**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Stretching elmélete és módszertana MTN1220L**

1. alkalom: Általános tudnivalók. Általános bemelegítés szerkezeti felépítése. A bemelegítésben javasolt nyújtó hatású gyakorlatok funkcionális izomcsoportok szerint.
2. alkalom: Ízületi mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztésének módszerei, stretching technikák. PNF stretching technika folyamata, szakaszai, alkalmazásának módszerei. A PNF technika társas és egyéni formája célzott izomcsoportok szerint.
3. alkalom: A stretching gyakorlatok alkalmazása, módszerei. Gyakorlati beszámolók.

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: gyakorlati jegy

A félévközi ellenőrzések követelményei:

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

Az érdemjegy kialakításának módja:

A félévi gyakorlati jegyet egyrészt az általános bemelegítés szerkezeti felépítésének megfelelően, rajzírással és szaknyelvi leírással önállóan összeállított házi dolgozat, valamint gyakorlatban történő bemutatás adja.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.