**ATLÉTIKA**

**TNB2136**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer**

**Féléves tematika:**

1. **HÉT**

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

**Elmélet**: A futó- állóképesség fejlesztésének lehetőségei, módszerei, az edzésmódszerek vázlatos ismertetése.

**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. **HÉT**

**Elmélet**: A futógyorsaság élettani háttere, fejlesztésének gyakorlati lehetőségei (a fejlesztés alapelvei, edzés módszerének vázlatos ismertetése).

**Gyakorlat**: A futógyorsaság fejlesztése maximális intenzitású futó gyakorlatokkal. Rajt versenyek 30 m-es távon időméréssel.

1. **HÉT  
   Elmélet**: a súlylökés technikájának mozgásszerkezeti elemzése videó felvételek alapján. Versenyszabályok.
2. **HÉT**  
   **Gyakorlat**: a súlylökés technikájának oktatása a módszertani fokozatok betartásával.

**5. HÉT**

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

A súlylökés gyakorlása (hibajavítás, a technika tökéletesítése).

**6. HÉT**

**Gyakorlat**: **A súlylökés elsajátított technikájának ellenőrzése értékelése**.

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

A közép és hosszú távfutás egyszerű taktikájának ismertetése.

**7. HÉT**

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

**Gyakorlat**: a két váltótechnika elsajátítása a gyakorlatban.

**8. HÉT**

**Gyakorlat**: Összeváltás gyakorlása. Hibajavítás.

**1500m / 1000 m síkfutás időre (felmérés).**

**9. HÉT**

**Gyakorlat**: **A váltófutás ellenőrzése, értékelése.**

**Ötösugrás 12 m-es rá futással (felmérés).**

**10. HÉT**

**Elmélet**: A távolugrás fejlődése, technikai változásai, értékelése. A távolugrás lépő technikájának mozgásszerkezeti vizsgálata. Versenyszabályok.

**11.HÉT  
Gyakorlat:** a lépő távolugró technika oktatása cél és rávezető gyakorlatok alkalmazásával (lendület szerzés kimérésének ismertetése).

**12.HÉT  
Gyakorlat:** **60 m-es síkfutás időre (felmérés).** A távolugrás gyakorlása teljes rohammal. Hibajavítás.

**13. HÉT**

**Gyakorlat:** **A távolugrás elsajátított technikai és teljesítmény szintjének ellenőrzése, értékelése.**

**Medicinlabda dobás (felmérés).**

**14. HÉT**

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 teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontakt óraszámának háromszorosa. 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.