**ATLÉTIKA**

**TNB2137**

**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.

**Gyakorlat:** Képességfejlesztés. Ízületi lazaságot növelő gimnasztikai gyakorlatok (súlyozottan a csípő ízületekre). Gyorsasági állóképesség fejlesztése szub.maximális intenzitású futásokkal

1. **HÉT**

**Gyakorlat**: Képességfejlesztés. Futógyorsaságot, robbanékonyságot fejlesztő gyakorlatok (rajtversenyek 30m-en időre). A törzs izomzatát erősítő gyakorlatok (tornaszerek alkalmazása)

1. **HÉT
Elmélet**: A gátfutás fejlődése, értékelése, versenyszámai. Versenyszabályok. A gátfutás mozgásszerkezeti elemzése.
2. **HÉT**
**Gyakorlat**: A gátfutás technikájának oktatási folyamata. A gátfutás ritmusának kialakítása akadályok felett történő átfutásokkal. A gátvétel kialakítása rávezető gyakorlatok segítségével (ellépő láb, lendítő láb munkája)

**5. HÉT**

**Gyakorlat**: A gátfutás technikájának oktatási folyamata. A gátvétel végrehajtása az oktatás módszertani fokozatainak betartásával (a lendület sebességi fokozatai, gát magasság, gát távolság).

**6. HÉT**

**Gyakorlat**: A gátfutás gyakorlása térdelő rajttal történő indulással. Hibajavítás.

Képességfejlesztés. Dinamikus láberő fejlesztése akadályokra történő fel-, le-, és átugrással, kéziszerrel növelt terhelés fokozásával.

**7. HÉT**

**Elmélet**: A magasugrás fejlődése, értékelése, alkalmazott technikái, versenyszabályai. A magasugrás flop technikájának mozgásszerkezeti elemzése.

**Gyakorlat**: **a gátfutás technikai elsajátításának ellenőrzése, értékelése**

**8. HÉT**

**Gyakorlat**: A magasugrás flop technikájának oktatása rávezető és ugróiskolai gyakorlatok.

**9. HÉT**

**Gyakorlat**: A flop technika gyakorlása, hibajavítás. Medicinlabda dobások egy- és kétkezes hajító mozgással végrehajtva.

**10. HÉT**

**Gyakorlat:** **A magasugró flop technika elsajátított mértékének ellenőrzése, értékelése.**

**11.HÉT
Elmélet:** A gerelyhajítás fejlődése, értékelése, versenyszabályai. A gerelyhajítás technikájának mozgásszerkezeti elemzése. **1500m/1000m síkfutás időre (felmérés)**

**12.HÉT
Gyakorlat:** A gerelyhajítás oktatása a módszertani lépések betartásával. Gyakorlás, hibajavítás.

**13. HÉT**

**Gyakorlat:** **A gerelyhajítás ellenőrzése, értékelése. 200m-es síkfutás (felmérés),**

**14. HÉT**

Elmaradt és sikertelen beszámoló pótlása javítása. A félév munkájának értékelése.

**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:**

***A félévközi ellenőrzések követelményei:***



**Az érdemjegy kialakításának módja:**

A félévi gyakorlati jegyet a gyakorlati bemutatások technikai, valamint eredményességi érdemjegyeinek számtani átlaga határozza meg. Amennyiben egynél több beszámoló elégtelen minősítésű, a félév elégtelen gyakorlati jeggyel zárul.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.