**TESTNEVELÉSI EGYETEM**

**BA EDZŐ**

***RITMIKUS GIMNASZTIKA ZÁRÓVIZSGA TÉTELSOR***

**2020**

1. Az RG helye és szerepe az egyetemes testkultúrában. Az RG sportág fejlődés történetének szakaszai.
2. A versenyszabályok hatása az RG sportág fejlődésére.
3. A gimnasztika hatásjellemzői a sportági motoros képességfejlesztés során. A biomechanikai törvényszerűségek érvényesülése az RG elemek technikai végrehajtása során.
4. A kötél szertechnikai elemcsoportjainak jellemzői és oktatásmódszertana.
5. A karika szertechnikai elemcsoportjainak jellemzői és oktatásmódszertana.
6. A labda szertechnikai elemcsoportjainak jellemzői és oktatásmódszertana.
7. A buzogány szertechnikai elemcsoportjainak jellemzői és oktatásmódszertana.
8. A szalag szertechnikai elemcsoportjainak jellemzői és oktatásmódszertana.
9. Elvárható edzői személyiségjegyek, és az edző pedagógiai szerepe a ritmikus gimnasztikában.
10. A sportági kiválasztás, prognosztizálás és tehetséggondozás lehetőségei a ritmikus gimnasztikában.
11. Az RG személyiségfejlesztő hatásai. A mozgástanítás és tanulás RG specifikus vonatkozása.
12. Testtechnikai elemek oktatásának folyamata a ritmikus gimnasztikában.
13. Az edzés- és versenytervezés sportági jellemzői. Az edzésterhelés

 alakításának lehetőségei a különböző korosztályokban.

1. A versenysport és a szabadidősport hasonló és eltérő vonatkozásai. A sportági versenyzésre történő felkészítés szakaszai a különböző életkorú és tudásszintű sportolók esetében.

15.A motoros képességfejlesztés élettani hatásának jellemzői az RG oktatás

 során.

1. Speciális bemelegítés módozatai a ritmikus gimnasztikában. Kiegészítő sportágak és szerek megjelenése, szerepe a sportági felkészítésben.
2. Az RG versenyek szervezésével, lebonyolításával kapcsolatos feladatok.
3. Mit értünk mentális felkészítésen, hogyan valósul meg a ritmikus gimnasztikában?
4. Az együttes kéziszercsapat és az egyéni versenyzők mentális és fizikai felkészítésnek azonosságai és különbségei.
5. Milyen RG mozgásanyag használható fel a prevenció és a rehabilitáció területén?