



**2023/24. tanév II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 6

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Küzdősportok, TSTKU\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 gyakorlat

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** -

**1. A KURZUS OKTATÓI: DR. PUCSOK JÓZSEF MÁRTON**

**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 hallgatókat az elméleti képzés során megismertesse az alapvető fogalmakkal, a harcművészetek, küzdősportok (aikido, birkózás, judo, karate, sumo, taekwondo) jellemzőivel, kialakulásának történetével, jelenlegi helyzetével.

A gyakorlati oktatás elsődleges célja, hogy megismertesse a hallgatókat a küzdősportok alkalmazási lehetőségeiről (küzdőfeladatok és játékok, grundbirkózás technikáinak, elemeinek, alapvető eséstechnikák, fogásmódok, szőnyegen való mozgás elsajátítása) 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. Balesetvédelmi oktatás. A harcművészetek, küzdősportok (aikido, birkózás, judo, karate, sumo, taekwondo) jellemzői, kialakulásuk története, jelenlegi helyzete.	
2.	Bemelegítések, speciális bemelegítő gyakorlatok a küzdősportokban. Motoros képességek fejlesztése I.	
3.	Motoros képességek fejlesztése II. Rávezető gyakorlatok a test-test elleni küzdelmek alkalmazására. Húzások-tolások, emelések, hordások.	
4.	Küzdőjátékok oktatása I. Eséstechnikák oktatása I,	
5.	Küzdőjátékok oktatása II. Eséstechnikák oktatása II.	
6.	Küzdőjátékok oktatása III. Eséstechnikák oktatása III.	
7.	Alapszabályok ismertetése a különböző test-test elleni küzdősportokban (grundbirkózás, judo), Eséstechnikák oktatása IV.	
8.	Küzdőjátékok oktatása IV. Eséstechnikák oktatása V.	



	Küzdőjátékok oktatása V. Eséstechnikák oktatása VI.	
9.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai I. Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai I.	
10.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai II. Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai II.	
11.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai III. Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai III.	
12.	A gyakorlati anyag első bemutatási lehetősége, szabályismereti zh	
13.	A gyakorlati anyag, második bemutatási lehetősége, a szabályismereti zh javítási lehetősége.	
14.	A félév értékelése, lezárása, a tanultak összefoglalása	

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

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



A szabályismereti zárthelyi dolgozat (grundbirkózás)

Néhány alaptechnika (mozgásforma) egyénileg és társsal történő legalább elégséges szintű bemutatása - a bemutatandó gyakorlati anyag ismertetésére a tanév során kerül sor

## 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

a szabályismereti zárthelyi dolgozat és a gyakorlati anyag bemutatásának részjegyéből (2 db) képzett átlag

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Az órák anyagai

Pucsok 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: [pucsok.jozsef@sport.unideb.hu](mailto:pucsok.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.*