



**2022/23. tanév**

**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 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 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. |            |



|     |  |  |
|-----|--|--|
| 2.  | A harcművészetek, küzdősportok (aikido, birkózás, judo, karate, sumo, taekwondo) jellemzői, kialakulásuk története, jelenlegi helyzete.  |  |
| 3.  | Bemelegítések, speciális bemelegítő gyakorlatok a küzdősportokban. Motoros képességek fejlesztése I.                                     |  |
| 4.  | Motoros képességek fejlesztése II. Rávezető gyakorlatok a test-test elleni küzdelmek alkalmazására. Húzások-tolások, emelések, hordások. |  |
| 5.  | Küzdőjátékok oktatása I. Eséstechnikák oktatása I,   |  |
| 6.  | Küzdőjátékok oktatása II. Eséstechnikák oktatása II.   |  |
| 7.  | Küzdőjátékok oktatása III. Eséstechnikák oktatása III.   |  |
| 8.  | Alapszabályok ismertetése a különböző test-test elleni küzdősportokban (grundbirkózás, judo), Eséstechnikák oktatása IV.                 |  |
| 9.  | Tavaszi szünet   |  |
| 10. | Küzdőjátékok oktatása V. Eséstechnikák oktatása V.   |  |
| 11. | Alapvető fogásmódok, egyensúlyvesztés gyakorlatai, szőnyegen való mozgás gyakorlatai.  |  |
| 12. | Szabályismereti zárthelyi dolgozat. gyakorlati anyag első bemutatási lehetősége.   |  |
| 13. | Gyakorlati anyag második bemutatási lehetősége, szabályismereti ZH javítási lehetősége,  |  |
| 14. | A tanultak összefoglalása. A versenylátogatási napló leadásának határideje. A félév értékelése, lezárása.                                |  |



#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az órákon való aktív részvétel, a tanulmányi és vizsgaszabályzatban előírtak szerint.
- A szabályismereti zárthelyi dolgozat (grundbirkózás) legalább elégséges szintű teljesítése
- Birkózásban illetve egy szabadon választott budo sportágban (judo, karate, stb) 1 versenylátogatás igazolása, napló elkészítése
- 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, a versenylátogatási napló és a gyakorlati anyag bemutatásának részjegyéből (3 db) képzett átlag

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Az órák anyagai

Pucskó 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)

Morvai 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)

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban): Kedd és szerda

Sporttudományi Oktatóközpont, első emelet. 9. szoba

**Debrecen, 2023. január 26.**

**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.*