



**2025/2026. tanév
II. félév**

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÚSZÁS 1,TSTUS_0001

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: -

- 1. A KURZUS OKTATÓI:** DR. HIDVÉGI PÉTER
- 2. A KURZUS CÉLJA:**

A tantárgy általános célja: a vízi mozgások pozitív élettani hatásainak ismertetése, az úszás sportági kialakulásának történetén keresztül az egyes úszásnemek technikai jellemzése, azok helyes végrehajtásának megtanítása, valamint az úszás oktatás legkorszerűbb módszereinek, lépéseinek megismertetése. A tantárgy specifikus célkitűzése, hogy képessé tegye a hallgatókat az úszás gyermekekkel történő megszerettetésére, és a korszerű oktatási módszerek segítségével az úszás sportággal és annak oktatásával szemben folyamatosan felmerülő iskolai és osztályszadalmi igények kielégítésére. Legyenek képesek szervezési feladatok ellátására.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A balesetmentes úszás érdekében balesetvédelmi oktatás. A vízhez szoktatás elmélete és gyakorlata.	
2.	Az úszás és más vízben végzett mozgások élettani, pedagógiai és pszichológiai hatásainak elemzése. Úszásalapok és krallozó lábmunka oktatásának elmélete és gyakorlata.	



3.	A vízben, mint idegen közegben fellépő, az úszóra ható, segítő és gátló fizikai és biomechanikai törvényszerűségek ismertetése. A hátúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
4.	Az úszásnemek kialakulásának története, azok oktatásának lépései (vízhez szoktatás, úszásnemek oktatásának sorrendje, kartempó, lábtempó, azok összehangolása, helyes légvétel és ritmus kialakítása). A hátúszás oktatásnak elmélete és gyakorlata.	
5.	Az iskolai úszásoktatás története, mai formája, lehetőségek. Az úszásoktatás megszervezésének folyamata, feltételrendszere, az oktatási módszerek alkalmazásának kritériumai, előforduló nehézségek. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
6.	A versenyszerű úszás és az iskolai úszásoktatás kapcsolata. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
7.	Az úszás sportág szabályai. A mellúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
8.	Tavaszi szünet	
9.	A gyorsúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
10.	A pillangóúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
11.	A pillangóúszás oktatásának elmélete és gyakorlata.	
12.	Gyakorlati bemutatás.	
13.	Gyakorlati bemutatás	
14.	Gyakorlati bemutatás	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel (a Tanulmányi és Vizsgaszabályzat szerint)
- A félév elméleti anyagából vizsga.
- A félév gyakorlati követelménye meghatározott időre (25 m gyors láb, 25 m hát láb, 50 m gyors, 50 m hát, 50 m mell). 300 m úszás választott úszásnemben, technikára.



50 m hát		
Érdemjegy	fiú	lány
2	1:00	1:10
3	55 mp	1:05
4	50 mp	1:00
5	45 mp	55 mp

25 gyors/hát, láb		
Érdemjegy	fiú	lány
2	40 mp	40 mp
3	37,5 mp	37,5 mp
4	35 mp	35 mp
5	30 mp	30 mp

50 mell		
Érdemjegy	fiú	lány
2	1:05	1:15
3	1:00	1:10
4	55 mp	1:05
5	50 mp	1:00

50 gyors		
Érdemjegy	fiú	lány
2	55 mp	1:05
3	50 mp	1:00
4	45 mp	55 mp
5	40 mp	50 mp

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

A félév végi gyakorlati jegyet 50%-ban az elmélet, 50%-ban a gyakorlati bemutatáson szerzett jegyek átlaga adja.

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Tóth Ákos (2008): *Az úszás tankönyve*. Egyetemi tankönyv, Budapest. Reálszisztéma Dabasi Nyomda. Rajki B., Gallov R. (1985): *Korszerű vízilabdázás*. Sport, Budapest
2. Bakó J. (1986): *Az úszás története*. Sport, Budapest
3. Tóth Ákos (1998): *Úszás Szöveggyűjtemény I. szerk. és társszerző* Bp. Print 17. Kft



4. Tóth Ákos (1997): Úszás (Technika). szerk. és társszerző Budapest, Print 17. Kft.
7. **AJÁNLOTT IRODALOM**

1. Bakó J. (1991): Úszóvilág és egyéb érdekességek. Kultúrprofil
2. Arold Imre (1989) Az úszás oktatása. Sport, Budapest.
3. Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára, 2002.

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Hidvégi Péter Debreceni Egyetem,
hidvegi.peter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. február 02.

Dr. Hidvégi Péter
oktató

A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.