

A TANTÁRGY ADATLAPJA

Atlétika alapjai

Egyetemi tanév 2026-2027

1. A képzési program adatai

1.1. Felsőoktatási intézmény	Babeş–Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
1.2. Kar	TESTNEVELÉS ÉS SPORT KAR
1.3. Intézet	EGYÉNI SPORTOK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.7. Képzési forma	NAPPALI

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	Atlétikai alapok			A tantárgy kódja	YLM0032
2.2. Az előadásért felelős tanár neve	ADJUNKTUS/LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT				
2.3. A szemináriumért felelős tanár neve	ADJUNKTUS/LECTOR DR. SZABÓ PÉTER ZSOLT				
2.4. Tanulmányi év		2.5. Félév		2.6. Értékelés módja	Vizsga
2.7. Tantárgy rendszere	Kötelező			2.8. Tantárgy típusa	Szaktárgy

3. Teljes becsült idő (az oktatási tevékenység féléves óraszama)

3.1. Heti óraszám	4	melyből: 3.2. előadás	2	3.3. szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	56	melyből: 3.5. előadás	28	3.6. szeminárium/labor	28
Az egyéni tanulmányi idő (ET) és az önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő elosztása:					óra
A tankönyv, a jegyzet, a szakirodalom vagy saját jegyzetek tanulmányozása (ET)					10
Könyvtárban, elektronikus adatbázisokban vagy terepen való további tájékozódás					10
Szemináriumok/ laborok, házi feladatok, portfóliók, referátumok, esszék kidolgozása (nagyobb vagy egyenlő a tantárgy naptárában az ellenőrzési feladatokra előírt összórással)					15
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					5
Vizsgák					11
Más tevékenységek:					5
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórásszáma					70
3.8. A félév összórásszáma					125
3.9. Kreditszám					5

4. Előfeltételek (ha vannak)

4.1. tantervi	1. Tanulmányi követelmények: Tananyag elsajátítása: A diákoknak rendszeresen részt kell venniük az órákon, aktívan kell figyelniük, és el kell sajátítaniuk az előírt tananyagot. Házi feladatok elvégzése: A tantestület által előírt írásbeli és szóbeli feladatok határidőre történő teljesítése. Dolgozatok és vizsgák teljesítése: A tanulók kötelesek a dolgozatokra, vizsgákra és feleletekre megfelelően felkészülni. Projektmunka és egyéb feladatok: A csoportos és egyéni munkák határidőre történő elvégzése, megfelelő minőségben.
---------------	--

	2. Magatartási követelmények: Tisztelettudó viselkedés: A diákoknak tisztelettel kell viszonyulniuk tanáraikhoz, társaikhoz és az iskola alkalmazottaihoz. Egyetemi szabályok betartása: Az intézmény házirendjének betartása, például a késések, hiányzások, öltözködési szabályok és egyéb előírások figyelembevétele. Felelősségteljes hozzáállás: A diákok vállaljanak felelősséget saját tanulásukért, viselkedésükért és közösségi szerepükért. Egymás segítése: A közösségi életben való aktív részvétel, mások támogatása, együttműködés osztálytársakkal.
4.2. kompetenciabeli	A tanfolyamon való részvétel nem kötelező; A tanfolyamon való részvétel pontosságot követel az ajtók automatikus zárodnak (órarend szerinti időpont); A félév folyamán nem bejelentett felmérőt írunk, ami ha jól van teljesítve +1 jegy adódik a végső jegyhez, ha nem akkor -1 jegy; A mobil eszközök használata csak a tanfolyami interakció részeként engedélyezett, a kért mértékben; A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos; Tilos a tanár által biztosított tananyagokat a személyes tanulástól eltérő célokra felhasználni, illetve a tanár beleegyezése nélkül online közzétenni.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	A tanfolyamon való részvétel nem kötelező; A tanfolyamon való részvétel pontosságot követel az ajtók automatikus zárodnak (órarend szerinti időpont); A félév folyamán nem bejelentett felmérőt írunk, ami ha jól van teljesítve +1 jegy adódik a végső jegyhez, ha nem akkor -1 jegy; A mobil eszközök használata csak a tanfolyami interakció részeként engedélyezett, a kért mértékben; A tanítási folyamat során filmezni és fényképezni tilos; Tilos a tanár által biztosított tananyagokat a személyes tanulástól eltérő célokra felhasználni, illetve a tanár beleegyezése nélkül online közzétenni.
5.2. A szeminárium/ labor lebonyolításának feltételei	Aktív részvétel a gyakorlati munkában a tanfolyam teljes ideje alatt; félév kötelező a szemeszterenkénti ülések számának legalább 75%-a; Felszerelés kötelező; A potolás lehetősége lehetséges ugyan azon a héten más csoportokkal; Betegség miatt való hiányzások igazolása csak orvosi igazolással lehet bizonyítani amit az egyetemi orvos jóvá kell hagyja; Késéseket nem fogadjuk el; Munka közben filmezés, fotózás a tanár beleegyezése nélkül tilosak; A munkavédelmi előírások betartása amit a gyakorlati órák elkezdése előtt a diákok saját aláírással megerősítenek; A higiéniai és védelmi feltételek betartása;

6.1. A tanulmányi program elvégzése során elsajátított kompetenciák (a tantervből kell átvenni)¹

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;
CP5	Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia

6.2. A tanulmányi programra jellemző képzési eredmények (a tantervből kell átvenni)²

A tantárgy által megcélzott tanulási eredmények		
Kompetencia kódja	Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)	Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
CP2	1. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.	1. Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinetoterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
CP5	2. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	2. Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.
2. Studentul/absolventul explică diferite metode de predare a activităților motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.

¹ A tanulmányi program tantervéből át kell venni azokat a szakmai és/vagy transzverzális kompetenciákat, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. Minden kompetencia esetében változatlan formában át kell venni a teljes kijelentést, beleértve a kompetencia kódját is, ahogyan a tantervben megjelenik. Amennyiben a két kategória közül valamelyikből nem vesznek át kompetenciákat, a táblázatban az adott kategóriának megfelelő sort törölni kell.

² Meg kell említeni a tanulmányi programra jellemző képzési eredményeket, amelyek fejlesztéséhez az a tantárgy is hozzájárul, amelyhez az adott tantárgyi adatlap készült. A tantárgy típusának (alaptárgy/szaktárgy/kiegészítő tárgy) megfelelő jellemzőket változatlan formában kell átvenni a tantervből, és a kapcsolódó kompetencia jobb odalán kell feltüntetni.

Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. Studentul/absolventul -interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, ale metodicii și ale practicii educației fizice, ale sportului, ale kinezioterapiei și ale managementului; -colectează, selectează și prelucrează date utilizate în scopul interpretării rezultatelor teoretice și experimentale.
2. Studentul/absolventul -selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire; -utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.

8. A tantárgy tartalma

8.1 Előadás	Didaktikai módszerek	Megjegyzések ³
Atlétika általános bemutató	Előadás	
Futóiskola	Előadás	
Ugróiskola	Előadás	
Dobóiskola	Előadás	
Diákok gyakorlatainak elemzése (videó)	Előadás	
Ismétlés	Előadás	
Könyvészet 1. Bogdan, V., Szabo, P., 2008 <i>Bevezetés az Atlétikába. Az Atlétika Oktatása</i> , Reeditatã, tradusã și completatã. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 2. Kurt Murer – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000 3. Takács László – <i>ATLÉTIKA</i> (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993 4. Koltai Jenő, Takács László – <i>Az atlétika oktatás, Tankönyvkiadó</i> , Budapest, 1990		
8.2 Szeminárium/ Labor	Didaktikai módszerek	Megjegyzések
Futóiskola	Bemutatás, gyakorlás	
Ugróiskola	Bemutatás, gyakorlás	
Dobóiskola	Bemutatás, gyakorlás	
Állórajt	Bemutatás, gyakorlás	
Térdelőrajt	Bemutatás, gyakorlás	
Ismétlés	Gyakorlás, videó felvétel	
Ellenőrzés	Bemutatás	
Könyvészet 1. Bogdan, V., Szabo, P., 2008 <i>Bevezetés az Atlétikába. Az Atlétika Oktatása</i> , Reeditatã, tradusã și completatã. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 2. Kurt Murer – 1003 atlétikai játék és gyakorlat, Ludovika Egyetemi Kiadó Nonpr.Kft. Budapest, 2000 3. Takács László – <i>ATLÉTIKA</i> (Technika, oktatás, edzés), középfokú tanfolyam jegyzete, Budapest, 1993 4. Koltai Jenő, Takács László – <i>Az atlétika oktatás, Tankönyvkiadó</i> , Budapest, 1990		

9. Értékelés

Tevékenység típusa	9.1 Értékelési kritériumok ⁴	9.2 Értékelési módszerek ⁵	9.3 Aránya a végső jegyben
--------------------	---	---------------------------------------	----------------------------

³ Például szervezési szempontok, ajánlások a hallgatók számára, a kurzushoz/szemináriumhoz kapcsolódó konkrét szempontok, mint például a területen dolgozó szakemberek meghívása stb.

⁴ Az értékelési kritériumoknak közvetlenül tükrözniük kell a tanulmányi program és a tantárgy szintjén kitűzött képzési eredményeket. Pontosabban, a várható képzési eredményeknél felsorolt eredményeket értékelik.

⁵ Javasolt mind a végső kiértékelési módszerek, mind a folyamatos kiértékelési stratégia meghatározása.

9.4 Előadás	A kurzuson átvett elméleti kérdések ismeretének a felmérése	Szóbeli vizsga/ Examen Oral	50%																																			
9.5 Szeminárium/ Labor	Az alap technikák bemutatása	Gyakorlati/Examen pratico-metodic	50%																																			
	<table><tr><td>Versenyszám/Jegyek</td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>FÉRFI</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>30m terdelőrajtból</td><td>4,6</td><td>4,7</td><td>4,8</td><td>4,9</td><td>5</td><td>5,1</td></tr><tr><td>Decasalt/Tízsugrás</td><td>28m</td><td>28m</td><td>26m</td><td>25m</td><td>24m</td><td>22m</td></tr><tr><td>Vetés előre két kézzel (5kg)</td><td>11,00m</td><td>10,50m</td><td>10,00m</td><td>9,50m</td><td>9,00m</td><td>8,50m</td></tr></table>			Versenyszám/Jegyek	10	9	8	7	6	5	FÉRFI							30m terdelőrajtból	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1	Decasalt/Tízsugrás	28m	28m	26m	25m	24m	22m	Vetés előre két kézzel (5kg)	11,00m	10,50m	10,00m	9,50m	9,00m	8,50m
	Versenyszám/Jegyek	10	9	8	7	6	5																															
	FÉRFI																																					
30m terdelőrajtból	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1																																
Decasalt/Tízsugrás	28m	28m	26m	25m	24m	22m																																
Vetés előre két kézzel (5kg)	11,00m	10,50m	10,00m	9,50m	9,00m	8,50m																																
<table><tr><td>Versenyszám/Jegyek</td><td>10</td><td>9</td><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>5</td></tr><tr><td>NŐI</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>30m terdelőrajtból</td><td>5</td><td>5,1</td><td>5,2</td><td>5,3</td><td>5,4</td><td>5,5</td></tr><tr><td>Pentasalt/Ötsugrás</td><td>10m</td><td>9,50m</td><td>9m</td><td>8,50m</td><td>8m</td><td>7,50m</td></tr><tr><td>Vetés előre két kézzel (3kg)</td><td>9,5m</td><td>9m</td><td>8,5m</td><td>8m</td><td>7,5m</td><td>7m</td></tr></table>			Versenyszám/Jegyek	10	9	8	7	6	5	NŐI							30m terdelőrajtból	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	Pentasalt/Ötsugrás	10m	9,50m	9m	8,50m	8m	7,50m	Vetés előre két kézzel (3kg)	9,5m	9m	8,5m	8m	7,5m	7m	
Versenyszám/Jegyek	10	9	8	7	6	5																																
NŐI																																						
30m terdelőrajtból	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5																																
Pentasalt/Ötsugrás	10m	9,50m	9m	8,50m	8m	7,50m																																
Vetés előre két kézzel (3kg)	9,5m	9m	8,5m	8m	7,5m	7m																																
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei																																						
1. Az órákon való 10 jelenlét kötelező. 2. A gyakorlati jegy 5 felett kell legyen, másképp nem számolunk átlagot. 3. Az atlétika iskoláztatása, módszertani gyakorlatainak az ismerete.																																						

10. SDG-ikonok (Fenntartható fejlődési célok/ Sustainable Development Goals)⁶

								
								
								

Kitöltés időpontja:
2026.04.05

Előadás felelőse:
Dr. Szabó Péter Zsolt

Szeminárium felelőse:
Dr. Szabó Péter Zsolt

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.15.

Intézetigazgató:
dr. Ciocoi-Pop D. Rareș, egyetemi tanár

⁶ Válasszon ki egyetlen olyan ikont, amely az [Egyetemi folyamatban történő alkalmazására vonatkozó eljárás](#) szerint legjobban illeszkedik az adott tantárgyhoz. Ha a tantárgy általánosságban foglalkozik a fenntartható fejlődéssel (pl. bemutatja/bevezeti a fenntartható fejlődés általános kereteit stb.), akkor a Fenntartható Fejlődés általános ikonja rendelhető hozzá. Ha egyetlen ikon sem vonatkozik a tantárgyra, válassza az utolsó opciót: „Nem alkalmazható”.