



## **10145017 számú Sportedző (úszás sportágban) Magyar Úszó Szövetség - Sportszakmai csoport által készített tételsor**

**(Azonos tétel húzása esetén új tétel húzandó)**

### **Projektfeladat (gyakorlati szituáció, szóbeli válasz)**

Felkészülési idő max. 15 perc, szóbeli válasz max. 15 perc. A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 20 %. A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

1. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a kisvizes vízhez szoktatás gyakorlataiból (egyszerű gyakorlatok, mozgáskoordináció fejlesztés vízben, tudatos levegővétel-kifújás, merülés) ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
2. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a kisvizes vízhez szoktatás gyakorlataiból, (lebegések, siklások, vízbeugrások, összetett gyakorlatok) ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
3. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mélyvízhez szoktatás gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
4. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai, - és a hátúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
5. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a hátúszás kartempójának, - és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
6. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a mellúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!



7. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a mellúszás levegővételének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
8. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
9. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a gyorsúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
10. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a gyorsúszás levegővételének oktatásából, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
11. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
12. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a pillangóúszás lábtempójának oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
13. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás szárazföldi rávezető gyakorlatai és a pillangóúszás levegővételének oktatási gyakorlataiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
14. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás kartempójának és kar-láb összekötésének gyakorlatiból, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
15. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot hátúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
16. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a gyorsúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
17. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mellúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
18. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangóúszás korszerű technikájának kialakításához szükséges technikajavító gyakorlatokkal, ismertesse a feladatok célját és követelményeit!
19. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a pillangó, - és gyorsúszás rajtjának oktatási gyakorlataihoz!
20. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hát, - és mellúszás rajtjának oktatási gyakorlataihoz!



21. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a hátúszó és gyorsúszó bukóforduló oktatásának gyakorlataihoz!
22. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a mell, - és pillangóúszás fordulójának oktatási gyakorlataihoz!
23. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a vegyesúszás fordulójának oktatási gyakorlataihoz!
24. Tervezzen 45 perces oktatási óravázlatot a négy úszásnem célba érkezésének oktatási gyakorlataihoz!
25. Új csoport érkezik az uszodába (15 fő). Tervezzen 45 perces felmérőt az ideális tudásszint szerinti csoportbontást célozva!
26. Alapvető edzésmódszerek, maratoni 90 perces edzés tervezése.
27. Alapvető edzésmódszerek, fartlek 90 perces edzés tervezése.
28. Alapvető edzésmódszerek, lassú szakaszos 90 perces edzés tervezése.
29. Alapvető edzésmódszerek, gyors szakaszos 60 perces edzés tervezése.
30. Alapvető edzésmódszerek, sprint 60 perces edzés tervezése.

### **Vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:**

A húzott sportágspecifikus gyakorlatok megoldása, vázlatszerű óravázlat vagy edzésterv készítése. Az óravázlatot vagy edzéstervet: szárazföldi gyakorlatok - bemelegítés, fő rész és játékos feladatok vagy levezetés bontásban kell elkészíteni. A vizsgázó ismerteti az óravázlatát vagy edzéstervét megoldásként. Kiemelve az egyes gyakorlatok célját, a feladatok ismertetését, végrehajtását, ismétlésszámot, és esetleges segédeszközhasználatot. Ismerteti a gyakorlatokhoz tartozó kritériumokat és előforduló általános hibajavításokat.

### **Sportági mozgásforma oktatása (uszodai gyakorlat)**

Felkészülési idő 5 perc, gyakorlati válasz az uszodában 25 perc. A vizsgatevékenység aránya a teljes képesítő vizsgán belül: 50 %. A vizsgatevékenység akkor eredményes, ha a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át elérte.

A képesítő vizsga értékelése az egyes vizsgatevékenységek fentiekben kifejtett súlyozott százalékos arányainak megfelelően történik. Sikertelen a képesítő vizsga, ha annak bármelyik vizsgatevékenysége vonatkozásában a vizsgázó a megszerezhető összes pontszám legalább 61 %-át nem érte el.



1. Kisvizes vízhez szoktatás (egyszerű gyakorlatok, mozgáskoordináció fejlesztés vízben, tudatos levegővétel-kifújás, merülés).
2. Kisvizes vízhez szoktatás (lebegések, siklások, vízbeugrások, összetett gyakorlatok).
3. Mélyvízhez szoktatás gyakorlatai, krallozó lábtempó gyakorlatai hason és háton.
4. Hátúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok, és a hátúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
5. Hátúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a hátúszás kartempójának, - és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlatai.
6. Mellúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a mellúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
7. Mellúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a mellúszás levegővételének oktatási gyakorlatai.
8. Mellúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlatai.
9. Gyorsúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a gyorsúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
10. Gyorsúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a gyorsúszás levegővételének oktatása.
11. Gyorsúszás kartempójának és kar-láb összekötésének oktatási gyakorlatai.
12. Pillangóúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a pillangóúszás lábtempójának oktatási gyakorlatai.
13. Pillangóúszás: Szárazföldi rávezető gyakorlatok és a pillangóúszás levegővételének oktatási gyakorlatai.
14. Pillangóúszás kartempójának és kar-láb összekötésének gyakorlata.
15. Hátúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
16. Gyorsúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
17. Mellúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
18. Pillangóúszás korszerű technikájának kialakítása technikajavító gyakorlatokkal.
19. Rajt oktatásának gyakorlatai. (pillangó és gyors)
20. Rajt oktatásának gyakorlatai. (hát és mell)



21. Hátúszó és gyorsúszó bukóforduló oktatásának gyakorlatai.
22. Mellúszás és pillangóúszás fordulójának oktatási gyakorlatai.
23. Vegyesúszás fordulójának oktatási gyakorlatai.
24. A négy úszásnem célba érkezésének oktatási gyakorlatai.
25. Új csoport érkezik az uszodába. Tervezzen szintfelmérőt az ideális tudásszint szerinti csoportbontást célozva!
26. Alapvető edzésmódszerek, maratoni edzés levezénylése.
27. Alapvető edzésmódszerek, fartlek edzés levezénylése.
28. Alapvető edzésmódszerek, lassú szakaszos edzés levezénylése.
29. Alapvető edzésmódszerek, gyors szakaszos edzés levezénylése.
30. Alapvető edzésmódszerek, sprint edzés levezénylése.

### **Vizsgatevékenység értékelésének szempontjai:**

A húzott sportágspecifikus tétel megoldása a gyakorlatban (uszodában). Az óra részei: bemelegítés, fő rész, - és levezetés/játékos feladatokra kell elkülönüljenek. A vizsgázó a megtervezett gyakorlatsort mutatja be megoldásként. Az értékelés fő szempontjai: óra/edzés kezdése, uszodai rend, higiéné, adminisztráció, szervezethez és irányítás, oktatásmódszertan és edzésmódszertan felépítése, feladatok kiválasztása, segédeszközök használata, óra, - vagy edzés folyamatossága/hatékonyasága, oktatói/edzői kommunikáció, játékok, levezetés, nyújtás, hibajavítás, síp és stopperhasználat értékelése. Oktatási és edzés összkép.

(A sportági mozgásforma gyakorlati tételeket elsődlegesen gyerekeken kell bemutatni, amennyiben ez nem kivitelezhető, a vizsgázók egymáson mutatják be a gyakorlatsorokat.)

Budapest, 2022.szeptember.30.

Magyar Úszó Szövetség  
Sportszakmai Csoportja által jóváhagyott tételsor

