



**2024/25. 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 GY

**Kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓI:** SZALAI CSILLA

**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 versenyszabályait. 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.      | <b>A kurzus követelményeinek ismertetése.</b> 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.      | <b>Képességek felmérése:</b> Bemelegítés, futások rávezető gyakorlatai; futóiskola, koordinációs gyakorlatok. Az atlétikai futásokról általában. Az atlétikai futások technikája, oktatása, biomechanikai jellemzése.  |            |
| 3.      | <b>Az atlétikai futások felosztása,</b> 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                      |            |



|     |  |
|-----|--|
| 4.  | eredményességre törekvéssel. <u>Szabályismeret: A futások általános szabályai.</u><br><b>A rajtok technikája (álló és térdelő rajtok).</b> A jó rajthelyzet kialakításának jellemzői, módja, oktatása - rávezető gyakorlatai.<br><u>Szabályismeret: Rajt szabályok</u> |
| 5.  | <b>Az atlétikai ugrások felosztása, technikája, oktatása és általános biomechanikai jellemzése.</b> Ugróiskolai gyakorlatok.<br><u>Szabályismeret: A magasugrás szabályai.</u>   |
| 6.  | <b>A felugrások technikája és biomechanikai jellemzése.</b> Az átlépő és a flop magasugrás fázisainak jellemzése, technikája.<br>Magasugrás flop technika oktatása- gyakorlása eredményességre törekvéssel.  |
| 7.  | <b>Őszi szünet</b>   |
| 8.  | <b>Az atlétikai dobások felosztása, technikája és általános biomechanikai jellemzése.</b><br><u>Szabályismeret: A dobások szabályai</u><br><b>Dolgozat:</b> Az atlétikai futások, a flop magasugrás technikája, biomechanikai jellemzése, szabályismeret.              |
| 9.  | <b>A kislabdahajtás technikája és fázisainak jellemzése.</b> Előkészítő és rávezető gyakorlatok. A kislabdahajtás oktatása.  |
| 10. | <b>A kislabdahajtás gyakorlása.</b> A tanult mozgások gyakorlati bemutatása – gyakorlati felmérés.   |
| 11. | <b>A súlylökés technikája és fázisainak jellemzése.</b> Előkészítő és rávezető gyakorlatok. Súlylökés technikák összehasonlítása. Súlylökés becsúszással oktatása, eredményességre törekvéssel.  |
| 12. | <b>A váltófutások felosztása, általános jellemzése.</b> A váltás típusai, technikája, végrehajtási módja. A váltófutás oktatása.<br><u>Szabályismeret: A váltófutás szabályai</u><br><b>A házi dolgozat témakörök megadása.</b>  |
| 13. | <b>A félév során áttekintett anyag összefoglalása.</b><br><u>Szabályismeret: Versenyszabályok átisméltése.</u><br>Váltófutás gyakorlati bemutatása.  |



|     |   |  |
|-----|---|--|
| 14. | <b>Dolgozat, konzultáció:</b> atlétikai dobások, a kislabdahajítás, a súlylökés technikája, biomechanikai jellemzése, oktatása, szabályismeret. Váltófutás technikája, típusai, jellemzése, oktatása, szabályismeret. Gyakorlati bemutatás. a gyakorlati bemutatások javítása, pótlása, elméleti kérdések megbeszélése. |  |
|-----|---|--|

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- Az oktatott futó, ugró, dobógyakorlatok végrehajtása legalább elégséges szinten.
- Házi dolgozat (önálló otthoni feladat) leadása – 13. hét
- Zárthelyi dolgozatok: 8, 14. hét (legalább elégséges szintű teljesítése) Az elégtelen dolgozatok javítása, vagy pótlása csak a 15. héten lehetséges, egy alkalommal.
- A versenygyakorlatok és a kiegészítő képesség próbák minimum alapszintű teljesítése.

##### 3/1 Versenygyakorlatok:

- 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.

##### 3/2 Kiegészítő képesség próba:

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

#### A tantárgy teljesítésének feltételei:

- 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 15. 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.



**DEBRECENI  
EGYETEM**

---

**SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS INTÉZET**

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

Tel.: 52/512-900

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

**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.
- 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/Versenybirok/szabalyzatok/szabalykonyv\\_2010-2.pdf](http://www.masz.hu/images/stories/Versenybirok/szabalyzatok/szabalykonyv_2010-2.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.

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Szalai Csilla: [szalai.csilla@otcs.hu](mailto:szalai.csilla@otcs.hu)

**Debrecen, 2024. szeptember 1.**

Szalai Csilla

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