



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Úszás és OM III, TSTUSO_0003

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

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.	A félév indítása, követelmények, a beadandó feladatok kritériumainak tisztázása. Az oktatási gyakorlat beosztása. Az úszás oktatásának története. Az úszás jellemzői, oktatásának sajátosságai.	
2.	A vízhez szoktatás módszertana. (vízbeugrások, víz alá merülés, ismerkedés a vízzel, lebegés, siklás).	



3.	A mély vízhez szoktatás feladatai. Az úszásnemek megválasztásának sorrendisége.	
4.	A gyorsúszás és a hátúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai.	
5.	A pillangó és a mellúszás oktatása, szárazföldi gyakorlatai, technikajavító feladatai.	
6.	A vízből mentés oktatása (önmentés, és a társmentés oktatásmódszertana, játékos feladatai).	
7.	Őszi Szünet	
8.	Oktatási gyakorlat.	
9.	Oktatási gyakorlat.	
10.	Oktatási gyakorlat.	
11.	Oktatási gyakorlat.	
12.	Oktatási gyakorlat	
13.	Oktatási gyakorlat	
14.	A technikajavítás fontossága, video elemzés I.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

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. Ez utóbbi bemutatása egy elméleti beszámolóval lesz egybekötve, ami a félév utolsó két óráján lesz.

5. ÉRTÉKELES MÓDJA

Gyakorlati jegy.



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

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bíró Melinda (2006): **Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításnál: 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: EKF 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, 2025. augusztus. 23

Dr. habil. Bíró Melinda sk.
egyetemi docens

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