

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ	
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт	
Назив предмета: АКРОБАТИКА	
Семестар: V	
Статус предмета: Изборни	
Број ЕСПБ: 6	
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 2+2	
Услов: Нема услова	
ЦИЉ И ИСХОД	
<p>Циљ: Упознавање са основама акробатике и њеним значајем, како за развој детета, тако и њен позитивни утицај на антрополошки статус одраслих и користност за све остале спортове. Стицање знања о акробатици као такмичарском спорту. Упознавање са принципима и методама тренинга у акробатици.. Оспособљавање за помагање и чување приликом вежбања.</p>	
<p>Исход: Акробатика као интегрални део физичког васпитања и спорта, у својој суштини представља комплекс базичних и специфичних тематских садржаја из простора савремене теорије и методике технике спорта, правила такмичења, као и технологије тренинга ученика основних и средњих школа. Оспособљавање студената да акробатику примењују као помоћно средство у осталим спортовима.</p> <p>Након положеног испита студенти ће се оспособити за за практичну примену стечених знања у васпитно образовним и спортским организацијама.</p>	

ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ					
Р.б.	Наставни садржаји/теорија	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Дефинисање основних појмова и класификација у гимнастици	I	Теоријска предавања, Метод усменог излагања са визуелним садржајима		
2.	Историјски развој акробатике као самосталног спорта	II			
3.	Селекција у гимнастичким спортовима	III			
4.	Акробатика и млади – утицај акробатике на развој младог организма;	IV			
5.	Акробатика као такмичарска дисциплина	V			
6.	Справе и помоћне справе у акробатици	VI			
7.	Индивидуална акробатика	VII			
8.	Акробатика у паровима	VIII			Семинарски рад
9.	Групна акробатика	IX			
10.	Догађаји и такмичења, Организација такмичења и	X			

	Судије			
11.	Основна правила акробатике	XI		
12.	Структура и композиција вежби, Артистика, Извођење и технички састав	XII		
13.	Акробатика на малом еластичном столу	XIII		
14.	Акробатика на великом еластичном столу	XIV		
15.	Гимнастика за све: дефиниција, појам, организација	XV		Колоквијум – писмено- тест
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Основни облици кретања, вежбе обликовања, базични акробатски елементи –предвежбе појединачно	I		
2.	Вежбе за развој специфичних моторичких способности	II		
3.	Техника и методика обучавања елемената индивидуалне акробатике: Колут напред и назад, летећи колут	III		
4.	Техника и методика обучавања елемената индивидуалне акробатике: Став о глави, став о шакама, прамет странце, рондат	IV	Демонстрација	
5.	Техника и методика обучавања елемената индивидуалне акробатике: Прамет назад, салто назад	V	Практични рад	
6.	Техника и методика обучавања елемената акробатике у паровима	VI	Групни, Рад у паровима,	
7.	Техника и методика обучавања елемената акробатике у паровима - издржаји и бацања	VII		
8.	Техника и методика обучавања елемената акробатике у паровима (мешовити)	VIII		
9.	Техника и методика обучавања елемената групне акробатике. (3 жене или 4 мушкарца)	IX		
10.	Техника и методика обучавања елемената групне акробатике. (3 жене или 4 мушкарца)	X		
11.	Техника и методика обучавања елемената групне акробатике. (3 жене или 4 мушкарца)	XI		
12.	Повезивање акробатских елемената са плесним целинама Рад у паровима (мешовити)	XII		

13.	Повезивање акробатских елемената са плесним целинама Рад у групама (3 жене или 4 мушкарца)	XIII		
14.	Кратке акробатске целине повезане са музиком	XIV		
15.	Кратке акробатске целине повезане са музиком	XV		

УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- [1] <http://www.fig-gymnastics.com>
- [2] Коцић, Ј., Алексић, Д., Станковић, С. (2019). Основе кинезиологије и спортова естетско координационог карактера, друго допуњено издање. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини, ISBN 978-86-82329-60-2.
- [3] Драгана Алексић: „Ритмичка гимнастика“, Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини, ISBN 978-86-7746-673-2.
- [4] Ward, P., (1996). Teachinf Tumbling. Champaign IL: Human Kinetic
- [5] Ortiz, K. (2013). Tumbling Basics. (eBook)

Оцена знања (максимални број поена 100)

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
активност у току предавања	6	10	писмени испит		
практична настава	6	20	усмени испит	12	20
колоквијум 1	6	10	практични испит	12	20
семинарски рад 1	13	20			

НАСТАВНИК И САРАДНИК

Наставник:

Проф. др Драгана Алексић

Сарадник:

Др Милан Марковић