



2020/21. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: ÜTŐS SPORTOK

Félév: 6. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÜTŐS SPORTOK, TSTUT_0001

Tantárgy óraszám: 2GY

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: -

1. A KURZUS OKTATÓI:

TANTÁRGYFELELŐS: Dr. Habil Balogh László PhD. egyetemi docens

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Kuskó Zsolt testnevelő, edző Török Zsolt testnevelő, edző

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, az ütős sportok körébe tartozó sportágak történetének, fejlődésének megismerése, a sportágak technikai- taktikai elemeinek elsajátítása, a játék versenyszabályainak megismerése. A félév első felében az asztalitenisz sportággal, a második felében a népszerű szabadidős sporttal a squash-sal való ismerkedés történik meg.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztatás a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának a felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. Asztalitenisz kialakulása története, Előkészítő gyakorlatok, játékok.	
2.	Az asztalitenisz ütőfogásai, alapállások Alapütések, Tenyeres, fonák, adogatás, technika, oktatás	



3.	A labda útja, biomechanika, ütészázisok	
4.	Asztalitenisz technikájának oktatása, gyakorlás	
5.	Egyes játékelemek oktatása, szabályok megismerése, versenyeztetés, páros játék, gyakorlás	
6.	Gyakorlati anyagrész bemutatása, zárthelyi dolgozat	
7.	Pótbeszámoló, javítási lehetőség, játék	
8.	Squash kialakulása és története	
9.	Ütő fogás, ütő tartás és előkészítés, alap és röpteütések	
10.	Egyenes ütés, kereszt ütés, hosszú-rövid ütések, boast ütések	
11.	A labda útja, biomechanika	
12.	Játékszabályok, és mérkőzések gyakorlása	
13.	Zárthelyi dolgozat megírása, gyakorlati anyagrész bemutatása.	
14.	Pótbeszámoló, javítási lehetőség, játék	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

GYAKORLATI JEGY KIALAKÍTÁSÁNAK MÓDJA: ZÁRTHELYI DOLGOZAT ÉS GYAKORLATI BEMUTATÁS LEGALÁBB ELÉGSÉGES SZÍNTŰ TELJESÍTÉSE AZ ÓRÁN LEADOTT TANANYAGBÓL
IDŐPONTJA: 6. ÉS A 13. HÉTEN

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Okos Balázs (2006): Az asztalitenisz technikájának tanítása. PTE-TSI.
- Asztalitenisz szabálykönyv MOATSZ 2012
- Dominik Sácha: Fallabdázás – squash



7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bíró – Juhász – Széles-Kovács – Szombathy – Vácz (2015): Mozgásos játékok
TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010 program keretében készült szakanyag. EKF
Líceum Kiadó. ISBN 978-615-5297-29-8
- Harry Blum: 1014 asztalitenisz játék és gyakorlat Dialóg Campus Kiadó Budapest-Pécs
2004
- Philip Yarrow: Squash: Lépések a sikerhez

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: kuszkozs@sport.unideb.hu,

torok@sport.unideb.hu

Debrecen, 2021. január. 20.

.....

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az
irányadók.*