

ПИТАЊА ИЗ ПРЕДМЕТА „ДЕЧИЈИ СПОРТ“
струковне студије од генерације III год 2010-11

ПРВИ ДЕО

I (у тесту) Питања из Поглавља 1 у књизи: ДЕЧИЈИ СПОРТ ОД ПРАКСЕ ДО АКАДЕМСКЕ ОБЛАСТИ и ДРУШТВО И ДЕЧИЈИ СПОРТ

1. Дечији спорт се, као интегрални део спорта и физичког васпитања, стално развија. При томе се инсистира на, најмање, **два циља**:
2. Претпоставке на којима се гради хумани свет дечијег спорта могу се, условно, сместити у два простора:
3. Објасните појам »спорт за децу«:
4. Објасните појам »деца за спорт«:
5. Објасните појам »оптимално спортско постигнуће« у интересу детета или младог човека:
6. Наведите основне карактеристике које дефинишу појам «хумани свет дечијег спорта»:
7. Полазећи од потребе и права детета на живот у окружењу које подстиче његов интегрални развој, потребно је сагледати три аспекта:
8. Компетентност тренера је саставни део стратегије постизања резултата до кога је могуће доћи повезивањем:
9. Компетентност тренера у простору теорије, као саставног дела стратегије постизања резултата подразумева:
10. Компетентност тренера у простору праксе, као саставног дела стратегије постизања резултата подразумева:
11. Компетентност тренера у простору учинка, као саставног дела стратегије постизања резултата подразумева:
12. Шта подразумева аутономија спорта?
13. Ко је задужен за аутономну организацију спорта једне државе?
14. Који су основни правци деловања Европске Уније у вези са аутономијом спорта?
15. Какава структура - систем– организација спорта је његова најјача предност?
16. Наведите негативан пример утицаја државе на аутономију спорта и улогу МОК-а у вези са тим:
17. Којим документима се обезбеђује аутономија спорта?
18. Шта подразумева појам **специфичност спорта**?
19. Које су кључне одреднице **специфичности (посебности) спорта**?
20. Како се на нивоу чланица ЕУ приступа проблему образовања и заштите младих спортиста?
21. Од чега, у очувању интегритета спортских такмичења, спорт мора бити ослобођен?
22. Како треба да се решавају унутрашњи сукоби у циљу очувања спортских правила?
23. Физичка, односно спортска активност остварује се путем реализовања програма у оквиру (допуните одговор)_____
24. Од низа чинилаца који утичу на реализовање физичке активности (физичко васпитање, спорт у школи, квалитетни и врхунски спорт) у уџбенику: Дечији спорт од праксе до академске области, разматрају се:
25. Шта омогућавају Европске невладине спортске организације (ЕНГСО)?
26. Која је спортска организација из Србије чланица ЕНГСО и каква је њена улога?
27. Којим питањима се (између осталих) континуирано бави Конференција министара и старијих службеника МИНЕПС?
28. Наведите организацију која води пројекат и назив пројекта којим се одређују стандарди понашања учесника у спорту и ко је укључен у реализацију пројекта?
29. Наведите којим документима се одређују стандарди понашања учесника у спорту?
30. Које су групе учесника у спорту обухваћене документима, којима се одређују стандарди њиховог понашања?

31. Који је значај уставног одређивања система у области спорта (наведите члан Устава) и шта он значи?
32. Да ли је законско регулисање стручног рада и кадрова квалитетно регулисано и да ли се оно остварује у пракси?
33. Који профил стручњака, према Закону о спорту, може да ради са децом?
34. Који подзаконски акт квалитетније регулише стручни рад у спорту?
35. Којим се важним документом омогућава рад стручњака у спорту?
36. Који су документи, важни за регулисање спорта деце и омладине, усвојени на основу Закона о спорту?
37. Које циљеве дефинише Акциони план Министарства омладине и спорта у области спорта деце и омладине (из табеле)?
38. Која су још два значајна подручја у спорту, о којима постоје подзаконски акти, али која би требало квалитетније решити?
39. Да ли су обезбеђени реални услови да физичко васпитање и спортске активности буду једнако доступни свој деци, образложити одговор.
40. На основу примера из пливања наведите услове који су значајни за повећање броја учесника у спортским активностима:
41. Као најчешћи разлози појачаног интереса друштвене заједнице за укључивање деце у спортске активности у процесу одрастања наводе се:
42. Укључивање деце и омладине у организовану спортску активност и, евентуално, у квалитетан, а затим врхунски спорт, даје чврст ослонац за упућивање младих у смеру:
43. Наведите који су то довољно снажни подстицаји (аспекати) да друштвена заједница квалитетније приступи решавању проблема укључивања деце у спорт:
44. У ком случају би кампање за укључивање што већег броја деце и омладине у спортске активности имале смисла?
45. У Оквирном акционом плану за превенцију насиља у образовно васпитним установама дефинисан је трећи специфични циљ – који је то циљ?
46. Каква би требало да буде улога медија када се ради о спорту уопште, спорту младих и школском спорту?
47. На чему се инсистира у процесу школовања будућих стручњака за рад са децом?

II (у тесту) Питања из Поглавља 2 у књизи: СПОРТСКИ СИСТЕМ И СПОРТ ДЕЦЕ И ОМЛАДИНЕ

1. Наведите «стубове» на које се ослања сваки спортски систем:
2. Наведите најмање пет елемената који чине сваки спортски систем:
3. Наведите најмање пет друштвених чиниоца развоја спорта:
4. Шта чини окружење спортског система?
5. Које су карактеристике организације дечијег и омладинског спорта у Немачкој?
6. Које су карактеристике организације дечијег и омладинског спорта у Великој Британији?
7. Које су карактеристике организације дечијег и омладинског спорта у Канади?
8. По чему су слични процеси идентификације и промоције талената у Кини и Русији?
9. Које су карактеристике организације дечијег и омладинског спорта у Аустралији?
10. По чему је специфичан рад са децом и омладином у спортском систему САД?
11. Које организације чине систем спорта Републике Србије?
12. Промена система спорта мора се планирати и извести као стручна и истраживачка делатност коју чине три активности, наведите које:
13. Шта чини први ниво аналитичког модела чиниоца Олимпијског комитета Србије?
14. На основу којих чинилаца се може анализирати систем спорта који доводи до резултата у врхунском спорту (наведите нивое и чиниоце сваког нивоа)?
15. Који су разлози који су определили владу Р Србије да у стратегији развоја спорта на прво место стави децу и њихово учешће у спорту?
16. Који су основни проблеми у Србији због неквалитетних решења у систему спорта и систему васпитања?

17. Који процес се спроводи у циљу превођења што већег броја младих талентованих спортиста у врхунски спорт?
18. Шта чини суштину програма превођења младих спортиста у врхунски спорт?

III (у тесту) Питања из Поглавља 4 у књизи: ПСИХОЛОШКО-ПЕДАГОШКИ АСПЕКТИ РАДА СА ДЕЦОМ У СПОРТУ

1. Основни филозофски приступи (модел) спорта младих су:
2. «Спортски троугао» чине:
3. Наведите шта у вези са успехом и неуспехом у спорту тренери са позитивним приступом у тренирању сматрају:
4. На основу којих стандарда успешности тренер врши процену успеха сваког детета?
5. Основне одлике позитивног приступа у тренирању су:
6. Набројте најмање четири најважнија мотива због којих млади улазе у спорт:
7. Према психологу Каусу, успешно тренирање подразумева да се награде и казне дистрибуирају у одређеном процентуалном односу. Који су проценти предвиђени за одређена понашања?
8. За кориговање грешака код младих спортиста препоручује се поступак који се зове:
9. Које психо-социјалне атрибуте развија спорт?
10. Које су карактеристике хуманистичког приступа спорту младих?
11. Које су карактеристике филозофског приступа који карактерише „модел спорта одраслих“?
12. Објасните шта подразумева поступак који се назива „тростепена сендвич процедура“:
13. Од чега зависи да ли ће спорт младих бити «добар» или «лош»; да ли ће бити средство психо-физичког развоја или извор негативних искустава?
14. По чему треба вредновати тренере који раде са децом и младима?
15. Која је кључна ствар за креирање добрих спортских програма за децу и младе – шта тренери треба да знају?
16. Младима треба обезбедити позитивно искуство у такмичењу, а то је могуће ако је
17. Које су основне функције и улоге тренера младих спортиста?
18. Шта тренери деце треба да знају?
19. Правилан однос према такмичењу подразумева:

IV (у тесту) Питања из Поглавља 5 у књизи: РАЗВОЈ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ДЕЦЕ И ОМЛАДИНЕ

1. Шта се подразумева под појмом **“способности”**?
2. Шта се подразумева под појмом **„обдареност”**?
3. Шта је **таленат**?
4. На основу чега се најчешће описује **општи ток развоја**?
5. Кроз шта се огледа утицај спољашњих фактора на развој човека?
6. Кроз које фазе пролази организам од рођења до пуног развоја?
7. Који период обухвата прва фаза убрзаног развоја и назив ове фазе?
8. Које промене се региструју у првој фази убрзаног развоја?
9. Који период обухвата друга фаза убрзаног развоја и њен назив?
10. Које промене се региструју у другој фази убрзаног развоја?
11. Са чим је повезан развој мишићне масе?
12. На који начин педагог физичке културе доприноси правилности и пуноћи развоја у појединим фазама?
13. Шта се подразумева под моторичким развојем?
14. По чему је карактеристичан моторички развој у периоду инфације?
15. Шта се подразумева под краниокаудалним развојем моторних функција?
16. Шта обухвата проксимодистални развој моторних функција?
17. Којим редом се успоставља нормализација тонуса руку и ногу?
18. Када се развија латерализованост покрета (леворукост, деснорукост)?

19. Шта означава појам ” хетерохроност”?
20. Шта означава појам „синфазност”?
21. Шта означава појам „сензитивни периоди”?
22. У чему се манифестује моторички развој у току прве, друге и треће године?
23. У чему се манифестује моторички развој од треће до шесте године?
24. У чему се манифестује моторички развој у периоду од 7. до 12. године?
25. У чему се манифестује моторички развој у периоду од 12 -13 година?
26. Какав је моторички развој у периоду од 14 до 15 године?
27. Шта карактерише општи ток развоја моторичких способности?
28. Када се развија брзина кретања?
29. Када се развијају брзинско-снажна својства?
30. Када се развија издржљивост?
31. Шта је принцип **детерминације**?
32. Шта је принцип **адекватности**?
33. Шта је принцип **фазног акцента**?
34. Због чега је игра погодна педагошко средство и форма рада?
35. Шта прати фазу стабилизације у морфолошком развоју?
36. Када је највећи степен интеракција између моторичког, когнитивног и афективног аспекта развоја личности?

V (у тесту) Питања из Поглавља 6 у књизи: МОТОРИЧКА ИГРА У ФУНКЦИЈИ ИНТЕГРАЛНОГ РАЗВОЈА ДЕТЕТА

1. Наведите које су основне карактеристике (обележја) игре према Хојзингу и Кајои.
2. Зашто је игра слободна и непоновљива?
3. Дефинишите функционалну игру.
4. Како се деле функционалне игре у зависности од категорија активности?
5. На чему се заснивају моторичке игре?
6. Наведите најмање шест функција моторичке игре.
7. Објаснити утицај моторичке игре на интегрални развој детета.
8. Објаснити компензаторску улогу моторичке игре у савременим условима живота детета.
9. Објаснити зашто игра ангажује дете „више него реалан живот“ и зашто је игра изузетно унутрашње мотивишућа активност за дете?
10. Наведите критеријуме према којима се може извршити систематизација моторичких игара.
11. Основни критеријуми за избор моторичке игре су:
12. Како можемо класификовати моторичку игру у зависности од начина организовања деце у игри?
13. Како можемо класификовати моторичку игру према узрасту деце са којом примењујемо игру?
14. Како можемо класификовати моторичку игру према интензитету моторичке игре?
15. Како можемо класификовати моторичку игру према врсти кретања које доминира у моторичкој игри?
16. Како можемо класификовати моторичку игру према постављеном циљу и усмерености моторичке игре?
17. Како можемо класификовати моторичку игру према начину организовања деце?
18. Како можемо класификовати моторичку игру према делу активности у којој се игра примењује?
19. Како можемо класификовати моторичку игру према средини, окружењу у којој се игре одвијају?
20. Како можемо класификовати моторичку игру према коришћењу реквизита?
21. Како можемо класификовати моторичку игру према коришћењу музике?

22. Како можемо класификовати моторичку игру у зависности од простора у коме се игра организује?
23. Наведи основне критеријуме за избор моторичке игре.
24. Које основне елементе (поступке) треба да садржи добра организација моторичке игре?
25. Објаснити како се припрема простор у којем ће се моторичка игра организовати?
26. Објаснити како треба правилно организовати завршетак моторичке игре?
27. Објаснити како се врши подела и замена улога у тематским моторичким играма?
28. Која је улога помоћних средстава (реквизита, импровизованих предмета) у организацији и примени моторичких игара?

VI (у тесту) Питања из Поглавља 6 у књизи: СПОРТСКЕ ИГРЕ И МЛАДИ

1. Који је основни критеријум за то да се спортске игре најчешће сврставају у групу спортова ситуације?
2. Главна карактеристика спортских игара (у односу на елементарне) је да
3. У погледу моторичких способности спортске игре су већином спортови:
4. Решавање игровних («конфликтних») ситуација у спортским играма зависи од:
5. Спортске игре су полиструктурне и комплексне активности што значи да дефинисање успеха у њима зависи од:
6. Тренинг и такмичења у спортским играма веома повољно утичу на развој:
7. На психо-социолошком плану спортске игре пружају велике могућности за позитиван развој младог организма јер:
8. У односу на карактеристике дечијег организма са тренингом у спортским играма треба почети у узрасту:
9. Која су три основна облика (нивоа) бављења младих спортским играма:
10. Недељни фонд тренажних јединица у »школама« спортских игара је најчешће:
11. Недељни фонд тренажних јединица спортских игара у спортским клубовима је најчешће:
12. Спортске игре се, као средство физичког васпитања, убедљиво највише користе у наставној пракси због:
13. У пионирској узрасној категорији однос техничке, физичке и тактичке припреме је:
14. У кадетској узрасној категорији однос техничке, физичке и тактичке припреме је:
15. Број утакмица у такмичарском периоду треба да се одреди у односу на:
16. У односу на сложеност и непредвидивост спортских игара оне могу пружити велику помоћ младима да развију одређене психолошке могућности:
17. Када се дечак или девојчица почну бавити неким спортом они имају »међународно« призната права да:
18. Тренер у спортским играма може негативно да утиче на здравље и развој младог спортисте ако:
19. Јасно постављање правила понашања ће помоћи тренеру да утиче на родитеља у смислу:

VII (у тесту) Питања из Поглавља 7 у књизи: ОРИЈЕНТАЦИЈА И СЕЛЕКЦИЈА МЛАДИХ СПОРТИСТА и ОСНОВЕ ОДРЕЂИВАЊА ОПТЕРЕЂЕЊА У ТРЕНИНГУ МЛАДИХ СПОРТИСТА

1. **Спортску оријентацију** младих треба двојачко схватити и примењивати као:
2. Без обзира да ли су талентовани или не, у оријентацији ка базичном спорту младе треба упућивати на које облике спортских активности:
3. Према којим облицима организације рада (вежбања) треба упућивати децу надарену за спорт?
4. Која је улога спортског стручњака и професора физичког васпитања у процесу спортске оријентације?
5. Која два проблема у процесу спортске оријентације треба да реши спортски стручњак?
6. На које се показатеље највише треба ослањати у процесу селекције?
7. Наведи основне показатеље који карактеришу реакцију организма на извршени рад:
8. Селекција спортских талената може бити:

9. Који су основни показатељи научне селекције (према В.Н. Платонову)?
10. Који су основни фактори успешног одређивања оптерећења који су битни када је спортиста у питању?
11. Наведите каква мотивација за рад код спортиста треба да буде, а каква не?
12. Која знања тренер **мора** имати да би успешно одредио оптерећење спортисте?
13. Дозирање оптерећења зависи од:
14. Наведите показатеље **обима рада**, као спољашњег показатеља оптерећења:
15. Наведите показатеље **интензитета рада**, као спољашњег показатеља оптерећења:
16. Наведите зоне интензитета на основу пулса:
17. Наведите карактеристике компензаторне зоне интензитета:
18. По трајању пауза између два вежбања може бити:
19. Како се деле вежбе по карактеру?
20. Колики проценат (део) мишића ангажују вежбе делимичног (средњег) утицаја?
21. Која је једна од основних поставки у тренингу младих спортиста у односу на резултат?
22. Која је од две варијанте тренинга примеренија младима: интензивна варијанта или варијанта обима?
23. Који је принцип незаобилазан у тренингу младих?
24. Са чиме треба, а са чиме не треба да повезују млади спортисти свој напредак?
25. Која су два основна погрешна начина у раду са младима приликом годишњег планирања тренинга?
26. Који период тренинга заузима централно место у првим годинама тренирања?

VIII (у тесту) Питања из Поглавља 7 у књизи: ДУГОРОЧНО ПЛАНИРАЊЕ СПОРТСКЕ КАРИЈЕРЕ

1. Које су карактеристике **прве** фазе тренинга у периоду детињства?
2. Које су карактеристике **друге** фазе тренинга у периоду детињства?
3. Које је улога тренера у првој фази развоја према Јевтићу (2010)?
4. Колико је потребно да се достигне ниво елитних спортиста, олимпијских учесника и освајача олимпијских медаља?
5. Који је један од најважнијих периода у развоју моторичких способности?
6. У вези са развојем којег система је повезан развој координације?
7. Тренибилност значи
8. Које су основне моторичке способности за које је период 9-12 година значајан са становишта пријемчивости?
9. Које активности **нису у сагласности** са принципима дечијег спорта:
10. Која врста рада –обучавања треба да буде основа рада са децом?
11. Наведи дефиницију раста...
12. Наведи дефиницију сазревања
13. Који параметар у развоју детета је значајан за планирање рада и најављује прве знаке адолесценције?.
14. У ком периоду се јавља сензитивна фаза за развој снаге?
15. У ком периоду се јавља сензитивна фаза за развој координације?
16. Наброј фазе у развоју спортисте према Балају.
17. Шта је циљ **фазе активног раста** и који узраст обухвата?
18. Које су основне карактеристике **фазе активног раста**?
19. Шта је циљ **фазе развоја основа** и који узраст обухвата?
20. Које су основне карактеристике **фазе развоја основа**?
21. Шта је циљ **фазе учење тренирања** и који узраст обухвата?
22. Које су основне карактеристике **фазе учење тренирања**?
23. Шта је циљ **фазе тренирања ради тренинга** и који узраст обухвата?
24. Које су основне карактеристике **фазе тренирања ради тренинга**?
25. Шта је циљ **фазе тренирања ради такмичења** и који узраст обухвата?
26. Које су основне карактеристике **фазе тренирања ради такмичења**?
27. Шта је циљ **фазе тренирања ради победе** и који узраст обухвата?

28. Које су основне карактеристике **фазе тренирања ради победе**?

ДРУГИ ДЕО

I (у тесту) Питања из Поглавља 8 у књизи: ДЕЧИЈА МОТОРИКА

1. Који се проблеми решавају вежбама обликовања?
2. Шта се у суштини постиже вежбама обликовања?
3. Како се, са аспекта практичне применљивости (Ебер), посматрају вежбе?
4. Како се деле вежбе према елементима тзв. посебне систематизације?
5. Шта су телесне вежбе као средство?
6. Шта су вежбе обликовања?
7. Шта се под појмом „вежбе обликовања” у ужем смислу подразумева?
8. Шта треба да обезбеде вежбе обликовања?
9. Како се у вежбама обликовања постиже јачина мишића?
10. Како се у вежбама обликовања постиже еластичност и мекоћа мишића?
11. Како се постижу ефекти лабављења?
12. Како се постижу ефекти растезања мишића?
13. Шта је потребно за остваривање задатака вежби обликовања?
14. Наведите опште принципе дидактике који се примењују у вежбама обликовања?
15. На шта су усмерене вежбе обликовања у припремној фази процеса вежбања?
16. Шта садржи комплекс вежби обликовања по броју вежби и броју понављања?
17. Које мишићне групе се ангажују у оквиру комплекса вежби обликовања?
18. Какву улогу имају вежбе обликовања у основној фази процеса вежбања?
19. Који је задатак вежби обликовања када је садржај рада у основној фази усмерен на повишење тонуса, односно на развој јачине и снаге?
20. Који је задатак вежби обликовања када је садржај рада у основној фази усмерен на координацију и фреквенцију покрета?
21. Са којим циљем се примењују вежбе обликовања у завршној фази процеса вежбања?
22. Које се вежбе, у оквиру вежби обликовања, користе у завршној фази процеса вежбања?
23. Колики број вежби обухвата један комплекс?
24. Шта се постиже вежбама обликовања у оквиру тренинга?
25. Тополошки посматрано, вежбе обликовања, могу бити вежбе за:
26. Са функционалног аспекта вежбе обликовања могу бити вежбе за:
27. Са аспекта врсте задатака, вежбе обликовања могу бити:
28. родни облици кретања -
29. Из којих почетних почетних положаја се примењују вежбе обликовања?
30. Какви могу бити ставови опруженим ногама?
31. Какви могу бити ставови згрченим ногама?
32. Какви могу бити приземни положаји?
33. Како се подстиче моторички развој у вежбању са децом узраста 3-4 године?
34. Које вежбе се користе у раду са децом узраста 5 година?
35. Колико треба да траје вежбање са децом узраста 6 година?
36. Који је основни циљ вежбања са децом у периоду од 7 до 10 година?
37. Шта је основни циљ вежбања у периоду од 11 до 14 година?
38. Који је основни задатак физичког вежбања са младима узраста 15 до 17 година?
39. Шта је потребно одредити за примену вежби обликовања важно је одредити:
40. Шта треба да садржи цртеж вежби обликовања?
41. У ком такту најчешће могу бити изведене вежбе обликовања?
42. Када је у питању развој снаге код деце предпубертетског узраста, генерални став би могао да гласи:
43. У развоју издржљивости деце препоручује се примена различитих активности:
44. Наведите уже аспекте координације (Кукољ, 2006):

45. Наведите могуће ризике са негативним исходом у току организованог вежбања са децом:
46. Како се сврставају мере безбедности приликом организованог вежбања са децом:
47. Који су предуслови за избегавање појаве ризика приликом организованог вежбања са децом:

II (у тесту) Питања из Поглавља 9 у књизи: ОСНОВЕ АТЛЕТИКЕ

ОСНОВЕ ТРЧАЊА

1. Који су природни облици кретања заступљени у атлетици?
2. Наведи гране атлетике.
3. Наведи поделу атлетских дисциплина трчања.
4. Наведи поделу атлетских дисциплина скокова.
5. Наведи атлетске дисциплине бацања
6. Наведи атлетске дисциплине вишебоја
7. Прелазак из ходања у трчање се дешава при: брзини.....фреквенцији.....
8. Трчање је цичично кретање у коме циклус представља један:
9. Које су фазе у цуклусу трчања?
10. Дефиниши период задњег замаха
11. Дефиниши период предњег замаха
12. Дефиниши период предњег ослонца
13. Дефиниши период задњег ослонца код трчања
14. Наведи основне кинематичке параметре који описују трчање
15. За које вредности брзина кажемо да представљају спринтерско трчање?
16. Трчање на кратким дистанцама може се поделити на:
17. Који је важан елемент технике трчања у фази задњег ослонца?
18. Каквим покретом се скраћује трајање фазе задњег замаха?
19. Који покрет је значајан у фази предњег замаха?
20. Како се могу смањити силе кочења у периоду предњег ослонца, односно амортизације?
21. Какво је кретање колатералних екстремитета карактеристично за трчање, као циклично кретање?
22. Какав може бити старт?
23. У којим атлетским дисциплинама се користи ниски старт?
24. У којим атлетским дисциплинама се користи високи старт?
25. Колика је дужина стартног убрзања код деце?
26. Који се метод учења користи код деце млађег школског узраста?
27. Који се методи учења користе код деце старијег школског узраста?
28. Учење технике трчања се састоји из учења:

ОСНОВЕ СКОКОВА

29. Шта је скок (шта скок представља)
30. Наведи врсте скокова.
31. Скок из места се састоји из следећих фаза:
32. Скок из залета састоји се из следећих фаза:
33. Зашто скок из залета омогућује постизање већег интензитета скока у односу на скок из места?
34. У односу на велики број различитих врста скокова, које скокове треба неизоставно применити у раду са младима:
35. Колика је дужина залета код скока у вис, варијанта маказице?
36. Са ког места се врши одскок у скоку у вис?
37. Којим покретом се омогућује значајно подизање тежишта тела у фази залета код скока у вис?
38. Које се вежбе користе у методици учења залета код скока у вис?
39. Колика је дужина залета код скока у даљ?
40. Којим покретом се омогућује значајно подизање тежишта тела у фази залета код скока у даљ?

41. Каквим покретом се поставља одскочна нога на подлогу?
42. Када се замах замајном ногом приликом одкока у скоку у даљ завршава?

ОСНОВЕ БАЦАЊА

43. Техника бацања се састоји из следећих фаза:
44. Достицање високих спортских резултата у бацањима зависи од:
45. Од чега зависи резултат у бацању, односно дужина хица:
46. Зашто је покрет бацања лоптице сврсисходније примењивати у раду са децом, од рецимо атлетског бацања кугле и диска?
47. Наведи најмање три спорта у којима се изводи покрет сличан покрету бацања лоптице.
48. Залет код бацања лоптице се састоји из два дела, у којима се изводи:
49. Каквим кораком се обавља престоизање реквизита и долазак у правилну позицију за избачај код бацања лоптице?
50. Кроз какав положај тела се пролази у фази максималног напрезања, односно избачаја код бацања лоптице?

IV (у тесту) Питања из Поглавља 12 у књизи: ОСНОВЕ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ

1. На које се све „садржаје“ односи појам гимнастика?
2. Наведите »гимнастичке спортске гране« које обједињује ФИГ-а.
3. Какав карактер има «Гимнастрада»?
4. Шта подразумева примењена гимнастика?
5. Који су делови тела, за разлику од већине других спортских грана, у гимнастици, посебно оптерећени, и због чега је то значајно?
6. Због чега су деца узраста 6-7 до 11-12 година способна да свладају координационо све сложеније вежбе?
7. Због чега пропуштени период за учење координационо сложенијих кретања има негативне последице (нарочито код вежби из акробатике)?
8. Аутор Бала Густав наводи разлоге због којих се спортска гимнастика квалификује као базична спортска грана. Који су то разлози?
9. Како се постижу позитивни утицаји основних програма из спортске гимнастике (вежби на справама) на морфолошке карактеристике и држање тела:
10. Због развоја које способности се препоручује да се у програмима најмлађих спортиста, примењују средства из спортске гимнастике?
11. Која својства личности (психолошке карактеристике) су значајне за успех гимнастичара и гимнастичарки су, па се оне, реализовањем гимнастичког програма и развијају?
12. Наведите гимнастичке справе и способности које се на њима доминантно развијају:
13. Која је типична справа за женску гимнастику на којој би требало да вежбају дечаци и због чега?
14. Због чега су прескоци добро средство за развој оријентације у простору?
15. Који делови тела су оптерећени приликом вежбања у вису и упору?
16. Којим се вежбама, посебно, јачају прсти руку и корен шаке?
17. На којим справама се изводе промене висова и упора?
18. На којој справи се вежба само у упору?
19. У које су класификационе групе разврстане вежбе погодне за рад са децом?
20. На основу спољашње форме кретања, положаји и кретања вежбе се могу сврстати у дванаест основних група. Наведите их:
21. Деловањем властитог тела гимнастичар производи импулсе и коришћењем спољашњих услова ствара енергију да би:
22. Којим покретима и кретањима и како је могуће, до извесне мере очувати равнотежу приликом вежбања на греди:
23. Наведите фазе прескока:
24. На тело у ротацији око осе обртања у сваком тренутку делује сила земљине теже, која се разлаже на две компоненте, које су управне једна на другу – наведи које су то компоненте:
25. Шта се обезбеђује чувањем и помагањем?

26. Како би управљао процесом учења тренер, поред познавања технике и методике учења појединих вежби, мора добро познавати:
27. Наведите четири карактеристике које спортску гимнастику квалификују као једно од основних средстава за рад са децом – »базични спорт«:
28. Наведите узрасне категорије са којима се реализују гимнастички програми у систему физичког васпитања, школског спорта и спорта:
29. Наведите четири основне одреднице које су потребне за опис положаја, вежбе или комбинације:
30. Који су елементи планирања гимнастичког програма као дела тренинга у другим спортовима?
31. Због чега је тежиште програма у раду са децом и у другим спортском гранама на акробатици?
32. Наведите на који начин је Међународна гимнастичка федерација је ускладила своје одлуке са препорукама које се односе на заштиту деце у спорту (нарочито када су у питању девојчице):
33. Наведите шта подразумевају организационе мере приликом реализовања гимнастичког програма.

III (у тесту) Питања из Поглавља 5 у књизи: ДЕЧИЈИ УЗРАСТ И РАЗВОЈ КООРДИНАЦИОНИХ СПОСОБНОСТИ (ПРИМЕР ИЗ СПОРТСКОГ ПЛИВАЊА)

1. Шта је координација или, у ком смислу се способност координације испољава у односу на друге моторичке способности?
2. Како је Фарфелј поделио кретања у спорту по степену координационе сложености?
3. Која се три простора издвајају у структури координационих способности?
4. За хармонију, просторну и временску прецизност сваког кретања важне су информације које се стичу чулима. Која су то чула?
5. Шта је у суштини способности реаговања?
6. Наведите које способности »чине« координационе способности:
7. Шта подразумева способност **диференцијације**?
8. Шта је у суштини координационе **способности повезивања** кретања?
9. Чиме је одређена количина мишићне напетости?
10. Шта је у суштини феномена „**осећај воде**“?
11. Шта је способност **просторне и временске оријентације**?
12. Дефинишите **ритам кретања**:
13. Наведите три групе спортова (њихових дисциплина) за које је значајна способност реаговања на одређен сигнал:
14. Наведите чиме је одређена **способност мишићне релаксације**:
15. У теорији и пракси спорта и физичког васпитања координација се тумачи са два термина – наведите која: