



2025/26. tanév I. félév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 1.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ATLÉTIKA ÉS OM I. TSTATO_0001

Tantárgy óraszám: 2

Kreditértéke: 1

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: EKÉNE BÁLINT ERIKA BEÁTA

2. 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, legyen képes azok helyes bemutatására.

Sajátítsa el az atlétika oktatásának módszertani alapjait és az atlétikai versenyszámok verseny szabályait.

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

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. Sportági balesetvédelmi oktatás. Az atlétika szerepe a testnevelésben és a sportban. Az atletikus képzés fogalma, az atlétika felosztása, jellemzése, mozgásrendszertani besorolása, helye a többi sportág között.	
2.	Képességek felmérése: Bemelegítés, futások rávezető gyakorlatai; futóiskola, koordinációs gyakorlatok. Az atlétikai futásokról általában. Az atlétikai futások technikája, oktatása, biomechanikai	



	jellemzése.	
3.	Az atlétikai futások felosztása, jellemzése és szakaszainak elemzése. A sebesség alakulása a futótávokon. A versenytáv felosztása. (A rövidtávú és a középtávú futásokra jellemző specifikumok.) Rövid és középtávú futások oktatása eredményességre törekvéssel. <u>Szabályismeret: A futások általános szabályai.</u>	
4.	A rajtok technikája (álló és térdelő rajtok). A jó rajthelyzet kialakításának jellemzői, módja, oktatása - rávezető gyakorlatai. <u>Szabályismeret: Rajt szabályok</u>	
5.	Az atlétikai ugrások felosztása, technikája, oktatása és általános biomechanikai jellemzése. Ugróiskolai gyakorlatok. <u>Szabályismeret: A magasugrás szabályai. A felugrások technikája és biomechanikai jellemzése.</u> Az átlépő és a flop magasugrás fázisainak jellemzése, technikája.	
6.	Dolgozat: Az atlétikai futások, a flop magasugrás technikája, biomechanikai jellemzése, szabályismeret. Magasugrás flop technika oktatása- gyakorlása eredményességre törekvéssel. Gyakorlati bemutatás	
7.	Őszi szünet	
8.	Az atlétikai dobások felosztása, technikája és általános biomechanikai jellemzése. Szabályismeret: A dobások szabályai A kislabdahajítás technikája és fázisainak jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. A kislabdahajítás oktatása. A kislabdahajítás gyakorlása. A tanult mozgások gyakorlati bemutatása – gyakorlati felmérés.	
9.	A súlylökés technikája és fázisainak jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. Súlylökés technikák összehasonlítása. Súlylökés becsúszással oktatása, eredményességre törekvéssel.	
10.	A gátfutás felosztása, technikája, biomechanikai jellemzése. A gátfutás gyakorlása különböző gáttávolságokon. Ötlépéses és háromlépéses ritmus kialakítása. Rajtok az első gátra. <u>Szabályismeret: A gátfutások általános szabályai</u>	
11.	A váltófutások felosztása, általános jellemzése. A váltás típusai, technikája, végrehajtási módja. A váltófutás oktatása.	



12.	<u>Szabályismeret:</u> A váltófutás szabályai A házi dolgozat témakörök megadása. Gyakorlati bemutatás A félév során áttekintett anyag összefoglalása. <u>Szabályismeret:</u> Versenyszabályok átismétlése. Váltófutás gyakorlati bemutatása.	
13.	Dolgozat, konzultáció: atlétikai dobások, a kislabdahajítás, a súlylökés technikája, biomechanikai jellemzése, oktatása, szabályismeret. Gátfutás, váltófutás technikája, típusai, jellemzése, oktatása, szabályismeret.	
14.	Gyakorlati bemutatás. a gyakorlati bemutatások javítása, pótlása, elméleti kérdések megbeszélése.	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Rendszeres óralátogatás. Két hiányzás megengedett.

- a megadott önálló otthoni feladat eredményes, határidőre történő elkészítése (A választható témakörök a 12. héten kerülnek kihirdetésre).
 - Sikeres zárthelyi dolgozatok megírása (sikertelen zárthelyi dolgozat esetén a hallgató a 14. héten köteles javítani).
 - A félévet záró zárthelyi dolgozat eredménye 50%-ban, önálló otthoni feladat 25%-ban és a gyakorlati bemutatás 25%-ban érvényesül a gyakorlati jegy kialakításában.
 - Az oktatott futó-, ugró- és dobógyakorlatokat a hallgatónak legalább elégséges szinten kell bemutatnia. Ha bármelyik gyakorlati feladatnál nem éri el az elégséges szintet, akkor a tantárgyat nem teljesítette.
 - Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 13. hét
 - Zárthelyi dolgozatok: 6, 13. hét (legalább elégséges szintű teljesítése)
- Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 14. héten lehetséges.
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű (elégséges) teljesítése.

3/1 Versenygyakorlatok:

- 60m síkfutás rajtgépből alapszint (elégséges): (FFI 8,2s; női 9,3 s) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- 400m síkfutás (elégséges): (FFI 65,0s; női 70s)
- Flop magasugrás alapszint (elégséges): (140 cm FFI; 125cm női) technikai és teljesítmény érdemjegy.



- Kislabdahajítás alapszint (elégséges): (40m FFI; 28m női) technikai és teljesítmény érdemjegy.

3/2 Kiegészítő képesség próba:

Cooper teszt elégséges szint: (2500m) FFI (2200m) Női

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

1. - Takáts László. szerk. (1993): Atlétika. Magyar Testnevelési Egyetem, Bp. pp. 83- 89., 96-100., 193-196., 232-235., 267-272., 327-329.
2. - Kósa – Vas (2014): Módszertani kézikönyv az Atlétika oktatásához I. (1-8. osztály), Nyíregyházi Főiskola
http://tesiasszisztens.hu/kepzes/files/file/atletika-1-1resz_web.pdf
3. - Atlétikai szabálykönyv (2010): MASZ. Budapest, pp. 45-62., 72-77., 78-83., 94- 100., 101-102.,120-122.,132-135.,
4. http://www.masz.hu/images/stories/Versenymbirok/szabalyzatok/szabalykonyv_2010-2.pdf

7. AJÁNLOTT IRODALOM

1. - Koltai - Eckschmiedt - Kovács. (1990): Az atlétikai dobásokról. Hungaria Sport, Budapest, pp. 79-108.
2. - Koltai - Szécsényi szerk. (1996): Az atlétikai versenyszámok technikája. Ugrások. MTE, Budapest, pp. 13-35.
3. - 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: Szalai Csilla szalai.csilla@otcs.hu

Debrecen, 2025. szeptember 1.

Ekéné Bálint Erika Beáta
testnevelő tanár

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