



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÚSZÁS ÉS OM III, TSTUSO_0003, TSOKUS_001

Tantárgy óraszám: 2 GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Úszás és OM 1.,2.

1. A KURZUS OKTATÓI: DR. HABIL BIRÓ MELINDA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók szerezzenek elméleti és gyakorlati ismereteket a már korábban tanult úszásnemek oktatásmódszertanáról, valamint ismerjék meg a vízhez szoktatás gyakorlatcsoportját. Ismerjék meg az úszás szerepét a személyiségfejlesztésben, a testi-lelki egészség megőrzésében, megtartásában és az egészségtudatos magatartás kialakításában. Ismerjék meg az Úszó Nemzet Programot, valamint az úszás iskolai testnevelésbe, a tantervbe való beépítésének lehetőségét. Cél, hogy képessé váljanak az úszásoktatás aktuális (általános iskolai, illetve egyéb szervezeti kereteken belüli) problémáit kezelni, megoldani. Modern eszközökkel, korszerű módszertani ismeretekkel legyenek képesek hatékonyan úszást oktatni.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1. óra	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. Az oktatási gyakorlat beosztása. Az úszás oktatásának története. Az úszás jellemzői, oktatásának sajátosságai.	
2. óra	A vízhez szoktatás módszertana. (vízbeugrások, víz alá merülés, ismerkedés a vízzel, lebegés, siklás).	
3. óra	A mély vízhez szoktatás feladatai. Az úszásnemek megválasztásának sorrendisége.	



4. óra	A gyorsúszás és a hátúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai.	
5. óra	A pillangó és a mellúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai.	
6. óra	A vízből mentés oktatása (önmentés, és a társmentés oktatásmódszertana, játékos feladatai).	
7. óra	Szakmai hét	
8. óra	Oktatási gyakorlat.	
9. óra	Oktatási gyakorlat.	
10. óra	Oktatási gyakorlat.	
11. óra	Oktatási gyakorlat.	
12. óra	Oktatási gyakorlat	
13. óra	Oktatási gyakorlat	
14. óra	ZH, video elemzés	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK : GYAKORLATI JEGY

A kurzus sikeres teljesítéséhez oktatási gyakorlatot kell teljesíteni óvodai, kisiskolai csoportnál, valamint technikaelemző videót kell készíteni a saját úszásról, úszásnemenként kidolgozva a hibákat, és arra a technikajavító gyakorlatokat.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA: témazáró dolgozat (ZH) írása a félév követelményeiből

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Tóth Ákos (2008) **Az úszás tankönyve** Budapest, ISBN: 9789637166945
- Szabó-Rácz Petra, Bíró Melinda (2012): **Az úszásnemek sorrendjének**



megválasztása az óvodai úszásoktatásban. ACTA ACADEMIAE PAEDAGOGICAE AGRIENSIS NOVA SERIES: SECTIO SPORT 39: pp. 30-43. (2012)

- Bíró Melinda, Bán Sándor, Tóth Ákos (2011): **Életmentés, vízből mentés.** Dialóg Campus Kiadó. Budapest. 130 p. ISBN 978-963-642-478-7
- Bíró Melinda (2011): **Úszodai sportok – Úszás, Víz alatti sportok, Mű- és toronyugrás, Vízilabda, Kajakpóló, Szinkronúszás, Aquafitness.** Pécsi Tudományegyetem, Szegedi Tudományegyetem, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Eszterházy Károly Főiskola, Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., 2011. 203 p. ISBN 9789636424152
- Kiadott videoanyagok

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bíró Melinda (2006): **Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításhoz: kisvízes vízhez szoktatás.** Eger: Líceum Kiadó, 2006. 140 p. ISBN:963 9417 564
- Melinda Bíró, László Révész, Péter Hidvégi (2015): Melinda Bíró (szerk.) Krisztina Kaló (ford.); **Swimming** Eger: EKC Líceum Press, 2015. 92 p. (ISBN:978-615-5297-70-0)
- Bíró Melinda (2015): **Vízi táborok szervezése vezetése, vízi sportok beépítése az oktatásba.** In: Váczi Péter (szerk.) Szabadidősportok. 114 p. Eger: EKF Líceum Kiadó, 2015. pp. 54-76. (ISBN:978-615-5297-34-2)
- Bíró Melinda (2015) **Játékok vízben** In: Bíró Melinda (szerk.) Mozgásos játékok. 144 p. Eger: EKF Líceum Kiadó, 2015. pp. 112-144. (ISBN:978-615-5297-29-8)

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Dr. Bíró Melinda biro.melinda@sport.unideb.hu,

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Dr. habil. Bíró Melinda sk.
egyetemi docens



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

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