A TANTÁRGY ADATLAPJA

GYAKORLATI PROBAIDŐ VIZI KÖRNYEZETBEN

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	BABEŞ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	GYÓGYTORNA ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	GYÓGYTORNA ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Gyakorlati próbaidő vizi környezetben					A tantárgy kódja	YLM3043
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus						
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus						
2.4. Tanulmányi év	II	2.5. Félév	4	2.6. Értékelés módja	K	2.7. Tantárgy típusa	Köt.

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszáma)

3.1. Heti óraszám	**4**	melyből: 3.2 előadás		3.3 szeminárium/labor/projekt	**4**
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	56	melyből: 3.5 előadás		3.6 szeminárium/labor	**56**
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					**óra**
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					13
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					2
Más tevékenységek: vizsgaeredmények csoportos átbeszélése					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összóraszáma					**19**
3.8. A félév összóraszáma					**75**
3.9. Kreditszám					**3**

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Akadémiai körökben elvárt tiszteletteljes viselkedés és a tanár által kért követelmények teljesítése.
4.2. Kompetenciabeli	A diáknak rendelkeznie kell egy minimum gyenge-közepes motoros képesség szinttel, hogy az órai feladatokat teljesíteni tudja.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	Nincs
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	A kért felszerelésben való megjelenés. Felszerelés nélkül, a diák nem vehet részt az órán. Alkohol vagy más szerek hatása alatt lévő diák nem vehet részt az órán. A biztonsági előírások betartása kötelező. Bármilyen veszélyes vagy felelőtlen magatartás büntetést von maga után.

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	• A megelozo, kezelo vagy rehabilitacios beavatkozasi gyogytornaterv megvlositasa. • A beavatkozasi gyogytorna modszereinek es technikainak hasznalata.
Transzverzáli	• Különböző életkorú és képzettségi szintű sport- és testnevelési foglalkozások szervezése szakképzett segítséggel, a szakmai etikai és deontológiai szabályok betartásával;

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	A hallgató ismeri az úszás szaknyelvét és az úszásnemek technikájának terminologiáját.
Képességek	A hallgató képes lesz a féiév végére a négy úszásnemet önállóan végezni és függőleges testhelyzetben víztaposással a vizen fennmaradni. Rövid időn belül szárazon végzett gyakorlatokat kigondolni, valamint kisebb vagy akár nagyobb létszámú csoport számára ezeket gyakorlatokat vezetni. Emellett képes lesz azonosítani a különböző mozgások által kiváltott hatásokat, szabályozni a mozgások során kifejtett erő nagyságát, valamint a különböző elvárások figyelembevételével az úszás tartalmak közül a legcélszerűbb gyakorlatokat és mozgásos feladatokat kiválasztani a kitűzött cél elérése érdekében.
Felelősség és önállóság	**Felelősség** Felelősséget vállal saját fizikai fejlődéséért és mozgáskultúrájáért. Tudatosan alkalmazza az úszás gyakorlatokat a mozgásfejlesztés és a prevenció érdekében. Biztosítja a csoporttagok biztonságát és megfelelő fizikai terhelését gyakorlatvezetés során. Felelősséggel jár el az úszás eszközök és az az úszómedence használatában. **Önállóság** Rövid időn belül tud új gyakorlatokat kigondolni és adaptálni különböző csoportok számára. Önállóan irányít és vezet kisebb vagy nagyobb létszámú csoportokat szárazon végzett foglalkozásokon. A különböző célkitűzések és elvárások figyelembevételével önállóan választja ki a legmegfelelőbb mozgásos feladatokat.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	Az úszás elméleti és gyakorlati ismereteinek elsajátitása, legfontosabb elemeinek megtanulása és sajátos technikai eszközeinek rögzitése.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	• Az alapvető eljárások, valamint az alapvető gyakorlati tevékenységek megismerése és technikai elsajátitása uszasban • Az iskolai program oktatási-nevelési célkitűzéseinek megvalósitására vonatkozó eszköztár megismerése és alkalmazása • A diákok módszertani-gyakorlati képességeinek a fejlesztése és ezek alkalmazása a testnevelés és sport órákon úgy, hogy a szabadidős foglalkozásokon is alkalmazhatók legyenek • A helyes szaknyelv használatára való nevelés és ennek megfelelő alkalmazása a testnevelés órákon és a szabadidős tevékenységekben

8. A tantárgy tartalma

8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
1. Bevezető lecke. Szervezési kérdések. A tantárgyhoz kötött követelmények. Az úszóképességek felmérése.	Magyarázat, bemutatás	2 óra
2. A vízhezszoktatás gyakorlata. A lebegés és a légzés megtanulása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra

3. A lebegés és a légzés ismétlése. Síklás különböző testhelyzetekben.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
4. A a gyors és hátúszás lábmozgásának gyakorlása: a medence szélén, a falra támaszkodva és síklásban.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
5. A lábmozgás gyakorlása légzéssel összekötve, úszódeszkával és anélkül, a hátúszás karmunkája. Ellenőrzés, 10 folytatólagos légzés.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
6. A lábmozgás gyakorlása, (hát és gyorsúszás), a karmunka megtanulása (gyorsúszás esetén)- gyakorlatok szárazon és vízben.Felmérés: síklás hason és háton.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
7. Az eddig tanult elemek gyakorlása. Gyorsúszás egy karral.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
8. Hátúszás páros karral. Gyorsúszás csusztatas. A gyorsúszás lábmunkája 15-20 méteres szakaszokon.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
9. Gyors és hátúszás egy karral. Gyorsúszás légzés nélkül, belégzéssel minden negyedik karmozgásnál. Váltott karu hátúszás. ugrás talpra a medence széléről.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
10. Gyorsúszás egy karral és váltott karral. Hátúszás páros karral.Vízbedölés ülésből, térdelésből és gugolásbol. 2*50 m szabadúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
11. A gyors és hátúszás gyakorlása, a vízbedölés álló helyzeből, rajtfejes. Az állóképesség fejlesztése. (2*100 m úszás)	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
12. A sebesség fejlesztése: 4*25 m, 1*50m választott úszásnemben, rajtugrással. Szabadúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
13. Mellúszás lábmozgása- tanulás.Hátúszás..	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
14. A mellúszás karmunka– tanulás. Melluszas teljes uszasnem, A gyorsúszás gyakorlatainak ismétlése, hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismetles	2 óra
15. Pillango teljes uszasnem elsajatitasa Gyors – és hátúszás, 50 méteres szakaszokon..	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
16. Hátúszás, mellúszás – lábmunka. Viztaposas. Mellúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
17. Gyorsúszás, pillangó lábmunka, karmunka. Pillangóúszás 3-4 lábtempóval. A rajtugrás gyakorlása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
18. Gyorsúszás, hátúszás. Pillangóúszás: láb, kar és koordonálás. Gyors- és hátúszás 25 méteres szakaszokon, rajttal.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
19. A hát és gyorsúszás oktatása – a gyakorlatok sorrendje. A pillangóúszás gyakorlása, 200 m úszás, választott úszásnemben.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
20. A mellúszás oktatása – gyakorlatok sorrendje. Az egszerű fordulások tanulása (gyors és hátúszás). 200 m hátúszás.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
21. Gyors- és hátúszás technikájának gyakori hibái és ezek javítása. 4-6*25 m úszás rajttal	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
22. A mell és gyorsúszás gyakori hibáinak javítása. A pillangóúszás gyakorlása.2*100 m választott úszásnemben. Hátúszás páros karral.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
23. A négy úszás technikájának gyakorlása. 4*50 m választott úszásnemben rajtindulással.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	4 óra
24. A négy úszásnem technikájának bemutatása.	Magyarázat, bemutatás, ismétlés	2 óra
		Összesen/Total: 56 óra/ore

Könyvészet:
1. Arold, I., *Az úszás oktatása*, TF Sport, Budapest, 1989.
2. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., *Úszás gyakorlat füzet*, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2009.
3. Baloga, I., Ceontea, D., Pop, N., Szatmari, L., *Úszás kurzus jegyzet*, FEFS-uz intern, Cluj-Napoca, 2012.
4. Bakó, J., *Az úszás története*, Sport, Budapest, 1986.
5. Counsilman, J., *A versenyúszás kézikönyve*, Sport, Budapest, 1982.
6. Fekete, J., Marcut, P., Mateas, C., *Înot-tehnica, invățare, perfecționare*, Ed. Duran's, 2002.
7. Hanula D., Thornton N., *The Swim Coaching Bible,* Human Kinetics, Champaign, IL, 2001.
8. Maglischo E.W. – *Swimming faster* – The essential reference on technique, training, and program design. Ed. Humman Kinetics; Unites States of America; 2003.
9. Olaru, M., *Înot*, Ed. Sport Turism, Bucuresti, 1982.
10. Pop, N.H., (2013) *Înotul – competiție și utilitate,* Cluj-Napoca: Risoprint

11. Tóth, Á., *Az úszás tankönyve*, Dabasi nyomda Zrt., Budapest, 2008.
12. Vasile L. – *Înot pentru sănătate*. Ed. Didactică și Pedagogică, R.A.; București; 2007.

9. Az episztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A tantárgy tartalma megegyezik a közösség képviselőinek elvárásával, a szakszervezetekével és az alkalmazottaikéval (Megyei Tanfelügyelőség, Iskolai Sportklubbok, Líceumok és Általános Iskolák) betartva a líceumi programok követelményeit.

10. Értékelés/ Evaluare

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.5 Szeminárium / Labor	• A technikai elemek és eljárások helyes végrehajtása gyakorlatban. A négy úszásnem technikájának bemutatása.	Gyakorlati vizsga	50%
	Valasztott uszasnem tehnikajanak bemutatasa 50m-en.	Gyakorlati vizsga	50%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei • Az elméleti vizsgán való megjelenéshez jogosultságot csak azok a diákok kapnak, akiknek a gyakorlaton kijött legalább az 5-ös átlag • Az oktatási-nevelési célkitűzések és a program által előirt gyakorlatok eszköztárának ismerete és alkalmazása a liceumokban			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja

								

	Előadás felelőse:	Szeminárium felelőse:
Kitöltés időpontja: 08.03.2026	dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus	dr. BALOGA István, egyetemi adjunktus

Intézetigazgató:

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.24.

Prof. univ. dr. Ciocoi-Pop Dumitru Rareş