**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Torna és gimnasztika alapjai BSR1102**

Féléves tematika:

1. hét: Általános tudnivalók ismertetése. Követelmények, a kötelező és ajánlott szakirodalom ismertetése. Fizikai képességek felmérése és fejlesztése a tornában.
2. hét: A gimnasztika alapfogalmai. A gimnasztika mozgásrendszere, rendgyakorlatok oktatása.

Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:

* gurulóátfordulások
* repülőgurulóátfordulás
* fejállás

Fizikai képességek fejlesztése.

1. hét: Tartásos és mozgásos elemek szakkifejezései.

Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:

* mérlegállás
* tarkóállás

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

1. hét: A gimnasztika rajzírása

Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:

* kézállás
* kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
* talajgyakorlat összeállítása

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

1. hét: A rajzírás jelrendszere.

Gyűrűgyakorlatok alapelemeinek oktatása:

* alaplendület
* lendületvétel fajtái
* tartásos elemek oktatása

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

1. hét: Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok szerkesztése, szakleírása és rajzírása.

Gyűrűgyakorlatok alapelemeinek oktatása:

* homorított leugrás

Speciális képességfejlesztés. Speciális előkészítő gyakorlatok alkalmazása.

1. hét: Általános bemelegítés szerkezeti felépítése.

Ugrás: nem valódi támaszugrások oktatása:

* Ugródeszka használatának oktatása
* zsugorkanyarlati átugrás

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: Zárthelyi dolgozat írása (gimnasztika).

Ugrás:

* guggoló átugrás

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: Társas gyakorlatok szerkesztése, szakleírása és rajzírása.

Ugrás:

* terpeszátugrás

Korlát: korlátgyakorlati alapelemek oktatása:

* alaplendület támaszban és felkarfüggésben

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: A gimnasztika oktatása. A gyakorlatsorozatok összeállításának főbb szempontjai. A gyakorlatok hatásfokozása.

Korlát: korlátgyakorlati alapelemek oktatása:

* felkarállás
* lendület előre, vetődési leugrás

1. hét: A gyakorlatok ismertetése és módszerei.

Gerenda:

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

- összefüggő gyakorlat

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: A gyakorlatok vezetése. A gyakorlatvezetés formái.

* Összefüggő, előírt gyakorlatok végrehajtása tornaszereken.

1. hét: Zárthelyi dolgozat írása (gimnasztika). Összefüggő, előírt gyakorlatok végrehajtása tornaszereken.
2. hét: 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.