|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tantárgy neve: GIMNASZTIKA** | **Kódja: NBT\_SM106K2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): gyakorlat és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll./gyj./egyéb[[2]](#footnote-3)): kollokvium |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **1.** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*: |
| **Tantárgyleírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| A hallgató ismerje meg a gimnasztika felosztását, alapfogalmait, tartásos és mozgásos szakkifejezéseit, mozgásanyagát, ennek széleskörű, differenciált alkalmazási lehetőségeit. Legyen tisztában a szabad- és a társas gyakorlatok szerkesztésének alapelveivel és a rajzírással. Képes legyen a gimnasztika mozgásanyagával a kondicionális, koordinációs képességek és az ízületi mozgékonyság fejlesztésére.A gimnasztika feladatrendszere, jellemzése. A gimnasztikai gyakorlat formája, tartalma, szerkezete. A gimnasztika mozgásanyagának felosztása. A gimnasztika szaknyelvi rendszere. Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok. Tervezés, rajzírás és szakleírás. A gyakorlatvezetés elmélete és gyakorlata. Motoros képességek fejlesztése a gimnasztika mozgásanyagával.Értékelés:* Gyakorlat: gyakorlatok szerkesztése, rajzírása, szakleírása és vezetése.
* Elmélet: zárthelyi dolgozat eredményes megírása.
 |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása biblio­gráfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| 1. 1000 Bemelegítő játék és gyakorlat; Dialóg Campus Kiadó, Bp.-Pécs, 2000.
2. Dagmar: Stretching; CSER Kiadó, Bp. 2004.
3. Dr. Derzsy Béla: Gimnasztika alapjai; ChaseCar Kft, Bp. 2001.
4. Erdős István: Gimnasztika, MTE, Bp. 1991.
5. Fitness Akadémia: Gimnasztika; [www.fitness.hu](http://www.fitness.hu), Bp. 2002.
6. Honfi: Tornaszaknyelv, Dialóg Campus Kiadó, Bp.-Pécs, 2004.
7. Dr. Metzing: Gimnasztika; segédanyag gimnasztika vizsgához
8. Dr. Széchenyi: Streching; MTE Bp., 1992**.**
 |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**:** **Dr. Szatmári Zoltán PhD – egyetemi docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**Szalay Gábor – főiskolai docensSeres János – főiskolai docens |

1. **Ftv. 147. §** tanóra*:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)