**ATLÉTIKA**

**TNB2138L**

**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 ötpróba gátfutó, távolugró és súlylökő versenyszámainak gyakorlása.

Képességfejlesztés: Dinamikus láberő fejlesztés szökdelő és ugró gyakorlatokkal

1. **konzultáció  
   Gyakorlat:** Az ötpróba versenyszámainak gyakorlása (gerelyhajítás, magasugrás).

Képességfejlesztés. Vetőmozgással végrehajtott dobásgyakorlatok (füles súlyzó, tárcsa). Hosszúsági tengely körül végzett pördületek és fordulással végrehajtott dobásgyakorlatok.

A diszkoszvetés technikájának oktatása a módszertani fokozatok betartásával. Gyakorlás, hibajavítás.

**3. konzultáció**

**Gyakorlat:** Képességfejlesztés. Sorozatugrások homokgödörbe érkezéssel. Váltott lábú és páros lábú szökdelések súlyterheléssel. Az ollózó távolugrás oktatása rávezető gyakorlatok alkalmazásával.

**A diszkoszvetés technikai végrehajtásának ellenőrzése, értékelése.**

**400m síkfutás (felmérés)**

**4. konzultáció**

**Gyakorlatok**: A hármasugrás oktatása módszertani lépések betartásával Gyakorlás, hibajavítás.

**5. konzultáció  
Gyakorlat**: A hármasugrás technikai elsajátításának ellenőrzése, értékelése

Elmaradt és sikertelen beszámoló pótlása javítása.

**Kollokviumi témakörök ismertetése, átbeszélése.**

**Gyakorlati Követelmény:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Minden feladat minimum elégséges szinten való teljesítése. | | | | | | |  |  |
|  | (ötpróba végrehajtása a verseny szabályainak megfelelően történik | | | | | | | |
|  | a minimum szinthez 10 pont elérése szükséges) | | | | |  |  |  |
| ÖTPRÓBA |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 60m síkfutás | | |  |  | Diszkoszvetés | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| 2pont | 8,2 sec |  | 9,5 sec |  | elégséges | 24m |  | 20m |
| 3pont | 7,8 sec |  | 9,1 sec |  | közepes | 27m |  | 25m |
| 4pont | 7,5 sec |  | 8,9 sec |  | jó | 29m |  | 30m |
| 5pont | 7,3 sec |  | 8,7 sec |  | jeles | 32m |  | 35m |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Távolugrás | | |  |  | Hármasugrás | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| 2pont | 510cm |  | 410cm |  | elégséges | 10,5m |  | 9,0m |
| 3pont | 540cm |  | 440cm |  | közepes | 11,0m |  | 9,6m |
| 4pont | 560cm |  | 460cm |  | jó | 11,7m |  | 10,2m |
| 5pont | 600cm |  | 500cm |  | jeles | 12,5m |  | 10,5m |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Súlylökés | | |  |  | 400m síkfutás | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| 2pont | 9,0m |  | 7,4m |  | elégséges | 64sec |  | 82sec |
| 3pont | 9,8m |  | 7,8m |  | közepes | 61sec |  | 79sec |
| 4pont | 10,4m |  | 8,3m |  | jó | 58sec |  | 75sec |
| 5pont | 11,0m |  | 8,5m |  | jeles | 56sec |  | 71sec |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Magasugrás** | | | **VAGY** | | **Gerelyhajítás** | | |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  | FÉRFIAK |  | NŐK |
| 2pont | 150cm |  | 125cm |  | 2pont | 32m |  | 21m |
| 3pont | 155cm |  | 130cm |  | 3pont | 37m |  | 24m |
| 4pont | 160cm |  | 135cm |  | 4pont | 40m |  | 28m |
| 5pont | 165cm |  | 140cm |  | 5pont | 45m |  | 31m |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1500m/1000m | | |  |  |  |  |  |
|  | FÉRFIAK |  | NŐK |  |  |  |  |  |
| 2pont | 6:00sec |  | 5:00sec |  |  |  |  |  |
| 3pont | 5:30sec |  | 4:30sec |  |  |  |  |  |
| 4pont | 5:15sec |  | 4:15sec |  |  |  |  |  |
| 5pont | 5:00sec |  | 4:00sec |  |  |  |  |  |

**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 tanult versenyszámok technikai és eredményességi bemutatása legalább elégséges szinten

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

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

B) Szóbeli vizsga témakörei: a négy félévben tanult atlétikai versenyszámok technikája, oktatása, szabálya

**Az érdemjegy kialakításának módja:** Az érdemjegyet a technika, valamint a szabályismeret számtani átlaga határozza meg.