

A TANTÁRGY ADATLAPJA

SPORTJÁTÉKOK ALAPJAI – LABDARÚGÁS

Egyetemi tanév 2025-2026

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	Testnevelés és Sport Kar
1.3. Intézet	Sportjátékok Tanszék
1.4. Szakterület	Testnevelés és Sport
1.5. Képzési szint	Alapképzés
1.6. Tanulmányi program / Képesítés	Kinezioterápia és különleges motricitás
1.7. Képzési forma	Nappali tagozat

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve		Sportjátékok alapjai – Labdarúgás				A tantárgy kódja		YLM
2.2. Az előadásért felelős tanár neve			Aszisztens Dr. Nemes Raul					
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve			Aszisztens Dr. Nemes Raul					
2.4. Tanulmányi év	I.	2.5. Félév	2	2.6. Értékelés módja	V	2.7. Tantárgy típusa	Kötelező (OB)	

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszám)

3.1. Heti óraszám	3	melyből: 3.2 előadás	1	3.3 szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összórászám	42	melyből: 3.5 előadás	14	3.6 szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása					32
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					12
Szemináriumok / laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása					6
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					2
Vizsgák					4
Más tevékenységek:					2
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórászám					58
3.8. A félév összórászám					100
3.9. Kreditszám					4

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. Tantervi	Nincs
4.2. Kompetenciabeli	Nincs

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	- Videoprojektorral felszerelt előadóterem. - A hallgatók aktív részvétele, etikus viselkedés, a megadott határidők betartása
5.2. A szeminárium / labor lebonyolításának feltételei	- Gyakorlati sportlétesítmény (Sportpark „Iuliu Hațieganu”), labdák, mezek, bóják, mobil kapuk stb. - Kötelező jelenlét legalább 80%-ban - Megfelelő sportfelszerelés, biztonsági előírások betartása, Orvosi igazolás bemutatása igazolt hiányzás esetén.

6.1. Elsajátítandó jellemző kompetenciák

Szakmai/kulcs-kompetenciák	- A futball mozgásanyagának oktatási célú alkalmazása a kinezioterápia kontextusában - A játékos mozgásformák terápiás értékelése és fejlesztése - A labdarúgás technikai és taktikai eszközeinek adaptálása rehabilitációs folyamatokhoz
Transzverzális kompetenciák	- Oktatási tevékenységek szervezése különböző korosztályok és felkészültségi szintek számára - Az egészséges életmód, mozgáskultúra és sportetika integrálása a gyakorlati munkába

6.2. Tanulási eredmények

Ismeretek	- A hallgató ismeri a labdarúgás mozgásrendszerét, technikai és taktikai alapjait. - Átlátja a sportjátékok szerepét a mozgásterápiában.
Képességek	- Képes a futball technikai elemeit oktatási és rehabilitációs célokra alkalmazni. - Képes gyakorlatokat tervezni, irányítani és értékelni a motoros képességek fejlesztésére.
Felelősség és önállóság	- Önállóan képes gyakorlati foglalkozások lebonyolítására, figyelembe véve a célcsoport sajátosságait. - Tiszteletben tartja a szakmai és etikai normákat, valamint nyitott a folyamatos szakmai fejlődésre.

7. A tantárgy célkitűzései (az elsajátítandó jellemző kompetenciák alapján)

7.1 A tantárgy általános célkitűzése	Elméleti és gyakorlati alapismeretek elsajátítása a labdarúgás mozgásanyagának strukturált és célzott alkalmazásához a kinezioterápiás gyakorlatban.
7.2 A tantárgy sajátos célkitűzései	- A hallgatók képessé válnak a labdarúgás technikai-taktikai elemeinek adaptív alkalmazására - A „jó gyakorló” profil fejlesztése a rehabilitációs mozgásformákban - A játékos tevékenységek beillesztése a terápiás és rekreációs programokba

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A labdarúgás technikája: általános jellemzők, technikai rendszerezés, tanítási módszertan	Magyarázat, szemléltetés, interaktív előadás	2 óra
Labdarúgó technikák: rúgások (különböző felületekkel)	Magyarázat, bemutatás	2 óra
Labdakezelés birtoklásban, ellentámadásban, amortizáció	Magyarázat, bemutatás	2 óra

Labdaszerzés, labda elvétele az ellenféltől	Magyarázat, elemző bemutatás	2 óra
Labdavezetés, véde, megtévesztő mozgások (különös tekintettel lányokra)	Magyarázat, gyakorlati példák	2 óra
Fejelés technikája helyből és mozgásban	Magyarázat, technikai demonstráció	2 óra
A focimeccs taktikai alapjai: általánosságok és rendszerezés	Magyarázat, taktikai modellek bemutatása	2 óra
Könyvészet Farmosi, I. (1995). Mozgásfejlődés. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem. Gusztávik, Á. (2023). Motoros képességek teljesítményösszetevőinek vizsgálata. Budapest: ELTE PPK. Magyar Edzők Társasága. (2018). Edzői ismeretek a gyakorlatban. Budapest: Magyar Edzők Társasága. Apolzan, D. (1999). Fotbal 2010. FRF, București. Neța, Gh., Popovici, C., Ormenișan, S. (2000). Fotbal. Ed. JRC, Turda. Ormenișan, S. (2009). Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. Popovici, C. (2004). Pregătirea fizică a fotbalistului. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. Popovici, C. (2008). Fotbal – Copii și juniori. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.		
8.2 Szeminárium / Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
A hallgatók tájékoztatása a tantárgy követelményeiről; 5v5 játék a kiindulási felméréshez	Gyakorlati bemutató, közvetlen irányítás	2 óra
Alapvető labdarúgó technikai mozgások: rúgás, labdaszerzés	Gyakorlati gyakorlatok, differenciált oktatás	2 óra
Labdavezetés, labdavédelem, cselezés	Gyakorlat orientált oktatás	2 óra
Megtévesztő mozdulatok (trükkök) tanulása	Szemléltetés, gyakorlati szituációk	2 óra
Kapura lövés (lépésekkel, keresztrúgással, ugrással kombinálva)	Tematikus gyakorlatsorok	2 óra
Védekezési technikák: labdaszerzés, dobásblokkolás	Gyakorlati feladatok, csapatjáték	2 óra
Kapusteknika alapjai	Egyéni és kiscsoportos gyakorlás	2 óra
Bedobások technikája	Részletes bemutatás, irányított gyakorlás	2 óra
Ellentámadás – 1. fázis	Szituációs gyakorlatok	2 óra
Ellentámadás – 2. fázis (hosszabb támadási szakasz)	Játékhelyzetek gyakorlása	2 óra
Pozíciós támadás felépítése	Gyakorlatok tematikus struktúrával	2 óra
A kapusjáték technikai elemei	Specifikus kapusedzés	2 óra
Két-három játékosból álló kombinációk	Játék akciók kialakítása, befejezések	2 óra
Védekező és támadó rendszervariációk négy védővel	Szituációs taktikai gyakorlás	2 óra
Könyvészet Farmosi, I. (1995). Mozgásfejlődés. Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem. Gusztávik, Á. (2023). Motoros képességek teljesítményösszetevőinek vizsgálata. Budapest: ELTE PPK. Magyar Edzők Társasága. (2018). Edzői ismeretek a gyakorlatban. Budapest: Magyar Edzők Társasága. Apolzan, D. (1999). Fotbal 2010. FRF, București. Neța, Gh., Popovici, C., Ormenișan, S. (2000). Fotbal. Ed. JRC, Turda. Ormenișan, S. (2009). Relația dintre anxietate și performanță la jucătorii de fotbal. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. Popovici, C. (2004). Pregătirea fizică a fotbalistului. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca. Popovici, C. (2008). Fotbal – Copii și juniori. Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.		

9. Az epiztemikus közösségek képviselői, a szakmai egyesületek és a szakterület reprezentatív munkáltatói elvárásainak összhangba hozása a tantárgy tartalmával.

A tantárgy tartalma megfelel a kinezioterápia és sportrehabilitáció területén működő szakmai közösségek, egyesületek és munkaadók elvárásainak, különösen az alábbi szempontok szerint:

- A motorikus képességek fejlesztését és helyreállítását célzó oktatási és terápiás módszerek alkalmazása.
- A sportjátékok (különösen a labdarúgás) adaptálása különböző életkorú és eltérő képességű egyének rehabilitációs programjaiban.

- Az egészséges életmód elősegítése a sporttevékenységek során, a mozgás integrálása a preventív és korrekciós beavatkozásokba. - A tantárgy fejleszti a hallgatók képességét a multidiszciplináris munkára, előkészítve őket különböző egészségügyi, oktatási és sportintézményekben való szakmai tevékenységre. A tantárgy összehangolódik a következő intézmények és szakmai fórumok irányelveivel: - Országos és nemzetközi kinezioterápiás egyesületek - Sportegészségügyi központok - Oktatási intézmények (óvodák, iskolák) - Sportklubok és rehabilitációs központok

10. Értékelés

Tevékenység típusa	10.1 Értékelési kritériumok	10.2 Értékelési módszerek	10.3 Aránya a végső jegyben
10.4 Előadás	A labdarúgásra jellemző technikai, taktikai és rehabilitációs fogalmak pontos ismerete és értelmezése	Írásbeli vizsga (zárthelyi teszt)	60%
10.5 Szeminárium / Labor	Technikai-taktikai alkalmazás	Gyakorlati vizsga	40%
10.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			
- A hallgatónak sikeresen kell teljesítenie a gyakorlati vizsgát (a technikai elemek szakszerű alkalmazásával), amely előfeltétele az írásbeli elméleti vizsga teljesítésének. - A végső osztályzat eléréséhez mind az elméleti, mind a gyakorlati komponens külön-külön el kell érje az 5-ös (elégséges) szintet.			

11. SDG ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)

	A fenntartható fejlődés általános ikonja - SDG 3 – Egészség és jóllét (Good Health and Well-being): A mozgásos aktivitások, rehabilitációs gyakorlatok és egészségmegőrző programok révén elősegíti a fizikai és mentális egészség javítását, valamint hozzájárul a funkcionális önállóság helyreállításához. - SDG 4 – Minőségi oktatás (Quality Education): Szakszerű, tudományosan megalapozott kinezioterápiás oktatást biztosít, támogatva a hallgatók szakmai fejlődését és az élethosszig tartó tanulást.						
							

Kitöltés időpontja
2025 03.15

Előadás felelőse:

Aszisztens Dr. Nemes Raul

Szeminárium felelőse:

Aszisztens Dr. Nemes Raul

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2025 04.25.

Intézetigazgató:

Prof. Dt Ciocoi-Pop D. Rareș