

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	GYÓGYTORNÁ ÉS ELMÉLETI TANTÁRGYAK
1.4. Szakterület	TESTNEVELÉS ÉS SPORT
1.5. Képzési szint	LICENSZ
1.6. Tanulmányi program/ Képesítés	GYÓGYTORNÁ ÉS SPECIÁLIS MOZGÁSKÉSZSÉG. KINETOTERAPEUTA.
1.7. Képzési forma	NAPPALI TAGOZAT

2. A tantárgy adatai

2.1. A tantárgy neve	<i>Atlétika alapjai</i>			A tantárgy kódja	YLR0032
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	I	2.5. Félév	I	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	3	melyből: 3.2. előadás	1	3.3. szeminárium/labor/projekt	2
3.4. Tantervben szereplő összóraszám	42	melyből: 3.5. előadás	14	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)					20
Egyéni készségfejlesztés (tutorálás)					5
Vizsgák					6
Más tevékenységek:					5
3.7. Egyéni tanulmányi idő (ET) és önképzési tevékenységekre (ÖT) szánt idő összórássága					56
3.8. A félév összórássága					100
3.9. Kreditszám					4

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: Tiszteletudó 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	Az atlétikára jellemző motoros és technikai kifejezőképesség: 1. Motoros képességek Ezek azok az alapvető fizikai adottságok, amelyek szükségesek az atlétikai mozgások végrehajtásához. Erő: Kulcsfontosságú a sprinterek, dobóatléták és távolugrók számára, hogy robbanékonyan és hatékonyan tudjanak teljesíteni. Gyorsaság: A rövidtávfutás, gátfutás és ugrószámok egyik legfontosabb tényezője. Állóképesség: A közép- és hosszútávfutók számára létfontosságú a megfelelő oxigénfelvevő képesség és izomállóképesség. Ügyesség (koordináció): Az optimális mozgástechnikák kivitelezéséhez szükséges, például a rúdugrás vagy a gátfutás során. Hajlékonyság: Fontos az ugró- és dobószámoknál, valamint a sérülések megelőzése érdekében. 2. Technikai kifejezőképesség Ez a mozgások hatékonyságát és szabályos végrehajtását jelenti, amely minden atlétikai számra jellemző. Futótechnika: A helyes testtartás, lépéshossz és lépésszám optimalizálása a maximális sebesség érdekében. Ugrástechnika: Például a hármasugrás vagy a magasugrás során alkalmazott speciális mozgásformák (pl. Flop-technika a magasugrásban). Dobástechnika: A megfelelő dobómechanika (pl. diszkoszvetés, súlylökés) biztosítja az optimális erőátvitelt.

5. Feltételek (ha vannak)

5.1. Az előadás lebonyolításának feltételei	
5.2. A szeminárium/ labor lebonyolításának feltételei	

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

Szakmai kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP1	Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară.
CP2	Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar ;

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.

CP5	Utilizarea metodelor si tehnicilor de interventie kietoterapeutica.
Transzverzális kompetenciák	
Kompetencia kódja	Kompetencia
CP1	Organizarea de programe kinetoterapeutice în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesionala.
CP2	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților specifice intervențiilor kinetoterapeutice.
CP3	Autoevaluarea obiectivă a nevoii de formare profesională în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii, potrivit propriului proiect de dezvoltare personală;

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)
CP1	1. Studentul/absolventul explică principiile de proiectare curriculară modulară și interdisciplinară aplicabile în kinetoterapie, în corelație cu fundamentele biomedicale, psihosociale și educaționale ale domeniului.	1. Studentul/absolventul -proiectează module de intervenție kinetoterapeutică adaptate diferitelor categorii de beneficiari; -corelează conținuturile de specialitate cu obiectivele funcționale și de recuperare.
CT2	2. Studentul/absolventul descrie structura și funcționarea curriculumului integrat în kinetoterapie și rolul mediului clinic și educațional de instruire.	2. Studentul/absolventul -organizează activități de instruire și de intervenție kinetoterapeutică în contexte interdisciplinare; -adaptează mediul de lucru la nevoile funcționale ale beneficiarilor.
CP5	3. Studentul/absolventul înțelege și explică metodele și tehnicile specifice kinetoterapiei și fundamentarea lor științifică.	3. Studentul/absolventul -utilizează corect și diferențiat tehnicile de intervenție kinetoterapeutică; -adaptează metodele la particularitățile individuale și contextuale.

7. Tárgy-specifikus tanulási eredmények

Ismeret és megértés (Knowledge and understanding)
1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
Specifikus tudományos készségek (Specific academic skills)
1. ...
2. ...
3. ...

8. A tantárgy tartalma

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 oldalán kell feltüntetni.

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> , Reeditată, tradusă și completată. 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> , Reeditată, tradusă și completată. 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
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%
9.6 A teljesítmény minimumkövetelményei			

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.

- A tudományágra jellemző fogalmak, a nevelési-oktatási célok megoldási eszközeinek, a tudományági és iskolai tanterv követelményeinek szintjén biztosított gyakorlati struktúrák ismerete és megfelelő alkalmazása.
- Minden értékelési kritériumnak meg kell felelnie a tudományág népszerűsítésére vonatkozó követelményeknek megfelelően;
- Az elméleti értékelés kötelező fizikai jelenlét mellett, szóbeli vizsgából áll, ahol a tételből a diákok saját kezükkel húznak, majd 10 perces gondolkodási idő után felelnek. Ha húzott tétel nem megfelelő, akkor újabb tételt húzható ami az értékelést -2 jeggyel terheli.
- Az elméleti értékelésre való bejutás feltétele a gyakorlati munka értékelése során az 5-ös osztályzat megszerzése. Az 5-nél alacsonyabb osztályzat megszerzése a gyakorlati vizsgán az elméleti vizsgán való megjelenés ellehetetlenítését vonja maga után.

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

		A fenntartható fejlődés általános ikonja						
								

Kitöltés időpontja:
2026.04.06

Előadás felelőse:
Dr. Szabo Peter Zsolt

Szeminárium felelőse:
Dr. Szabo Peter Zsolt

Az intézeti jóváhagyás dátuma:
2026.04.16

Intézetigazgató:
Dr. Nuț Ancuța Ramona, docens

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”.