**LEVELEZŐ**

**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Torna és gimnasztika alapjai BSR1102 L**

Féléves tematika:

1. Általános tudnivalók ismertetése. Követelmények, a kötelező és ajánlott szakirodalom ismertetése. Fizikai képességek felmérése és fejlesztése a tornában.

A gimnasztika alapfogalmai. A gimnasztika mozgásrendszere, rendgyakorlatok oktatása.

Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:

* gurulóátfordulások
* fejállás
* mérlegállás
* tarkóállás
* kézállás
* kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
* talajgyakorlat összeállítása

Speciális képességfejlesztés. Speciális előkészítő gyakorlatok alkalmazása. Általános tornaszabályok ismertetése.

1. Tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései. A gimnasztika rajzírása. A rajzírás jelrendszere. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szerkesztése, szakleírása és rajzírása. Általános bemelegítés szerkezeti felépítése.

Gyűrűgyakorlatok alapelemeinek oktatása:

* alaplendület
* lendületvétel fajtái
* tartásos elemek oktatása
* homorított leugrás

Speciális képességfejlesztés. Speciális előkészítő gyakorlatok alkalmazása. Általános tornaszabályok ismertetése.

1. Társas gyakorlatok szerkesztése, szakleírása és rajzírása. A gyakorlatsorozatok összeállításának főbb szempontjai. A gyakorlatok hatásfokozása. A gyakorlatok ismertetése és módszerei.

Ugrás:

* Ugródeszka használatának oktatása
* zsugorkanyarlati átugrás
* guggoló átugrás

Korlát: korlátgyakorlati alapelemek oktatása:

* alaplendület támaszban és felkarfüggésben
* felkarállás
* lendület előre, vetődési leugrás

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. Zárthelyi dolgozat írása (gimnasztika). A gyakorlatok vezetése. A gyakorlatvezetés formái.

Gerenda:

- járások, futások, fordulatok, mérlegállás, homorított leugrás, tarkóállás oktatása

- összefüggő gyakorlat

Összefüggő, előírt gyakorlatok végrehajtása tornaszereken.

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. Gyakorlati beszámolók (gimnasztika).

Előírt gyakorlatok bemutatása vizsgajegyre

A foglalkozásokon történő részvétel:

* A gyakorlati foglalkozásokon a részvétel kötelező. A félévi hiányzás megengedhető mértéke teljes idejű képzésben a tantárgy heti kontaktóraszámának háromszorosa. Ennek túllépése esetén a félév nem értékelhető (TVSz 8.§ 1.)

Félévi követelmény: gyakorlati jegy

Az értékelés módja, ütemezése: gyakorlati jegy

A félévközi ellenőrzések követelményei:

A tantárgy jellege folyamatos gyakorlást feltételez, így a hallgatók minden héten elsajátított ismeretanyagot kapnak és az előírt időpontokban beszámolási kötelezettségeik vannak. Az utolsó két órán javítási lehetőségük van

Az érdemjegy kialakításának módja:

A félévi gyakorlati jegyet az egyénileg elkészített 48 ütemű szabadgyakorlat-lánc zenére történő bemutatása, rendgyakorlatok, ill. szabadgyakorlatok vezetése, valamint az előírt szereken bemutatott gyakorlatok jegyeinek átlaga adja.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.