

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ				
Студијски програм: Основне академске студије, физичко васпитање и спорт				
Назив предмета: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА				
Семестар: II				
Статус предмета: Обавезни				
Број ЕСПБ: 6				
Број часова теоријске и практичне наставе (П+В): 2+3				
Услов: Нема услова				
ЦИЉ И ИСХОД				
<p>Циљ: Циљ предмета је да се студенти оспособе за организацију и реализацију наставних садржаја спортске гимнастике у основним и средњим школама, у оквиру редовних и ванчасовних наставних активности (гимнастичка секција и такмичења), као и у различитим рекреативним програмима и програмима почетника.</p> <p>Исход: Теорија и методика спортске гимнастике, 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. Осим поменутих садржаја предмет покрива базичне информације из простора: историје спортске гимнастике, селекције, једначине спецификације фактора од којих зависи успех у спортској гимнастици, планирања и програмирања тренинга у годишњем и вишегодишњем циклусу рада.</p> <p>Након положеног испита студенти ће се оспособити 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.	УВОДНО ПРЕДАВАЊЕ – информације о предмету ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ	I	Power поинт презентација	
2.	ТЕРМИНОЛОГИЈА - спортске гимнастике	II		
3.	ТЕРМИНОЛОГИЈА - спортске гимнастике	III		
4.	ПРАВИЛА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ – званична ФИГ правила	IV		
5.	ФАКТОРИ ОД КОЈИХ ЗАВИСИ УСПЕХ У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ – укључује ендogene и екзогене факторе.	V		Семинарски рад
6.	СПОРТСКА ГИМНАСТИКА И МЛАДИ – утицај спортске гимнастике на развој младог организма; спортска гимнастика у настави физичког васпитања; селекција, спортски клубови	VI		
7.	ОСНОВЕ ЕНЕРГЕТСКО-МОТОРИЧКЕ ПРИПРЕМЕ ГИМНАСТИЧАРА	VII		
8.	ОСНОВЕ ЕНЕРГЕТСКО-МОТОРИЧКЕ	VIII		

	ПРИПРЕМЕ ГИМНАСТИЧАРА			
9.	ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА ЕЛЕМАНАТА ГИМНАСТИКЕ НА ПРЕСКОКУ И ТЛУ	IX		Колоквијум – тест писмено
10.	ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА ЕЛЕМАНАТА ГИМНАСТИКЕ НА ДВОВИСИНСКОМ РАЗБОЈУ И ГРЕДИ	X		
11.	ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА ЕЛЕМАНАТА ГИМНАСТИКЕ НА КОЊУ СА ХВАТАЉКАМА И КРУГОВИМА	XI		
12.	ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА ЕЛЕМАНАТА ГИМНАСТИКЕ НА ПАРАЛЕЛНОМ РАЗБОЈУ И ВРАТИЛУ	XII		
13.	ЧУВАЊЕ И ПОМАГАЊЕ, ПОВРЕДЕ У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ	XIII		
14.	Примена балета у спортској гимнастици	XIV		
15.	Спортска гимнастика у систему школских такмичења - приказ вежби Давање потписа студентима	XV		
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
1.	Упознавање са справама спортске гимнастике и осталим реквизитима који се користе у сали, приказ постављања борилишта и олимпијски распоред справа	I	Демонстрација	
2.	Основни облици кретања, вежбе обликовања, базични акробатски елементи –предвежбе појединачно	II		
3.	Вежбе за развој специфичних моторичких способности: флексибилност, снага и координација	III		
4.	Основни елементи технике на справама- од 1. до 4. разреда ОШ (прескок, коњ са хваталкама и партер)	IV		
5.	Основни елементи технике на справама- од 1. до 4. разреда ОШ (греда, вратило и разбој)	V		
6.	Основни елементи технике на справама- од 5. до 6. разреда ОШ (прескок, коњ са хваталкама и партер)	VI		
7.	Основни елементи технике на справама- од 5. до 6. разреда ОШ (греда, вратило и разбој)	VII		
8.	Основни елементи технике на справама- од 7. до 8. разреда ОШ (прескок, коњ са хваталкама и партер)	VIII		
9.	Основни елементи технике на справама- од 7. до 8. разреда ОШ (греда, вратило и разбој)	IX		
10.	Основни елементи технике на справама- од 1. до 4. разреда СШ (прескок, коњ са хваталкама и партер)	X		
11.	Основни елементи технике на справама- од 1. до 4. разреда СШ (греда, вратило и разбој)	XI		
12.	Увежбавање целих састава на справама за школска такмичења - од 1. до 4. разреда ОШ	XII		
13.	Увежбавање целих састава на справама за школска такмичења - од 5. до 6. разреда ОШ	XIII		
14.	Увежбавање целих састава на справама за школска такмичења - од 7. до 8. разреда ОШ	XIV		
15.	Увежбавање целих састава на справама за школска такмичења - од 1. до 4. разреда СШ	XV		

УЦБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА			
<p>1. Коцић, Ј., Алексић, Д., Станковић, С. (2018). <i>Основе кинезиологије и спортова естетско-координационог карактера</i>. Лепосавић: Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини. ИСБН 978-86-82329-60-2.</p>			
<p>[1] http://www.fig-gymnastics.com</p>			

Оцена знања (максимални број поена 100)					
Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум			
активност у току предавања	6	10			
практична настава	6	20	усмени испит		20
колоквијум	6	10	практични испит		20
семинарски рад	13	20			

НАСТАВНИК И САРАДНИК	
Наставник: Проф.др Драгана Алексић	Сарадник: Др Милан Марковић