**ATLÉTIKA**

**TNB2136L**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. **konzultáció**

A tárggyal kapcsolatos félig munka és követelményrendszer ismertetése. Az órai munkához igénybe vehető létesítmények rendjének ismertetése. Balesetvédelem.

**Gyakorlat:** Az alsó végtag dinamikus erejének fejlesztése szökdelő és ugró gyakorlatok alkalmazásával (helyből sorozat ugrások, egy lábon, és váltott lábon szökdelés). Medicinlabda dobások különböző kiinduló helyzetekből (kétkezes fej feletti hajítás előzetes lendületszerzéssel). A törzs izmok erejének fejlesztése tornaszerek, erősítőgépek segítségével.

1. **konzultáció**

**Gyakorlat**: A futógyorsaság fejlesztése maximális intenzitású futó gyakorlatokkal. Rajt versenyek 30 m-es távon időméréssel, a súlylökés technikájának oktatása a módszertani fokozatok betartásával.

**3. konzultáció**

**Gyakorlat**: **100 m síkfutás időre (felmérés).**

**A súlylökés elsajátított technikájának ellenőrzése értékelése**.

**800 m 600 m síkfutás időre (felmérés)**.

**4. konzultáció**

**Elmélet**: A váltófutás értékelése, versenyszámai és versenyszabályai. A váltófutás technikai végrehajtásának ismertetése (egy kezes, kétkezes váltás).

**Gyakorlat**: a két váltótechnika elsajátítása a gyakorlatban. Összeváltás gyakorlása. A lépő távolugró technika oktatása cél és rávezető gyakorlatok alkalmazásával (lendület szerzés kimérésének ismertetése).

**5. konzultáció**

**Gyakorlat:** **A távolugrás elsajátított technikai és teljesítmény szintjének ellenőrzése, értékelése.**   
Elmaradt és sikertelen beszámoló pótlása javítása. A félév munkájának értékelése.

**Gyakorlati követelmény**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 60m síkfutás | | |  |  | Ötösugrás 12m ráfutásból | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 8,2 sec |  | 9,5 sec |  | elégséges | 14,5m |  | 11,5m |
| közepes | 7,8 sec |  | 9,1 sec |  | közepes | 15,5m |  | 12,5m |
| jó | 7,5 sec |  | 8,9 sec |  | jó | 16,10m |  | 13,1m |
| jeles | 7,3 sec |  | 8,7 sec |  | jeles | 16,8m |  | 14,0m |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1500/1000m síkfutás | | |  |  | 100m síkfutás | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 5:40sec |  | 4:45sec |  | elégséges | 13,2sec |  | 15,5sec |
| közepes | 5:30sec |  | 4:30sec |  | közepes | 12,6sec |  | 14,9sec |
| jó | 5:15sec |  | 4:15sec |  | jó | 12,3sec |  | 14,5sec |
| jeles | 5:00sec |  | 4:00sec |  | jeles | 11,8sec |  | 14,0sec |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Kétkezes medicinlabda dobás | | |  |  | 800m/600m síkfutás | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 11,5m |  | 9,0m |  | elégséges | 2:30sec |  | 2:10sec |
| közepes | 12,7m |  | 9,5m |  | közepes | 2:23sec |  | 2:03sec |
| jó | 13,9m |  | 10,0m |  | jó | 2:18sec |  | 1:58sec |
| jeles | 15,0m |  | 11,0m |  | jeles | 2:12sec |  | 1:52sec |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Távolugrás lépő technika | | |  |  | Súlylökés (6kg, 4kg) | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| elégséges | 500cm |  | 400cm |  | elégséges | 9,0m |  | 7,4m |
| közepes | 540cm |  | 430cm |  | közepes | 9,8m |  | 7,8m |
| jó | 570cm |  | 450cm |  | jó | 10,4m |  | 8,3m |
| jeles | 600m |  | 490cm |  | jeles | 11,0m |  | 8,5m |

**A foglalkozásokon történő részvétel:**

A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke részidős képzésben a tantárgy konzultációs óraszámának egyharmada. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.).

**Félévi követelmény: gyakorlati jegy**

Az értékelés módja, ütemezése: folyamatos gyakorlati munka

**Az érdemjegy kialakításának módja:** A félévi gyakorlati jegyet a gyakorlati bemutatások technikai, valamint eredményességi érdemjegyeinek számtani átlaga határozza meg. Amennyiben kettőnél több beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.