



**2025/26. 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 Oktatásmódszertana, TSTKUO\_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.

A hallgató legyen képes hatékony módszerek, munkaformák, eszközök kiválasztására, azok reflektív alkalmazására.

A hallgató ismerje a testnevelés és a sport lehetőségeit az egész életen át tartó tanulásra való felkészítésben.

A hallgató legyen képes a testnevelés órán és a szabadidős sporttevékenységekben is a céloknak megfelelő, a differenciálást és a tanulói aktivitást biztosító, a tanulók gondolkodási, probléma megoldási és együttműködési képességének fejlesztését segítő eszközök, módszerek, szervezési formák kiválasztására, illetve megvalósítására.

A hallgató legyen képes megfelelő szemlélettel, értékekkel, tudással és hozzáállással, kommunikációval a fizikai aktivitás megszerettetésére és az egészségtudatos aktív életvitel szokásrendszerének megalapozására, megerősítésére.



A hallgató a mozgásműveltség fejlesztése során legyen képes eljuttatni a tanulót arra a szintre, ahol tudását változatos körülmények között is önállóan, aktívan és kreatívan tudja alkalmazni.

### 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A követelmények részletes ismertetése, 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. Húzásoktólások, 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.	Tavaszi szünet	
9.	Húsvét	
10.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás oktatásmódszertana I.	
11.	Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás oktatásmódszertana II.	
12.	Gyakorlás, képességfejlesztés párokban és kiscsoportokban I.	



13.	Gyakorlás, képességfejlesztés párokban és kiscsoportokban II. A gyakorlati anyag első bemutatási lehetősége	
14.	A gyakorlati anyag második bemutatási lehetősége A tanultak összegzése, a félév lezárása	

#### **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 részjegyből (2 db) képzett átlag

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

1. Az órák gyakorlati anyaga
2. Pucsek József Márton, Veress Gyula: Küzdősportok (judo) oktatásának elmélete és módszertana (1-8. osztály). Nyíregyházi Főiskola Könyvkiadó (internetes forrás)

#### **7. AJÁNLOTT IRODALOM**

1. Nagy Ernő: Küzdősportok az iskolai testnevelésben. Dialóg Campus. Budapest- Pécs. 2000. (internetes forrás)
2. Morvay Sey Kata: Küzdősportok, Küzdőjátékok. Dialóg Campus (internetes forrás).

#### **8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktató elérhetősége: [pucsek.jozsef@sport.unideb.hu](mailto:pucsek.jozsef@sport.unideb.hu), Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

**Debrecen, 2026. január 28.**

Dr. Pucsek 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.*