|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: KÜZDŐSPORTOK** | **Kódja: NMT\_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, BudapestBarna Tibor (1986): Birkózás, Tankönyvkiadó, BudapestNagy 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 KönyvkiadóKoncz-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 docensSeres 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)