

ДЕТАЉНА СПЕЦИФИКАЦИЈА ПРЕДМЕТА

Студијски програм: **Организатор спортске рекреације**
Врста и ниво студија: **Основне струковне студије**
Назив предмета: Ритмичка гимнастика
Наставник (Презиме, средње слово, име) Радисављевић М. Лепа ; Московљевић Т. Лидија
Статус предмета : **изборни**
Број ЕСПБ: **5**
Семестар: **четврти и шести**
Фонд часова (недељни): **1+3**
Фонд часова (годишњи): **60**
Наставни програм усвојен на седници ННВ:

- **Кратак опис предмета.** Ритмичка гимнастика је дисциплина коју карактерише веома разноврсна и богата техника, како вежби без, тако и вежби са различитим реквизитима (вијача, обруч, лопта, чуњеви и трака). Ову врсту гимнастике карактерише извођење вежби уз музику, што доприноси естетском обликовању покрета и кретања. Вежбе се изводе у складу са основним принципима извођења вежби у гимнастичким дисциплинама.

Предуслови које студент мора да испуни да би слушао предмет.

Студент треба претходно да положи испите који су услов за упис друге и треће године студија.

- **Циљ предмета**
Да се студентима, кроз теоријска и практична предавања, презентује одговарајући ниво знања и умења из ритмичке гимнастике како би, изузетно богатство садржаја, као вид телесног вежбања, реализовали у рекреативном вежбању са различитим узрастним групама..
- **Исходи предмета:** Очекивани исход предмета је да студент, стеченим знањима и умењима, може компетентно да иста стручно објасни, демонстрира и методски правилно пренесе корисницима оваквих садржаја.

- **Садржај предмета**

Теоријска настава

- *Појам и садржај предмета. Организација и начин одржавања наставе и начин полагања испита. Литература.*
- *Развој ритмичке гимнастике као средства у области васпитања. Познате школе и методе 'Делсарт, Далкроз, Исидора Данкан, Боде, Медау, Јалканен и др.*
- *Ритмичка гимнастика у рекреативном вежбању деце и одраслих.*
- *Класификација и основна техника вежби у ритмичкој гимнастици- 'вежбе без и са реквизитима (вијача, обруч, лопта, чуњеви и трака).*
- *Терминологија вежби у ритмичкој гимнастици.*
- *Методика учења вежби у ритмичкој гимнастици.*
- *Основни принципи компоновања ритмичких целина без и са реквизитима.*
- *Место и улога музике у рекреативном вежбању.*

- Принципи избора музике и усклађивање покрета и кретања са њом.

Практична настава:

- *Техника извођења и методика учења вежби без реквизита карактеристичних за ритмичку гимнастику.*
- *Техника извођења и методика учења вежби са вијачом.*
- *Техника извођења и методика учења вежби са обручем.*
- *Техника извођења и методика учења вежби са лоптом.*
- *Техника извођења и методика учења вежби са чуњевима..*
- *Практичан рад на повезивању индивидуалног и групног ритмичког састава коришћењем усвојених вежби.*

- **План предавања и извођења вежби по недељама.**

Прва недеља:

Теоријско предавање: Појам и садржај предмета. Организација и начин одржавања наставе и начин полагања испита. Литература. Ритмичка гимнастика као средство у области васпитања-познате школе и методе (Делсарт, Далкроз, Боде, Данкан, Медау и тд.)

Практично предавање: Обрада гимнастичког ходања и трчања, луковитих и кружних замаха у свим равнима, повезивање научених вежби у краће и дуже целине. Обрада једноставнијих поскока (дечији, галоп, суножни, предножењем и заножењем), асиметричних луковитих и кружних замаха и њихово повезивање у ритмичке целине.

Друга недеља:

Теоријско предавање: Место и улога ритмичке гимнастике у рекреацији.

Практично предавање: Примена вежби замаха у уводно-припремној фази часа. Обрада скокова – маказице, мачији скок и морнарски скок. Обрада равнотежа. Повезивање научених вежби у краће ритмичке целине.

Трећа недеља:

Теоријско предавање: Класификација, основна техника и методика учења вежби без реквизита. Класификација и основна техника простих вежби.

Практично предавање: Обрада окрета и пируета. Обрада високо-далеког и јелењег скока. Повезивање познатих вежби у мешовите ритмичке комбинације. Учење обавезног састава без реквизита (први колоквијум)

Четврта недеља:

Теоријско предавање: Класификација, основна техника и методика учења поскока, скокова и равнотежа.

Практично предавање: Терминолошко тумачење (самостално) састава без реквизита коришћењем одговарајућег текста. Увезбавање обавезног састава без реквизита уз музику.

Пета недеља:

Теоријско предавање: Класификација, основна техника и методика учења окрета, замаха, таласа и акробатских елемената.

Практично предавање: Први колоквијум- провера усвојености обавезног састава без реквизита. Обрада технике рада са вијачом – усвојени поскоци и скокови мале амплитуде са обртањем вијаче унапред и уназад у зглибу шаке. Њихања и кружења вијачом у бочној и чеоној равни у месту и у кретању. Повезивање вежби у кратке целине.

Шеста недеља:

Теоријско предавање: Класификација, основна техника и методика вежби са вијачом. Принципи повезивања вежби различитих структурних група у састав са вијачом.

Практично предавање: Повезивање претходно научених поскока и скокова са техником пролажења кроз вијачу- обртањем вијаче унапред и уназад. Усвајање вежби њихања и кружења вијачом у свим равнима, бацање једног краја вијаче. Повезивање научених садржаја у ритмички састав.

Седма недеља:

Теоријско предавање: Принципи повезивања вежби различитих структурних група у ритмички састав. Терминологија вежби у ритмичкој гимнастици – упутства за начин тумачења текста.

Практично предавање: Терминолошко тумачење текста и увезбавање ритмичког састава са вијачом за други колоквијум.

Осма недеља:

Теоријско предавање: Класификација и основна техника вежби са лоптом. Методика учења и принципи повезивања вежби лоптом у ритмички састав.

Практично предавање: Провера усвојености састава са вијачом – други колоквијум. Усвајање технике рада са лоптом (бацања, хватања и котрљања по тлу) и повезивање са претходно усвојеним вежбама без реквизита. Повезивање појединачних вежби у краће ритмичке целине.

Девета недеља:

Теоријско предавање: Класификација и основна техника вежби са обручем. Методика учења и принципи повезивања вежби обручем у ритмички састав.

Практично предавање: Усвајање технике рада са лоптом (ритмичка ударања, котрљања по телу и балансирања) и повезивање са претходно усвојеним вежбама без реквизита. Повезивање појединачних вежби у краће ритмичке целине.

Десета недеља:

Теоријско предавање: Класификација, основна техника и методика вежби са чуњевима и траком.

Практично предавање: Усвајање технике вежби са обручем (замаси, котрљања по тлу, бацања и хватања и вртења око тела) и њихово повезивање у краће ритмичке целине.

Једанаеста недеља:

Теоријско предавање: Основни принципи компоновања ритмичких целина без и са реквизитима у раду са различитим узрастом.

Практично предавање: Усвајање технике проласжења и прелажења преко обруча, котрљања са повратном ротацијом, вртења обруча и њихово повезивање са усвојеним поскоцима, скоковима, плесним корацима, окретома и равнотежама.

Дванаеста недеља:

Теоријско предавање: Место и улога музике у рекреативном вежбању.

Практично предавање: Обрада технике рада са чуњевима (луковити и кружни замаси у свим равнима, мали кругови, ударања и ниска избацивања) и њено повезивање са различитим облицима кретања у простору.

Тринаеста недеља:

Теоријско предавање: Основни принципи избора музике у раду са различитим узрастима.

Практично предавање: Паралелан рад са свим реквизитима где студент, према свом интересовању, бира и тумачи вежбу за практичан део испита. Приказ технике рада са траком.

Четрнаеста недеља:

Теоријско предавање: Принципи повезивања покрета и кретања са музичким темпом, ритмом, карактером и динамиком.

Практично предавање: Паралелан рад са свим реквизитима где студенти увежбавају испитне задатке и уз консултације са наставницима врше евентуалне корекције.

Петнаеста недеља:

Теоријско предавање: Тест из терминологије – семинарски рад.

Практично предавање: Приказ самосталног часа рекреације са задатим реквизитом за одређени узраст (семинарски рад).

- Стручна литература коју студенти користе за савладавање градива.

1. Радисављевић, Л. (1992): Ритмичко-спортска гимнастика, ФФК, Београд

2. Радисављевић, Л. (1995): Ритмичко-спортска гимнастика у школи, ФФК, Београд.

- Подела на градиво које се обрађује у настави и градиво које се обрађује самостално: Теоријска и практична предавања се одвијају тако да студента перманентно оспособљавају да самостално може да реализује све испитне задатке и да њихово напредовање у току трајања наставе наставник може да прати. На бази усвојених знања и умења студент сам припрема два ритмичка састава, врши припрему (семинарски рад) и реализује један час рекреације са задатим реквизитом, ради тест из терминологије, и припрема се за теоријски део испита. Однос градива које студент обрађује самостално и оног које учи у току наставе износи оријентационо 50% према 50%.
- Обавезе студената у области наставе.

Студент је у обавези да похађа практична и теоријска предавања јер је структура предмета таква да су садржаји међусобно тесно повезани, тако да сваки изостанак представља проблем за успешно савладавање наредног градива. Уколико се из оправданих разлога изостане са наставе, студент је дужан да, уз консултације са наставником и сарадником, самостално градиво обради, како би био спреман за наредни час. У току наставе, студент је у обавези да активно учествује у раду и да програмске садржаје часа савлада у оној мери да може самостално да их увежбава ван наставе, како би се спремио за наредни час и испит.

Обавеза студената је да у току наставе одржи један час рекреације са задатим реквизитом уз музику, користећи специфичне вежбе ритмичке гимнастике.

- **Начин и рокови надокнаде обавеза уколико студент оправдано изостане са једног дела наставе.**

Уколико студент оправдано изостане са једног дела наставе, дужан је да, у консултацијама са наставником или уз неку другу групу, пропуштен наставни садржај обради и усвоји, како би могао даље активно да учествује у реализацији нових наставних садржаја.

- **Обавештења о обавезама студената у настави**

Обавештења студентима о њиховим обавезама у настави вршиће се објавама на огласној табли у холу факултета као и усменим информацијама које ће добијати стално у току наставе. Додатне информације везане за самостално припремање појединих задатака, студенти ће добијати у консултацијама са наставником и сарадником у терминима предвиђеним за консултације.

- **Начини провере знања студената**

Испит се састоји из практичног и теоријског дела. Прво се полаже практични део испита, а након положених свих предиспитних и испитних задатака, полаже се теоријски део.

- **Испит**

Организација испит

Практичан део испита се одржава у сали Факултета уз присуство наставника и сарадника. Постигнути резултат се јавно саопштава кандидату, тако да он, уколико није задовољан, може одмах да реагује и задатак понови, а испитни задатак се може поновизи само једном. Предиспитне обавезе студената подразумевају положена два колоквијума из практичног дела и тест из терминологије, а завршни испит обухвата текстуалну обраду и практичну реализацију једног часа рекреације са реквизитом уз музику и теоријски део који се полаже писмено (тест) .

Садржај испита:

Испит је и у практичном и у теоријском делу у потпуности усклађен са пређеним градивом. Испит се састоји из практичног и теоријског дела. Практични део испита садржи три задатка која студент треба практично да прикаже, а то су:

- један ритмички састав без реквизита;
- један ритмички састав са вијачом;
- један час рекреације са реквизитом по слободном избору.

Теоријски део испита обухвата тест из терминологије и завршни тест из технике и методике.

Начин испитивања

С обзиром да садржаје практичног дела испита студент унапред увежбава, на испиту је дужан да их прикаже и изведе што правилније. На основу квалитета извођења, тачности изведене вежбе и

оригиналности приликом компоновања часа рекреације, наставник вреднује сваки задатак. Знање студента из терминологије се проверава путем теста. Завршни испит се полаже писмено (тест).

Начин оцењивања

Оцена знања (максимални број поена 100)			
Предиспитне обавезе	поена	Завршни испит	поена
активност у току предавања	5	писмени испит	<i>20</i>
практична настава	10	усмени испит	-
колоквијум-и	10+20	<i>Практичан део.....</i>	<i>20</i>
семинар-тест из терминологије	15		

Оцена:	Значење оцене	Укупан број поена
10 (десет)	одличан-изузетан	95-100
9 (девет)	одличан	85-94
8 (осам)	врло добар	75-84
7 (седам)	добар	65-74
6 (шест)	довољан	55-64
5 (пет)	није положио	до 54

- **Опис предмета припремио:**

Проф.др Лепа Радисављевић
 Ас.мр Лидија Московљевић
