|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: KÜZDŐSPORTOK** | **Kódja: LMT\_TN110G2** | **Kreditszáma:2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-1): *gyakorlat* és száma: **2** | | |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-2)): gyakorlati jegy | | |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): | | |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: | | |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása | | |
| * *A tantárgy tanításának alapelvei és céljai:*   Megismerni a klasszikus küzdősportok (ökölvívás, birkózás, judo) és a legelterjedtebb keleti harcművészetek (kung-fu, karate, aikido) alapelemeit, elveit, mozgásanyagának sokoldalú iskolai felhasználását.  Az oktatás, a szabadidősport különböző területein felhasználható technikák és módszerek elsajátítása.  Felkészítés az érettségi anyagában lévő küzdősport elemek oktatására.   * *Fejlesztendő kompetenciaterületek:*   *Szakmai tudás*:   * Ismeri a klasszikus küzdősportok (ökölvívás, birkózás, judo) és a legelterjedtebb keleti harcművészetek (kung-fu, karate, aikido) egyszerűbb technikai elemeit, versenyszabályait, oktatásának elméletét és módszertanát. * Ismeri a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésének elméletét és módszertanát a küzdősportokon belül, az egyes korcsoportok sajátosságainak figyelembevételével. * Ismeretek, jártasságok, készségek az iskolai sport szervezeteinek működtetéséhez, illetve diák-sportversenyek rendezésére, lebonyolítására. * Ismeretek a helyi pedagógiai program és az iskolában zajló tantervi, tanterven kívüli és rejtett tanulási folyamatokról. * Az iskolában és iskolán kívül elsajátított tudás közötti ellentmondásokból származó problémák megértése és kezelése, a tanulás különböző színterei közötti kapcsolatok kialakítása.   *Szakmai képességek:*   * Képes a tanulók megismerésére és fejlődésük nyomon követésére alkalmas objektív adatgyűjtő eszközök, kérdőívek, tudásszintmérő tesztek alkalmazására, készítésére. * Képes a tanulócsoportok szerveződésének, dinamikájának szakszerű feltárására. * Képes a legjellemzőbb technikai elemeket (esésiskola, dobások, leszorítások, önvédelmi gyakorlatok) bemutatni és oktatni. * Képes a tanítási egységek céljainak megfelelő, a különböző adottságokkal, képességekkel és előzetes tudással rendelkező tanulók életkorának, érdeklődésének, megfelelő módszerek megválasztására, eljárások megtervezésére és alkalmazására. * Képes elérni, hogy a tanulók reális képet kapjanak saját képességeikről, és képesek legyenek azokat a küzdő feladatokban uralni.   *Szakmai szerepvállalás és elkötelezettség:*   * Nyitottság az új és bevált nemzetközi, elsősorban európai módszertan, illetve gyakorlat iránt, hogy hivatásuk gyakorlása során megfeleljenek az új követelményeknek. * Kihasználja a küzdősportok tanulásában és űzésében rejlő nevelési lehetőségeket. * A tanulók fejlődéséről, az önértékelést és önbecsülést elősegítő módon rendszeres és alapos visszacsatolást biztosít. * Sportszerű életmódjával és viselkedésével példát mutat tanítványainak. * *A tantárgy főbb tematikai csomópontjai:*   A klasszikus küzdősportok (ökölvívás, birkózás, judo) és a legelterjedtebb keleti harcművészetek (kung-fu, karate, aikido) alapelemei, elvei, mozgásanyagának sokoldalú iskolai felhasználhatósága.  Küzdőjátékok a tanórán és a szabadidős foglalkozásokon.  Technikák és módszerek az ízületi mozgékonyság és az izomlazaság fejlesztésére.  Esések, dobások és önvédelmi technikák egyszerű elemei és oktatásmódszertana.   * *Követelmények, a tanegység teljesítésének feltételei:*   Esésiskola gyakorlatok (zuhanások, gördülések).  Dobástechnikák (csípődobás, válldobás).  Önvédelmi technikák.   * *Munkaformák:* gyakorlat, filmelemzés, foglalkozáslátogatás. | | |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott* **irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) | | |
| * *Kötelező irodalom:*   Alex Butcher (2003): Judo, Totem Kiadó, Budapest  Barna Tibor (1986): Birkózás, Tankönyvkiadó, Budapest  Nagy Ernő: (2000) Küzdősportok az iskolai testnevelésben, Dialóg Campus Kiadó, Bp. Nagykáldi Csaba (2002): Küzdősportok elmélete. Computer Arts, Bp.   * *Ajánlott irodalom:*   Launa Metill-Loce Townsend (2000) A karate története, Gulliver Könyvkiadó  Koncz-Galambos-Kira (1982) Karate-sportkarate, Ságvári Endre Könyvkiadó | | |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Béres Sándor PhD – egyetemi docens** | | |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  Hajdú Pál – főiskolai docens  Seres János - főiskolai docens | | |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-1)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-2)