**Tantárgyi tematika és félévi követelményrendszer:**

**Torna III. TNB2140**

Féléves tematika:

1. hét: Követelmények, a kötelező és ajánlott szakirodalom ismertetése. Fizikai képességek felmérése és fejlesztése a tornában.
2. hét: Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:
* gurulóátfordulások
* fejállás
* kézállás

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

1. hét: Talaj: talajgyakorlati alapelemek oktatása:
* gurulás hátra kézállásba
* kézenátfordulás oldalra (cigánykerék)
* mérlegállás
* repülő gurulóátfordulás
* fejenátfordulás
* kézenátfordulás
* kézenátfordulás 180 fokos fordulattal (Rundel)

Ló: lógyakorlatok alapelemeinek oktatása

Ingalendületek oktatása:

* egyenoldalú be- és kilendítések
* ellenoldalú be- és kilendítések

Általános tornaszabályok ismertetése.

1. hét: Ló: Ingalendületek oktatása: vetődés
* Ollók oktatása (balra, jobbra).
* Ellenollók oktatása (balra, jobbra).

 Speciális képességfejlesztés. Speciális előkészítő gyakorlatok alkalmazása.

1. hét: Gyűrű: gyűrűgyakorlatok alapelemeinek oktatása.
* alaplendület
* lendületvétel fajtái
* tartásos elemek oktatása
* vállátfordulás előre

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

1. hét: Gyűrű: alapelemek oktatása:
* leterpesztés hátra
* lendület előre támaszba
* lendület hátra támaszba

Speciális képességfejlesztés.

1. hét: Ugrás: valódi támaszugrások oktatása, előkészítése.

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: Ugrás: valódi támaszugrások oktatása:
* nagy átterpesztés
* guggolóátugrás
* kézenátfordulás

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: Korlát: korlátgyakorlati alapelemek oktatása:
* alaplendület támaszban és felkarfüggésben
* terpesz-gurulóátfordulás előre
* felkarállás
* lendület előre felkarbillenés támaszba

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: Korlát: korlátgyakorlati alapelemek oktatása:
* lendület hátra felkarállásba
* lendület előre, vetődési leugrás 180 fokos fordulattal.
* lendület előre támaszba
* saslendület előre 180 fokos fordulattal.
* rövidbillenés oktatása

Nyújtó: nyújtógyakorlatok alapelemeinek oktatása:

* billenés
* kelepforgás hátra
* alugrás
* malomfellendülés alacsony nyújtón
* nyílugrás
* nyílugrás 180 fokos fordulattal

Speciális előkészítő gyakorlatok, speciális képességfejlesztés. Általános szabályok ismertetése.

1. hét: Nyújtó: nyújtógyakorlatok alapelemeinek oktatása:

Magas nyújtó gyakorlatanyaga:

* ostorlendületvétel előre-hátra
* karhúzással történő lendületvétel
* alaplendület
* billenés
* kelepforgás hátra
* alugrás
* malomfellendülés
* nyílugrás
1. hét: Összefüggő, előírt gyakorlatok végrehajtása tornaszereken.
2. hét: Előírt gyakorlatok bemutatása három szeren vizsgajegyre:
* talaj
* ló
* gyűrű
1. hét: Előírt gyakorlatok bemutatása három szeren vizsgajegyre:
* ugrás
* korlát
* nyújtó (alacsony, magas)

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 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 a hat szeren bemutatott gyakorlatok jegyeinek átlaga adja. Minden szeren minimum elégséges osztályzatot szükséges elérni.

Elégtelen gyakorlati jegy javítása a Tanulmányi és vizsgaszabályzat szerint lehetséges.