

**ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ
ПРЕДИСПИТНЕ И ИСПИТНЕ ОБАВЕЗЕ И НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА**

Табела 1: Број бодова који се може стећи у петом семестру

Оцена знања, умења и вештина – предиспитне обавезе и V семестру износе 25 бодова			
Предиспитне обавезе	бодова	Завршни испит у VI семестру	
активност у току предавања	1		
активност у току практичне наставе	3		
Колоквијум практично 1	8		
Колоквијум теорија 1	5		
Колоквијум теорија 2	8		
Укупно	25		25

Табела 2: Број бодова који се може стећи у шестом семестру

пренос максимално 25 бодова из V семестра и предиспитне и испитне обавезе у VI семестру 75 бодова чини максимални број бодова: 100			
Предиспитне обавезе	бодова	Завршни испит	бодова
активност у току предавања	3	Завршни испит практично	20
активност у току практичне наставе: организација наставе, вођење делова часа	5	Завршни испит теорија	25
Колоквијум практично 2 - укључује чување и помагање	14		
Колоквијум теорија 3	8		
Укупно			75

Табела 3: Број и распоред бодова који се могу стећи у петом и шестом семестру

предиспитне и испитне обавезе	сем.	практи- чно	теорија	семестар			унос у индекс макс.
				V	VI	укупно	
активност	V	3	1	4		12	12
	VI	5	3		8		
колоквијуми практично	1	8		8		22	43
	2	VI	14		14		
колоквијуми теорија	1	V		5		21	
	2	V		8			
	3	VI		8	8		
завршни испит практично	VI	20			20	20	
завршни испит теорија	VI		25		25	25	
укупно		50	50	25	75	100	100
		100		100			

ОБРАЗЛОЖЕЊЕ ЗА АКТИВНОСТ У ТОКУ НАСТАВЕ

V СЕМЕСТАР

активност на предавањима

1 бод = активно учешће на настави

активност у току практичне наставе: до 3 бода за

3 бода = 90 - 100% присуства на настави и активно учешће у реализовању практичне наставе (чување и помагање)

2 бода = 80% присуства на настави и активно учешће у реализовању практичне наставе (чување и помагање)

1 бод = максималан број дозвољених изостанака или надокнада (чување и помагање)

без бодова: у осталим случајевима

VI СЕМЕСТАР

активност у току практичне наставе: организација наставе, вођење делова часа

студенти имају обавезу да, у току практичне наставе, **уз писмену припрему**, која се предаје наставнику, реализују задатке у вези са организацијом наставе и вођењем делова (фаза) часа

активност на практичној настави: до 5 бодова

5 бодова = 100% присуство и активно учешће на настави, вођење фаза часа, групе или организације часа

4 бода = 90% присуство и активно учешће на настави и вођење фаза часа, групе или организације часа.

3 бода = 80% присуство и активно учешће на настави и вођење фаза часа, групе или организације часа.

2 бода = студент има максималан број дозвољених изостанака и активно учешће на настави и вођење фаза часа, групе или организације часа.

1 бод = студент је обавио надокнаду и приказао вођење фаза часа, групе или организације часа

без бодова: у осталим случајевима (прилаже писмену припрему за вођење фаза часа)

активност у току предавања: до 3 бода

3 бода = 90 - 100% присуства и активно учешће на настави, реализовање теоријске теме или семинарски рад

2 бода = 80% присуства и активно учешће на настави, реализовање теоријске теме или семинарски рад

1 бод = максималан број дозвољених изостанака

без бодова: у осталим случајевима

додатни бодови: могућност стицања

- тема на предавању до 3 бода (студенти се сами пријављују)

- уколико се пријави већи број студената од броја тема, могу одабрати семинарски рад, који се вреднује до 5 бодова

САДРЖАЈ КОЛОКВИЈУМА И ЗАВРШНОГ ИСПИТА ПО СЕМЕСТРИМА

V СЕМЕСТАР

Колоквијум практично 1: Комбинације вежби на свим справама
Колоквијум теорија 1: Терминологија и класификација
Колоквијум теорија 2 : Општа техника и општа методика у спортској гимнастици

VI СЕМЕСТАР

Колоквијум практично 2: Појединачне вежбе на свим справама, чување и помагање.
Колоквијум теорија 3 : Организација и систем такмичења у свету и у Србији (гимнастичка и школска).
Основе правила оцењивања (међународна и модификована по категоријама).
Правила оцењивања на школским такмичењима.

Завршни испит практично:

студенти – обавезни састави

студенткиње – обавезни састави и слободни састави

Завршни испит теорија:

Студенти добијају седам питања из следећих група:

1. Чување и помагање: опште питање
2. Техника, грешке у техници, методика учења, чување и помагање – **вежба из акробатике**
3. Техника, грешке у техници, методика учења, чување и помагање – **вежба на некој од справа, греди или прескоку**
4. Школска гимнастика – вежбе на справама и тлу: програми, програм диференциран према способностима ученика, облици наставе, организација, оцењивање. Школска секција из спортске гимнастике. Стандарди из вежби на справама и тлу. Самовредновање.
5. Спортска гимнастика - вежбе на справама и тлу: развој моторичких способности. Превенције постуралних поремећаја. Карактеристике спортске гимнастике за жене – ученице.
6. Селекција. Планирање тренинга. Примена програма из спортске гимнастике у другим спортским гранама, Тренинг. Сале, справе, помоћни уређаји (спортска и школска гимнастика).

ВРЕДНОВАЊЕ КОЛОКВИЈУМА И ЗАВРШНОГ ИСПИТА

Напомена: За формирање броја бодова по колоквијумима и на завршном испиту користи се принцип расподеле бодова коју је прописао Универзитет у Београду.

Табела 4: Расподеле бодова коју је прописао Универзитет у Београду

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

Табела 5: Оцењивање Колоквијума теорија 1 (V семестар)

начин оцењивања	Терминологија и класификација		
	поени на тесту	оцена	бодови
упитник: пет питања по 3 поена максимално =15 поена тачно = 3,0 поена делимично тачно = од 0.5 до 2,5 нетачно = 0.0 поена	8	5	2,6
	8,1 – 9,5	6	2,7 – 3,0
	9,6-11,0	7	3,1 - 3,5
	11,1 – 12,5	8	3,6 – 4,0
	12,6 – 14,0	9	4,1 - 4,5
	14,1 – 15,0	10	4,6 – 5,0

Табела 6: Оцењивање Колоквијума теорија 2 и Колоквијума теорија 3

начин оцењивања	Општа техника и општа методика (V сем) Такмичења и правила (VI семестар)		
	поени на тесту	оцена	бодови
упитник: седам питања по 3 поена максимално = 21 поен тачно = 3,0 поена делимично тачно = од 0.5 до 2,5 нетачно = 0.0 поена	11	5	4,0
	12 – 13.5	6	4,5 – 5,0
	13,6- 15,5	7	5,1 - 5,5
	15,6 – 17,5	8	5,6 - 6,5
	17,5 – 19,5	9	6,6 - 7,5
	19,6 – 21	10	7,6 – 8,0

Табела 7: Оцењивање завршног испита из теорије (VI семестар)

начин оцењивања	Завршни испит - теорија		
	поени на тесту	оцена	бодови у индекс
упитник: седам питања по 3 поена максимално = 21 поен тачно = 3,0 поена делимично тачно = од 0.5 до 2,5 нетачно = 0.0 поена	11	5	13,5
	12 – 13.5	6	13,6 – 16,0
	13,6- 15,5	7	16,1 - 18,5
	15,6 – 17,5	8	18,6 – 21,0
	17,5 – 19,5	9	21,1 - 23,5
	19,6 – 21	10	23,6 – 25,0

Табела 8: Оцењивање Колоквијума практично 1 и Колоквијума практично 2 и Завршног испита практично (уноси се у индекс)

оцене	Колоквијум 1 (V семестар)	Колоквијум 2 (VI семестар)	Завршни испит (VI семестар у бодови индекс)
5	4,0	7,4	10,5
6 – 6,9	4,5 – 5,0	7,5 – 8,9	11 – 12,9
7 -7,9	5,1 - 5,5	9,0 – 10,4	13 – 14,9
8 - 8,9	5,6 - 6,5	10,5 – 11,9	15 – 16,9
9 – 9,5	6,6 - 7,5	12,0 – 13,4	17 – 18,9
9,6 - 10	7,6 – 8,0	13,5 - 14,0	19 - 20

Табела 11: Бодови који се уносе у индекс за колоквијуме

колоквијуми					бодови у индекс за колоквијуме
теорија			практично		
Кол. 1 V сем.	Кол. 2 V сем.	Кол. 3 VI сем.	Кол. 1 V сем.	Кол. 2 VI сем.	
2,6	4,0	4,0	4,0	7,4	22
2,7 – 3,0	4,5 – 5,0	4,5 – 5,0	4,5 – 5,0	7,5 – 8,9	23,5-26,9
3,1 - 3,5	5,1 - 5,5	5,1 - 5,5	5,1 - 5,5	9,0 – 10,4	27,4 – 30,4
3,6 – 4,0	5,6 - 6,5	5,6 - 6,5	5,6 - 6,5	10,5 – 11,9	30,9 – 35,4
4,1 - 4,5	6,6 - 7,5	6,6 - 7,5	6,6 - 7,5	12,0 – 13,4	35,9 - 40,04
4,6 – 5,0	7,6 – 8,0	7,6 – 8,0	7,6 – 8,0	13,5 - 14,0	40,9 – 43,0

Табела 12: Бодови који се уносе у индекс из V и VI семестра и завршна оцена

предиспитне и испитне обавезе				бодови укупно	бодови	оцена
активност на настави	колоквијуми: теорија и практично	завршни теорија	завршни практично			
6,5	22	13,5	10,5	до 54	до 54	5
7	23,5-26,9	13,6 – 16,0	11 – 12,9	мин. 55 макс. 100	55-64	6
8	27,4 – 30,4	16,1 - 18,5	13 – 14,9		65-74	7
9	30,9 – 35,4	18,6 – 21,0	15 – 16,9		75-84	8
10	35,9 - 40,04	21,1 - 23,5	17 – 18,9		85-94	9
12	40,9 – 43,0	23,6 – 25,0	19 – 20,0		95-100	10

ПЕТИ СЕМЕСТАР: ПРЕДИСПИТНЕ ОБАВЕЗЕ

Студенти и студенткиње

Током и после петог семестра студенти полажу:

Колоквијум практично 1: прескок и испитне комбинације на справама

(опис и цртежи су у књизи **Теорија и методика спортске гимнастике - практична настава и припрема за рад у школи**).

Колоквијум теорија 1: Терминологија и класификација

Колоквијум теорија 2: Општа техника и општа методика

Табела 12. Колоквијуми из Теорије и методике спортске гимнастике
(пети семестар = 25 бодова)

задатак	комбинације вежби за полагање		оцена	поени
1	прескок	Згрчка		
		Разношка		
		Склонка		
2	Гло			
3	Вратило – М; Двовисински разбој - Ж			
4	Паралелни разбој			
6	Кругови			
7	Коњ са хватаљкама			
8	Ниска греда			
9	Висока греда			
1	Колоквијум практично1 (средња оцена)			
2	Колоквијум теорија 1 Терминологија и класификација			
3	Колоквијум теорија 2 Општа техника и општа методика			
	Бодови за пети семестар			25

**ШЕСТИ СЕМЕСТАР
ПРЕДИСПИТНЕ И ИСПИТНЕ ОБАВЕЗЕ**

СТУДЕНТИ: ПРАКТИЧНА НАСТАВА

Колоквијум практично 2

ТЛО

Став на глави
Премет напред упором

КОЊ СА ХВАТАЉКАМА

Стриж отворени
Коло по избору (одножно, предножно или заножно)

КРУГОВИ

Из виса простог предњих, зањих, предњихом згиб, њих у згибу: зањих, предњих, зањих и сп. (опружање у лактовима), предњих, зањихом саскок

ПРЕСКОК

Згрчка са заножењем
Склонка са заножењем

ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ

Њих у потпору, наупор предњихом
Њих у упору, наупор зањихом

ВРАТИЛО

Дочелно: из упора предњег саскок згрчка
Доскочно: успостављање њиха на високом вратилу (поњихом и згибом),
њих, саскок зањихом
Наупор усклопно (на дочелном вратилу оцена до 8; на доскочном до 10)

Оцењивање: од 0 до 10, при чему се вежба сматра положеном уколико се добије
оцена 6,00

Чување и помагање:

Студенти су обавезни да, у оквиру колоквијума на свакој справи, прикажу-демонстрирају технику чувања и помагања за најмање три вежбе задате од стране наставника.

Оцењивање: + положено
- није положено

СТУДЕНТКИЊЕ: ПРАКТИЧНА НАСТАВА

- Колоквијум 2:** 1. вежбе на појединим справама (види листу за уношење оцена)
2. чување: најмање три на свакој справи (види листу за уношење оцена)

Завршни испит- практично:

1. **Обавезни састави** из програма школских спортских такмичења за ученице од I до IV разреда средње школе, за важећи циклус Олимпијских спортских такмичења ученика Србије (опис и цртежи се налазе у практикуму)
 - ⇒ ПРЕСКОК
 - ⇒ ДБОВИСИНСКИ РАЗБОЈ
 - ⇒ ГРЕДА
 - ⇒ ТЛО (ПАРТЕР)
2. **Обавезне комбинације:**
 - ⇒ ПАРАЛЕЛНИ РАЗБОЈ (опис на следећој страници, после табеле)
 - ⇒ КРУГОВИ (опис на следећој страници, после табеле)
3. **Слободни састави**, који треба да се компоњују према следећим захтевима:
 - ⇒ ПРЕСКОК (125 цм): према избору, са заножењем;
 - ⇒ ДБОВИСИНСКИ РАЗБОЈ: састав треба да има најмање седам вежби, наскок и саскок не могу бити исти као у обавезним саставима; мора бити најмање два прелаза са више на нижу или ниже на вишу притку; најмање један ковртвај, један наупор и премаси одножно;
 - ⇒ ГРЕДА: греда: приликом компоновања слободног састава треба поштовати следеће захтеве:
 1. најмање пет дужина греде (до „краја“ справе)
 2. наскок и саскок не могу бити исти као у обавезном саставу
 3. састав треба да садржи: **ходања** (варијанте са предужењем, заножењем, одноужењем – згрчено и пружено...), **плесне кораке, поскоке и скокове** (најмање једна веза од два различита скока), **окрет за 360⁰, окрете у успону** (најмање два окрета за 180⁰ на једној ноzi), једна вежба „близу греде“ – спуштање у нижи положај, варијанта **равнотеже** („вага“) на једној ноzi
 - ⇒ ПАРТЕР: трајање 50 до 60 секунди уз музичку пратњу. Приликом компоновања састава треба користити простор за борења или квадратни простор сличних димензија (дијагонале, странице, лукови) и поштовати следеће захтеве: **три вежбе из акробатике** (не рачунају се колупови), **три повезана, различита ритмичка скока, окрет за 360⁰ на једној ноzi, комбинација ритмичке и акробатске вежбе** (могу се користити вежбе које су наведене као захтеви у претходне три ставке), **једна равнотежа, плесни кораци, поскоци, скокови, окрети.**
кретања треба да буду:
 - у различитим правцима и смеровима,
 - праволинијска и луковита,
 - састав треба да садржи најмање три дијагонале.

