



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: Ütős Sportok és OM I.

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÜTŐS SPORTOK és OM II, TSTUTO_0002

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 1

A tantárgy előkövetelménye: Ütő sportok és OM II.

1. A KURZUS OKTATÓI:

TANTÁRGYFELELŐS: Dr. Habil Balogh László PhD. egyetemi docens

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Kuzskó Zsolt testnevelő, okleveles szakedző

Nagy Gábor testnevelő, edző.

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, az ütős sportok körébe tartozó sportágak történetének, fejlődésének megismerése, a sportágak technikai- taktikai elemeinek elsajátítása, a játék versenyszabályainak megismerése. A félév első felében az tenis� sportággal, a második felében a népszerű sporttal a tollaslabdával való ismerkedés történik meg.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának a felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. Tenisz kialakulása története, Előkészítő gyakorlatok, játékok.	
2.	A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítési lehetősége az tenis� és a tollaslabda játék megismerése során	
3.	A tenis� és tollaslabda megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához, tudatos alkalmazása a mindennapi	



	stresszhelyzetek feloldásában, valamint a specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása	
4.	Az tenisz ütőfogásai, alapállások oktatása az iskolában. Alapütések, Tenyeres, fonák, adogatás, technika, megismerése és oktatása	
5.	A labda útja, biomechanika, ütésfázisok, tenisz technikájának oktatása, gyakorlási lehetőségei nagyobb létszámú osztály esetén	
6.	Egyes játékelemek oktatása, szabályok megismerése, versenyeztetés, páros játék megismerése.	
7.	Őszi szünet	
8.	ÓTV oktatásmódszertani rendszer, gyakorlás Kontrollpontos oktatás ellenőrzés, szabályok megismerése, gyakorlás.	
9.	Tollaslabda	
10.	Tollaslabda	
11.	Tollaslabda	
12.	Tollaslabda	
13.	Zárthelyi dolgozat megírása, gyakorlati anyagrész bemutatása.	
14.	Pótbeszámoló, javítási lehetőség, játék	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

A gyakorlati jegy kialakításának módja: zárthelyi dolgozat és gyakorlati bemutatás legalább elégséges szintű teljesítése az órán leadott tananyagból

Időpontja: a 13. héten

az aláírás feltételei a TVSZ szerinti órai jelenlét, valamint a fenti két feltételnek való megfelelés



5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Gyakorlati jegy

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. Rich Sue (2007): A tenisz kézikönyve. Aréna 2000, Budapest. P. 192. ISBN: 9789639729094
2. Bucher Walter (2013): 1002 Tenisz játék és gyakorlat – Kézikönyv tanároknak edzőknek versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó. p. 286 ISBN: 9789637296413
3. Gáldi-Balogh (2015): Tenisz - elmélet és módszertan Szeged: Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, 2015. 147 p. (ISBN:978-963-306-438-2)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Bíró – Juhász – Széles-Kovács – Szombathy – Váczi (2015): Mozgásos játékok
TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010 program keretében készült szakanyag. EKF Líceum
Kiadó. ISBN 978-615-5297-29-8

2. Scholl Peter (2006): Tenisz, Fitten & Egészségesen. Cser Könyvkiadó. p. 144 ISBN: 9789639666184

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége: kuszkosz@sport.unideb.hu, torok@sport.unideb.hu

Debrecen, 2025. szeptember. 01.

Kuszkó zsolt
testnevelő tanár

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