



**2025/26. tanév II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 2.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Atlétika és OM II., TSTATO 0002

**Tantárgy óraszám:** 2 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** Atlétika és OM I., TSTATO 0001

**1. A KURZUS OKTATÓI:** EKÉNE BÁLINT BEÁTA

**A KURZUS CÉLJA:**

A hallgató ismerje fel az atlétika, mint alapsportág központi szerepét a testnevelés, a sport és az egészségmegőrzés rendszerében.

Ismerje meg a különböző versenyszámok technikáit és legyen képes azok helyes bemutatására.

Sajátítsa el az atlétika oktatásának módszertani alapjait és az atlétikai versenyszámok versenyszabályait.

Szerezze meg azokat a pszichomotoros képességeket, amelyek szükségesek a sportág eredményes gyakorlásához.

Az atlétika elméleti és gyakorlati anyagának elsajátítása biztosítson kellő alapot testnevelőtanári, vagy edzői munkájának későbbi sikeres végzéséhez.



## 2. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	<b>A kurzus követelményeinek ismertetése, a számonkérés és a beadandó feladatok ismertetése.</b> Sportági balesetvédelmi oktatás. Bemelegítés, futások rávezető gyakorlatai; futóiskola, koordinációs gyakorlatok - általános ismételés az első félév gyakorlatanyagából.	
2.	<b>A váltófutás gyakorlati anyagának az ismételése, váltóversenyek.</b> <b>A gátfutás általános jellemzése:</b> Bemelegítés, gátfutás előkészítő és rávezető gyakorlatai; gátiskola. A gátfutás oktatásmódszertana.	
3.	<b>A gátfutás felosztása, technikája, biomechanikai jellemzése. A gátfutás gyakorlása különböző gáttávolságokon.</b> Ötlépéses és háromlépéses ritmus kialakítása. Rajtok az első gátra. <u>Szabályismeret: A gátfutások általános szabályai</u>	
4.	<b>Gyakorlás és bemutatás:</b> Gáttechnika gyakorlása és bemutatás 60m gáton (Női gátmagasság 77 cm, Férfi gátmagasság 84 cm)	
5.	<b>Az atlétikai ugrások - az elugrások általános jellemzése, a távolugrás technikája és általános biomechanikai jellemzése.</b> Ugróiskolai gyakorlatok. Az ugrások oktatásmódszertana. <u>Szabályismeret: A távolugrás szabályai.</u>	
6.	<b>Többpróba versenyek. A többpróba versenyekre vonatkozó szabályok. A guggoló és lépő technika jellemzése és végrehajtási módja.</b>	
7.	<b>A guggoló és lépő technika jellemzése és végrehajtási módja</b> <b>A lépő technika gyakorlása és bemutatása</b>  Házi dolgozat témakörök ismertetése	
8.	<b>Tavaszi szünet</b>	
9.	<b>ZH: - a gátfutás elmélete, oktatása és szabályai,</b> <b>a távolugrás elmélete, oktatása és szabályai</b>	



10.	<b>A diszkoszvetés technikája, biomechanikai jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok a diszkoszvetés oktatásához.</b> <u>Szabályismeret:</u> A gerelyhajítás, diszkoszvetés szabályai.	
11.	<b>Gerelyhajítás bemutatása eredményre törekvéssel.</b> <b>ZH: Dobásokról általában, gerelyhajítás és diszkoszvetés oktatása, szabályai.</b>	
12.	<b>Többpróba versenyek. A többpróba versenyekre vonatkozó szabályok.</b> <b>A félév során áttekintett anyag összefoglalása.</b> <u>Szabályismeret:</u> Versenyszabályok átismétlése. A dolgozat kérdések megbeszélése,	
13.	<b>Versenyzői, versenybírói feladatok.</b> A gyakorlati bemutatások és dolgozatok javítása Házi dolgozat beadási határideje.	
14.	<b>Konzultáció: Pótbemutatók, javítási lehetőség biztosítása, video elemzés.</b>	

### 3. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az oktatott futó, ugró, dobógyakorlatok végrehajtása legalább elégséges szinten.
- Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 13. hét
- Zárthelyi dolgozatok: 7, 11. hét (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 13. héten lehetséges.
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.

#### 3/1 Versenygyakorlatok:

- 60m gátfutás alapszint (elégséges): (FFI 84 cm gáton 10,7s; női 72 cm gáton 12,0 s) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Lépő távolugrás alapszint (elégséges): (520cm FFI; 420cm női) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Gerelyhajítás alapszint elégséges: (28m FFI; 20m női) technikai és teljesítmény érdemjegy.

#### 3/2 Kiegészítő képesség próbák:

100m síkfutás, 2000m síkfutás alapszint: (13.3; 8:50) FFI (15,5; 9:50) Női



#### 4. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: Kollokvium

#### 5. A TANTÁRGY TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI:

- Rendszeres óralátogatás, 2 hiányzás megengedett.
- A megadott önálló otthoni feladat eredményes, **határidőre** történő elkészítése (a választható témakörök a10. héten kerülnek kihirdetésre).
- Sikeres zárthelyi dolgozatok megírása.
- Amennyiben bármelyik zárthelyi dolgozat érdemjegye elégtelen, úgy javítani szükséges.
- A gyakorlati bemutatások legalább elégséges szinten való teljesítése.
- A félév értékelésének módja: kollokvium.
- A kollokvium végső érdemjegyének a kialakítása: a gyakorlati jegy és a kollokviumi vizsgán szerzett jegy együttesen.

#### 6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- Takáts László. szerk.(1993): Atlétika. Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. pp. 83-89., 96-100., 193-196., 232-235., 267-272., 327-329.
- Kósa – Vas (2014): Módszertani kézikönyv az Atlétika oktatásához II. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola <http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1resz-web.pdf>
- Atlétikai szabálykönyv (2010): MASZ. Budapest, pp. 45-62., 72-77., 78-83., 94-100., 101-102., 120-122., 132-135., <http://www.masz.hu/images/stories/Versenybirok/szabalyzatok/szabalykonyv-2010-2.pdf>

#### 7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Koltai - Eckschmidt - Kovács. (1990): Az atlétikai dobásokról. Hungaria Sport, Budapest, pp. 79- 108.
- Koltai - Szécsényi szerk. (1996): Az atlétikai versenyszámok technikája. Ugrások. MTE, Budapest, pp. 13-35.
- Koltai - Oros (2001): Az atlétika oktatása, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, pp. 13-33., 97-99., 128-138., 193-201., 256-259.



**8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Az oktató elérhetősége: [eke.beata@econ.unideb.hu](mailto:eke.beata@econ.unideb.hu)

**Debrecen, 2026. február 01.**

**Ekéné Bálint Beáta**

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