

# СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

## Предиспитне обавезе:

1. *Похађање предавањима*
2. *Похађање вежбама*
3. *Семинарски рад 1 и 2*

Семинарски рад 1 је урађена тема једног *практичног часа* из спортске гимнастике са задатом наставном јединицом од 5. до 8. разреда основне школе или од 1. до 4. разреда средње школе.

Семинарски рад 2 је *теоретски рад* са истом задатом темом као семинарски рад 1.

4. *Колоквијум 1.*

### *Вежбе на партеру (1):*

- Колутови напред
- Колутови назад
- Летећи колут
- Став о глави
- Став о подлактицама
- Став о шакама и спојено колут напред
- Колут назад до става о шакама.

### *На коњу са хватаљкама: (1)*

- Наскоком упор стражњи
- Премах л/д ноге упор јашући
- Премах л/д ноге упор предњи
- Саскок заножно.

### *На круговима: (1)*

- Вучењем вис узнето,
- вис струмоглави,
- вис стражњи,
- саскок до става на тлу.

### *На прескоку: (1)*

- Предношка (косим и правим залетом)
- Одбочка (без заножења и са заножењем).

### *На паралелном разбоју: (1)*

- Из виси стојећег (чучећег) вучењем вис узнето
- Вис струмоглави
- Наупор усклопно до упора седећег разножно пред рукама

- (Вучењем став о подлактицама и прелазак у) колут напред до упора седећег разножно пред рукама
- Њихање у упору
- Сакоч заножно.

#### ***На вратилу и двовисинском разбоју (1)***

- Из виса стојећег (чучећег) за рукама
- Вучењем вис узнето
- Вис стражњи
- Вис стрмоглави
- Вучењем наупор стражњи
- Спад у вис завесом о потколена
- Вис завесом о потколено
- Њихање у вису завесом о потколено
- Наупор завесом о потколено до упора јашућег
- Премах л/д ноге
- Саскок одбочно.

#### ***На шведској клупици или малој греди: (1)***

- Ходање у успону
- “Дечији” поскок
- Поскок са променом ногу
- Суножни поскоци напред и назад
- “Мачији” скок
- Далеко високи скок
- "Јелени" скок
- "Стрижни" скок
- Скок суножним одразом за 180°

### **5. Колоквијум 2.**

#### ***Вежбе на партеру: (2)***

- Мост напред кроз став о шакама
- Мост назад кроз став о шакама
- Премет странце \*звезда\*
- Склопка с чела

#### ***На коњу са хватаљкама: (2)***

- Наскок заножењем и окретом за 180° до упора јашућег
- Узмахивања једном и другом ногом
- Метања
- Коло предножно
- Коло заножно
- Одбочка саскок из упора предњег или упора јашућег споља на хватаљци

***На круговима: (2)***

- Наупор вучењем - Узвлак
- Преднос
- Свлак до виса узнето
- Саскок "ласта" на искрет назад.

***На прескоку: (2)***

- Разношка (без заночења и са заночењем)
- Згрчка (без заночења и са заночењем).

***На паралелном разбоју: (2)***

- Из њиха у потпору на рукама предњихом упор (или до упора седећег разножно пред рукама)
- Зањихом одсун (или зањих и предњихом спад назад у потпор узнето на рукама)
- Предњихом "склопком" упор (или до упора седећег разножно пред рукама)
- Њихање у упору
- Саскок предножно са окретом за 180° ка разбоју.

***На вратилу и двовисинском разбоју (2)***

- Узмак на н/п одразом једном ногом (обема ногама или згибом)
- Ковртљај назад у упору предњем
- Премахом л/д ноге упор јашући
- Ковртљај напред у упору јашућем
- Премахом л/д ноге и окретом за 180° упор предњи
- Саскок заножно.

***На великој греди: (2)***

- Наскок у упор јашући премахом одножно л/д (Наскок у упор чучећи одножно л/д ногом, Наскок у упор чучећи, Наскок до упора клечећег за рукама заножно л/д ногом)
- Окрети у успону за 180° и 360°
- Чеона вага - разовка
- Саскок предножно разножно (Саскок припетно).

6. ***Колоквијум теоријски*** се састоји од 6 питања на које студент даје одговоре а који су саставни део питања задатих у уџбенику.

## **Практични испит**

***Вежбе на партеру: (3)***

- Курбет
- Рондат

- Премет упором напред
- Премет упором назад
- Салто напред
- Салто назад

***На коњу са хватаљкама: (3)***

- Метањима улаз у хватаљке и спојено излаз из хватаљки са заношком саскок.

***На круговима: (3)***

- Њих са великим амплитудама
- Наупор зањихом
- Спад до вуса узнето
- Искрет напред
- Саскок прекопит разножно.

***На прескоку: (3)***

- Прекопит.

***На паралелном разбоју: (3)***

- Из њиха у потпору на рукама
- Зањихом упор
- Њихање у упору са заножењем ка ставу у упору – на шакама
- Саскок одбочно.

***На вратилу: (3)***

- Узмак згибом
- Подметни њих
- Наупор усклопно (наупор завесом о потколелено или наупор јашући)
- Подметни саскок.

***На двовисинском разбоју: (3)***

- Њих на вишој притци
- Из вуса на в/п премах згрчено, разножно или склоњено до вуса лежећег на н/п (климом)
- Узмак на в/п опирањем једном ногом о н/п
- Подметни саскок са више преко ниже притке.

***На великој греди: (3)***

- Саскок премет странце са пола окрета "рондат"
- Став на шакама бочно - назначити
- Премет странце са пола окрета на клупици

***Напомена:*** Студенти полажу колоквијум 1, 2 као и практични део испита у тројкама где један студент практично изводи вежбу а остала два студента га чувају и помажу

при раду. Студент који је практично демонстрирао вежбу може и самостално, након асистенције колега, да изведе вежбу за оцену 8 и више. Након практичног демонстрирања студент мора и да демонстрира чување и помагање на колеги или колегиници са којим је у тројци.

### **Усмени испит**

Састоји се од три питања на које студент даје одговоре а који су саставни део питања задатих у уџбенику.

4. Теоријски део спортске гимнастике.
5. Анализа технике једне вежбе на справама као наставне јединице основне или средње школе.
6. Методика обучавања једне вежбе на справама као наставне јединице основне или средње школе.

### **Завршни испит**

**Коначна оцена** завршног дела испита је збир сакупљених бодова из предиспитних обавеза, практичног и усменог испита.

Литература потребна за полагање усменог дела испита:

Величковић, С., Петковић, Е., Илић, Х.С. (2013). *СПОРТСКА ГИМНАСТИКА II – Методика спортске гимнастике, друго измењено издање*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Петковић, Д., Величковић, С., Петковић, Е., Илић, Х.С., Мекић, Х. (2010). *СПОРТСКА ГИМНАСТИКА I – Теорија спортске гимнастике*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

Петровић, Ј., Буда П., Радојевић Ј., Седић, П., Грбовић, Н., Пелексић, В., Мекић М., Коши, Н. (1985). *Спортска гимнастика*. Београд: Спортска књига.