



**2025/26. tanév I. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 9.

**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. Húzásoktolások, emelések, hordások oktatásmódszertana                      |            |
| 5.      | Küzdőjátékok oktatása I. Eséstechnikák oktatásmódszertana I.                                                                                                                   |            |
| 6.      | Küzdőjátékok oktatása II. Eséstechnikák oktatásmódszertana II.                                                                                                                 |            |
| 7.      | Őszi szünet                                                                                                                                                                    |            |
| 8.      | Küzdőjátékok oktatása III. Eséstechnikák oktatásmódszertana III.                                                                                                               |            |
| 9.      | Alapszabályok ismertetése a különböző test-test elleni küzdősportokban (grundbirkózás, judo), Eséstechnikák oktatásmódszertana IV.                                             |            |
| 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.<br>A gyakorlati anyag első bemutatási lehetősége |  |
| 14. | A gyakorlati anyag második bemutatási lehetősége<br>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 részjegyéből (2 db) képzett átlag

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

1. Az órák gyakorlati anyaga
2. Pucsok 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: [pucsok.jozsef@sport.unideb.hu](mailto:pucsok.jozsef@sport.unideb.hu), Sporttudományi Oktatóközpont,  
első emelet. 9. szoba

**Debrecen, 2025. augusztus 29.**

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.*