**ATLÉTIKA ELMÉLETE ÉS SZAKMÓDSZERTANA**

**MTN1102L**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. **konzultáció**

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

**Elmélet:** Az atlétikai mozgások oktatásának módszertani felépítése, az oktatáshoz szükséges előfeltételek megteremtése.

A futások rávezető gyakorlatai, vágtafutás, rajtok, váltófutás.

1. **konzultáció**

**Gyakorlat:** a futások előkészítő, rávezető gyakorlatai. Az álló és térdelőrajt, valamint a váltófutás oktatási lépései.

**3. konzultáció**

**Elmélet:** Az ugrások szerepe a mozgásoktatás különböző szinterein. Az atlétikai ugrások oktatásának előfeltételei, az el-és felugrás elemzése. Az ugrások előkészítő, rávető gyakorlatai, az oktatás módszertani felépítése.

**4. konzultáció**

**Gyakorlat**: Az el-és felugrással végrehajtott ugrások rávezető gyakorlatai, a lendületszerzés ritmusának kialakítása.

**5. konzultáció  
Elmélet**: Az atlétikai dobások oktatásának módszertani szempontjai, metodikája, az oktatáshoz szükséges előfeltételek megteremtése.

**Kollokviumi témakörök ismertetése, átbeszélése.**

**6. konzultáció**

**Gyakorlat:** A dobások előkészítő rávezető gyakorlatai, a gerelyhajítás, súlylökés, diszkoszvetés oktatási lépései.

**Gyakorlati követelmény:**

A futások, ugrások, dobások oktatásához szükséges előkészítő, rávezető gyakorlatok elsajátítása, helyes technikai végrehajtása. Az egyes atlétikai versenyszámok oktatása, a módszertani követelmények betartása.

**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: kollokvium**

Az értékelés módja, ütemezése:

- vizsga típusa: írásbeli vagy szóbeli

- vizsgára bocsátás feltétele: a gyakorlati órákon elsajátított feladatok technikai bemutatása legalább elégséges szinten

**A kollokvium típusa: írásbeli vagy szóbeli.**

A) az írásbeli vizsga anyaga: a tanult atlétikai versenyszámok technikája, oktatása, szabályai.

B) Szóbeli vizsga témakörei: a tanult atlétikai versenyszámok technikája, oktatása, szabályai.

**Az érdemjegy kialakításának módja:** Az érdemjegyet a technikai, az oktatás módszertani, valamint a szabályismeret számtani átlaga határozza meg.