék: váltó labdavezetéssel

10. hét:

Elmélet: - a pillangóúszás rajtja, szabályai

 - a pillangóúszás célbaérkezése

Gyakorlat:

- 400 m bemelegítés (25 m pillangó láb-25 m gyorsúszás-25 m hátúszó láb-25 m pillangó technika)

- fejesugrás rajtkőről hosszúsiklással

- fejesugrás-siklás-pillangó lábtempó

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

- 8x25 m pillangóúszás rajttal, célbaérkezéssel

- Játék: vegyes úszó váltó

11. hét:

Elmélet: pillangóúszás forduló, szabályai

- átcsapós forduló

Gyakorlat:

400 m bemelegítés (fordított vegyesúszás)

- 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: vízilabda

12. hét:

Gyakorló óra

- Bemelegítés: 400 m tetszőleges úszásnemben

- a hátúszás és a pillangóúszás lábtempójának, kartempójának gyakorlása, ezek összekapcsolása

- a két úszásnem levegővételének gyakorlása

- a két úszásnem rajtjának, fordulójának és célbaérkezésének gyakorlása

13. hét:

Beszámoló

A beszámoló anyaga:

- 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

14. hét:

Beszámoló

A beszámoló anyaga:

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

- javítási lehetőség pillangóúszás 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:**

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.