

## ДЕТАЉНА СПЕЦИФИКАЦИЈА ПРЕДМЕТА

Студијски програм: Физичко васпитање и спорт  
Врста и ниво студија: **Основне академске студије**  
**Назив предмета: Теорија и методика ритмичке гимнастике**  
**Наставник (Презиме, средње слово, име) Радисављевић М.Лепа ; Московљевић Т.Лидија**  
Статус предмета : **обавезан**  
Шифра предмета:  
Број ЕСПБ: 5  
Семестар: четврти  
Фонд часова (недељни): 2+3  
Фонд часова (годишњи): 75  
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 би требало претходно да положи испите који су услов за упис четвртог семестра.

- **Циљ предмета**  
Да се студентима, кроз теоријска и практична предавања, презентује одговарајући ниво знања и умења из ритмичке гимнастике како би иста, као вид телесног вежбања, реализовали у раду са школском децом.
- **Исходи предмета:** Очекивани исход предмета је да студент, стеченим знањима и умењима, може компетентно да иста стручно објасни, демонстрира и методски правилно пренесе школској деци свих узраста.

- **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.*
- *Место и улога ритмичке гимнастике у систему физичког васпитања*
- *Ритмичка гимнастика у систему школских спортских такмичења. Оцењивање. Сале и реквизити.*
- *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.*
- *Програмске карактеристике ритмичке гимнастике у систему физичког васпитања.*

- Основни принципи компоновања састава у ритмичкој гимнастици.
- Ритмичка гимнастика у оквиру јавних наступа и манифестација.

#### *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.*
  - *Приказ технике извођења и методике учења вежби са траком.*
  - *Практичан рад на повезивању индивидуалног и групног 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 дужице 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 систему физичког васпитања основног образовања. Основне карактеристике програма ритмичке гимнастике.

***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:***Место и улога ритмичке гимнастике у систему физичког васпитања средњег образовања. 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 и 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 разулчнитих 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:** Принципи компоновања индивидуалних и групних састава без и са реквизитима у раду са децом различитог узраста.

**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:** Ритмичка гимнастика у систему школских спортских такмичења. Организација и начин одржавања такмичења.

**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:** Оцењивање у ритмичкој гимнастици. Сале и реквизити.

**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:** Ритмичка гимнастика у оквиру јавних наступа и манифестација – принципи компоновања групних ритмичких састава који немају такмичарски карактер.

**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:** Полагање ритмичког састава са одабраним реквизитом као практичан део испита.

- 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.

3. Радисављевић, Л., Московљевић, Л. (2011). Основе ритмике, у: Јевтић и сар. (ед.) Дечији спорт – од праксе до академске области, 395-409, Факултет спорта и физичког васпитања Универзитет у Београду.

- 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 и реализује један уводно-припремни део часа, ради један семинарски рад, 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 уводно-припремни део часа 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, пропуштени 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, а након положених свих предиспитних и испитних задатака, полаже се теоријски део.

**Предиспитне обавезе студената обухватају следеће задатке:**

- ритмички састав без реквизита и са вијачом;
- написан и практично реализован уводно-припремни део часа ритмичке гимнастике;
- теоријски колоквијум (терминологија).

**Испитне обавезе обухватају следеће задатке:**

- ритмички састав са реквизитом по избору студента – практичан део испита;
- тест из систематизације и технике извођења вежби у ритмичкој гимнастици;
- усмени испит из методике ритмичке гимнастике.

- **Испит**

### **Организација испита**

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. **Када студент успешно положи све предиспитне и испитне обавезе из практичног дела, може да приступи теоријском делу испита. Теоријски део се полаже писмено у Амфитеатру Факултета уз присуство наставника и сарадника (тест), а након положеног теста студент може да приступи усменом делу испита из методике ритмичке гимнастике.**

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 да термилошки протумачи, усвоји и практично прикаже, а то су:

- један ритмички састав без реквизита (први колоквијум);
- један ритмички састав са вијачом ( други колоквијум);
- један ритмички састав са реквизитом по слободном избору ( практичан део испита).
- Поред тога, студент је обавезан да припреми и практично презентује један уводно – припремни део часа.( предиспитна обавеза – семинарски рад)
- Положен теоријски колоквијум из терминологије ( предиспитна обавеза)

Теоријски део испита се састоји из писменог и усменог дела. Писмени део испита се полаже у облику теста, а обухвата систематизацију и технику вежби у ритмичкој гимнастици. Усмени испит из методике се полаже након положених свих предиспитних и испитних обавеза.

#### 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 и тачности изведене вежбе, наставник вреднује сваки задатак. Знање студента из терминологије се проверава путем теста. Завршни испит се састоји из писменог дела (тест) и усменог дела из методике. Усмени део се одвија у виду разговора, који наставник и студент воде на задату тему, а кроз који наставник може да процени знање студента из методике.

#### Начин оцењивања

<b>Оцена знања (максимални број поена 100)</b>			
<b>Предиспитне обавезе</b>	<b>поена</b>	<b>Завршни испит</b>	<b>поена</b>
активност у току предавања	<b>5</b>	писмени испит -тест	<i>20</i>
практична настава	<b>10</b>	усмени испит	<i>10</i>
Практичан колоквијум-и	<b>30</b>	практичан део испита	<i>10</i>
Семинарски рад	<b>10</b>		
Теоријски колоквијум	<b>5</b>		

<b>Оцена:</b>	<b>Значење оцене</b>	<b>Укупан број поена</b>
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

---