



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: I. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: Atlétika és OM. I., TSTATO 0001.

Tantárgy óraszám: 2Gy

Kreditérték: 2

A tantárgy előkövetelménye: nincs

1. A KURZUS OKTATÓI: PROF. DR. MÜLLER ANETTA

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, hogy a hallgatók ismerjék meg az atlétika mozgásanyagát és mozgásrendszertani sajátosságait, Valamint ismerjék szerepét a képességfejlesztésben és mint alapsportág meghatározó szerepét a testnevelés, a sport és az egészségmegőrzés rendszerében. Sajátítsák el az alapvető atlétikai versenyszámok technikai ismereteit, és váljanak képessé azok szakszerű, pontos bemutatására. A kurzus további célja az atlétika oktatásának és elsajátításának módszertani alapozása, valamint a legfontosabb atlétikai versenyszámok szabályainak megismerése. Az elméleti és gyakorlati ismeretek elsajátítása biztosítson megfelelő szakmai alapot a hallgatók későbbi testnevelő tanári, illetve edzői tevékenységéhez, és járuljon hozzá a mozgáskultúra, a pedagógiai és a szakmódszertani kompetenciáik fejlesztéséhez.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus követelményeinek ismertetése. Sportági balesetvédelmi oktatás. Az atlétika alapjai. Az atlétika szerepe a testnevelésben és a sportban. Az atletikus képességfejlesztés 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 rövid, közép és hosszú távú futásokra jellemző specifikumok.) Rövid és középtávú futások oktatása eredményességre törekvéssel. Szabályismeret: A futások általános szabályai.	
4.	A rajtok technikája (álló és térdelő rajtok). A jó rajthelyzet kialakításának jellemzői, módja, oktatása - rávezető gyakorlatai. A rajt vezényszavak ismerete, rajttámla használata. Szabályismeret: Rajt szabályok...	
5.	Az atlétikai ugrások felosztása, technikája, oktatása és általános biomechanikai jellemzése. Szökdelőiskola gyakorlatai, gyakorlatok. Szabályismeret: A magasugrás technikai és szabályai.	
6.	A felugrások technikája és biomechanikai jellemzése. Az átlépő és a flop magasugrás fázisainak jellemzése, technikája. Magasugrás flop technika oktatása- gyakorlása eredményességre törekvéssel.	
7.	Szakmai hét	
8.	Az atlétikai dobások felosztása, technikája és általános biomechanikai jellemzése. Szabályismeret: A dobások szabályai	
9.	A kislabdahajítás technikája és fázisainak jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. A kislabdahajítás oktatása.	
10.	A kislabdahajítás gyakorlása. A tanult mozgások gyakorlati bemutatása – gyakorlati felmérés.	
11.	A súlylökés technikája és fázisainak jellemzése. Előkészítő és rávezető gyakorlatok. Súlylökés technikák összehasonlítása. A háttal felállásos becsúszásos O'Brien súlylökés oktatása, eredményességre törekvéssel.	
12.	A váltófutások felosztása, általános jellemzése. A váltás típusai (egy és kétkesz, alsó és felső váltás) technikája, végrehajtási módja. A váltófutás oktatása. Szabályismeret: A váltófutás szabályai.	
13.	Zárhelyi dolgozat írása a félév során tanult anyagból (mozgás technikája, szabályai)	



14.	Atlétikus képességfejlesztés. A félév során áttekintett anyag összefoglalása. Szabályismeret: Versenyszabályok átisméltése. A gyakorlati bemutatások javítása, pótlása.	
-----	--	--

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az oktatott és a tematikában leírt futó, ugró, dobógyakorlatok végrehajtása legalább elégséges szinten.
- Zárthelyi dolgozat írása: 12. hét (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása a 14. héten lehetséges.
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.

Versenyygyakorlatok:

- 60m síkfutás alapszint (elégséges): (FFI 8,2s; női 9,5 s) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- 400m síkfutás (elégséges): (FFI 72,0s; női 78,0s)
- Flop magasugrás alapszint (elégséges): (140 cm FFI; 120cm női) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Kislabdahajítás alapszint (elégséges): (40m FFI; 30m női) technikai és teljesítmény érdemjegy.
- Becsúszásos Súlylökés (O1Brien féle): nőknek 4 kg-os férfiaknak 6 kg-os súllyal: elégsége (6m Ffi, 5 m női)
- Kiegészítő képesség próba
- Cooper teszt elégséges szint: (2500m) FFI (2200m) Női

Részletes Értékelési szintek:

60 m síkfutás

- Férfi: 2 – 8,20 s; 3 – 8,00 s; 4 – 7,80 s; 5 – 7,60 s
- Nő: 2 – 9,50 s; 3 – 9,30 s; 4 – 9,10 s; 5 – 8,90 s

400 m síkfutás

- Férfi: 2 – 72,0 s; 3 – 69,0 s; 4 – 66,0 s; 5 – 63,0 s
- Nő: 2 – 78,0 s; 3 – 75,0 s; 4 – 72,0 s; 5 – 69,0 s

Flop magasugrás

- Férfi: 2 – 140 cm; 3 – 145 cm; 4 – 150 cm; 5 – 155 cm
- Nő: 2 – 120 cm; 3 – 125 cm; 4 – 130 cm; 5 – 135 cm

Kislabdahajítás

- Férfi: 2 – 40 m; 3 – 43 m; 4 – 46 m; 5 – 49 m
- Nő: 2 – 30 m; 3 – 33 m; 4 – 36 m; 5 – 39 m



Becsúszásos súlylökés (O'Brien-technika)

- Férfi, 6 kg-os súllyal: 2 – 6,0 m; 3 – 6,5 m; 4 – 7,0 m; 5 – 7,5 m
- Nő, 4 kg-os súllyal: 2 – 5,0 m; 3 – 5,5 m; 4 – 6,0 m; 5 – 6,5 m

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

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA: GYAKORLATI JEGY

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.
- Béres, S., Müller, A. É., Seres, J., Szalay, G.: Atlétika. EKF Líceum Kiadó, Eger, 139 p., 2015. ISBN: 978615529733058
https://archivum.uni-eszterhazy.hu/public/uploads/atletika_5551e38c4c43a.pdf
- Polgár Tibor. Béres Sándor. (2011). Az atlétika története, technikája, oktatása, szabályai. DialógCampus.
<https://sti.ppk.elte.hu/media/59/a5/6e424936eeb75f7c745fe02d7e1f5a8bd747236717549662e9465e7f5bcb/Atletika.html>
- 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
- 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/Versenymbirok/szabalyzatok/szabalykonyv2010-2.pdf>
- Masz szabály 2014 https://atletikamagazin.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/02/masz_verseynszabalyzat_20141209_vegleges2.pdf

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Koltai - Eckschmiedt - 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



**DEBRECENI
EGYETEM**

SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET

H-4002 Debrecen, Egyetem tér 1, Pf.: 400

Tel.: 52/512-900

<http://sportsci.unideb.hu/>

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: ...muller.anetta@econ.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember 1.

Prof. Dr. Müller Anetta

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