



2023/24. tanév II. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 8

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Küzdősportok Oktatásmódszertana, TSOAKZ_0001

Tantárgy óraszám: 2 gyakorlat

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Küzdősportok

1. A KURZUS OKTATÓI: Dr. Pucsok József Márton egyetemi docens

2. A KURZUS CÉLJA:

Olyan sportszakemberek képzése, akik képesek a küzdősportok tantárgy elméleti ismereteit és alapvető mozgásanyagát a testnevelés és sport területén alkalmazni.

A tantárgy célja hogy a hallgatók a megszerzett elméleti tudást (sportági szabályok, oktatás-módszertani elméleti ismeretek) a gyakorlatba átültetve tudják hasznosítani.

A gyakorlati oktatás elsődleges célja, hogy elmélyítse a hallgatók tudását a küzdősportok alkalmazási lehetőségeiről. Továbbá felkészítse a hallgatókat a küzdőfeladatok és játékok, a grundbirkózás elemeinek, alapvető eséstechnikák, fogásmódok, szőnyegen való mozgás mozgásanyagának biztonságos oktatására a testnevelés és sport területén.



3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. Az elméleti és gyakorlati anyag számonkérési időtervének egyeztetése.	
2.	A biztonságos oktatás feltételei, oktatás párokban, csoportokban. A foglalkoztatás formái küzdősportokban. A küzdősportok mozgásanyaga az általános és középiskolában.	
3.	Bemelegítések, speciális bemelegítő gyakorlatok oktatásmódszertana a küzdősportokban. Motoros képességek fejlesztése I.	
4.	Motoros képességek fejlesztése II. Rávezető gyakorlatok a test-test elleni küzdelmek alkalmazására. Húzások-tolások, emelések, hordások oktatásmódszertana	
5.	Küzdőjátékok oktatása I. Eséstechnikák oktatásmódszertana I.	
6.	Küzdőjátékok oktatása II. Eséstechnikák oktatásmódszertana II.	
7.	Küzdőjátékok oktatása III. Eséstechnikák oktatásmódszertana III.	



8.	Alapszabályok ismertetése a különböző test-test elleni küzdősportokban (grundbirkózás, judo), Eséstechnikák oktatásmódszertana IV.	
9.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás oktatásmódszertana I.	
10.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás oktatásmódszertana II.	
11.	Gyakorlás, képességfejlesztés párokban és kiscsoportokban I.	
12.	Gyakorlás, képességfejlesztés párokban és kiscsoportokban II. A gyakorlati anyag első bemutatási lehetősége,	
13.	A gyakorlati anyag második bemutatási lehetősége,	
14.	A félév értékelése, lezárása, a tanultak összefoglalása	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órákon való aktív részvétel, a tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírtak szerint.

Küzdősportok mozgásanyagát tartalmazó részletes óraterv készítése



A judo és a grundbirkózás mozgásanyagának oktatása párokban, kiscsoportokban - a bemutatandó gyakorlati anyag részletes ismertetésére a tanév során kerül sor.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Az óraterv és a gyakorlati anyag bemutatásának részjegyéből (2 db) képzett átlag

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Az órák anyagai

Pucsk József Márton, Veress Gyula: Küzdősportok (judo) oktatásának elmélete és módszertana (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó (internetes forrás)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Nagy Ernő: Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus. Budapest- Pécs. 2000. (internetes forrás)

Morvay Sey Kata: Küzdősportok, Küzdőjátékok. Dialóg Campus (internetes forrás).

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: pucsk.jozsef@sport.unideb.hu, Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

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

Tel.: 52/512-900

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

Debrecen, 2024. január. 07.

.....
Dr. Pucsok József Márton
egyetemi docens

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