

Испитна питања се формулишу на основу тема из плана наставе (попис тема за пети и шести семестар је у прилогу). Сва питања се обрађују током теоријске наставе. Не прилажу се конкретне формулације питања јер, у том случају, студенти веома сужено и без разумевања (напамет) уче одговоре на питања.

## ОСНОВНИ ЛИТЕРАТУРА ЗА ПРИПРЕМУ ИСПИТА

*„Старе“ књиге и скрипта налазе се у библиотеци. Могу се фотокопирати у скриптарници Факултета или у фотокопирници у којој студенти иначе копирају материјале за припрему испита. До изласка првог дела новог уџбеника студентима се означавају поглавља из којих спремају колоквијуме и завршни испит из теорије.*

## ПЕТИ СЕМЕСТАР

**КОЛОКВИЈУМ 1: ТЕРМИНОЛОГИЈА И КЛАСИФИКАЦИЈА** - Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј. Петковић, Д. Грбовић, М. (1994): СПОРТСКА ГИМНАСТИКА I ДЕО, Факултет физичке културе, Београд (**терминологија стр. 38 – 69**),

Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Дабовић, М. (2004.): ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА, ДОДАТАК ОСНОВНОМ УЏБЕНИКУ ИЗ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ, матријел за припрему испита, за унутрашњу употребу, Факултет спорта и физичког васпитања (**класификација 15 - 18**)

**Примери:** Називи вежби из програма, описи комбинација и састава уче се из књиге:

Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Дабовић, М. (2011): Теорија и методика спортске гимнастике – II део, практична настава и припрема за рад у школи, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

## **КОЛОКВИЈУМ 2: ОПШТА ТЕХНИКА И ОПШТА МЕТОДИКА – пети семестар**

Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј. Седић, П., Петковић, Д. Грбовић, М. (1995): СПОРТСКА ГИМНАСТИКА II ДЕО, Факултет физичке културе, Београд (**7-22; 39-45; 117; 164-175; 201-210; 232-236**)

Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Дабовић, М. (2004.): ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА, ДОДАТАК ОСНОВНОМ УЏБЕНИКУ ИЗ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ, матријел за припрему испита, за унутрашњу употребу, Факултет спорта и физичког васпитања (**1-15; 28 – 60**)

Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Дабовић, М. (2011): Теорија и методика спортске гимнастике – II део, практична настава и припрема за рад у школи, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

## ШЕСТИ СЕМЕСТАР

### **КОЛОКВИЈУМ 3: ОРГАНИЗАЦИЈА ТАКМИЧЕЊА И ПРАВИЛА ОЦЕЊИВАЊА**

Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј. Петковић, Д. Грбовић, М. (1994): СПОРТСКА ГИМНАСТИКА I ДЕО, Факултет физичке културе, Београд (**Организација такмичења: стр. 70 – 82**).

Материјал за припрему колоквијума из **Правила оцењивања** се може снимити у **копирници на улазу Факултета**. Препоручујемо да се **сними комплетан фолдер** у коме се налазе прилагођена правила ФИГ-е за припрему испита, правилници за школска такмичења и оригинална правила за мушку и женску гимнастику Међународне гимнастичке организације – ФИГ.

## **ЗАВРШНИ ИСПИТ: поглавља из уџбеника**

Петровић, Ј., Буђа, П., Радојевић, Ј. Петковић, Д. Грбовић, М. (1994): СПОРТСКА ГИМНАСТИКА I и II ДЕО, Факултет физичке културе, Београд

Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Грбовић, М. (2011): ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ – II ДЕО, **практична настава и припрема за рад у школи**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

Радојевић, Ј., Дабовић, М., Грбовић, М. (2011): Спортска гимнастика – базична спортска грана. Дечији спорт од праксе до академске области. Ур. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. Београд. Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 411-435.

Вукашиновић, В., Грбовић, М., Грбовић, М. (2011): Примена спортске гимнастике у другим спортским гранама. Дечији спорт од праксе до академске области. Ур. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. Београд. Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 436-447.

Вукашиновић, В. (2009): ЦД – Чување и помагање (филм снимљен са студентима Факултета). Може се нарезати или снимити *у фотокопирници на улазу Факултета*.

Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије (2004): Програм и пропозиције, Савез за школски спорт и олимпијско васпитање Србије (у библиотеци и код наставника)

### **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**

**Напомена за питања 2 и 3:** Техника, грешке у техници, методика учења, чување и помагање уче се за вежбе које су у програму практичне наставе (види ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ – II ДЕО, **практична настава и припрема за рад у школи**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

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.
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).

Напомена уз питање 6

Вукашиновић, В., Грбовић, М., Грбовић, М. (2011): **Примена спортске гимнастике у другим спортским гранама**. Дечији спорт од праксе до академске области. Ур. Јевтић, Б., Радојевић, Ј., Јухас, И., Ропрет, Р. Београд. Факултет спорта и физичког васпитања, стр. 436-447.

Види следећу страницу!

## ДОПУНА УЗ ИСПИТНУ ЛИТЕРАТУРУ

**Напомена:** у овом тексту наводе се припремне вежбе које студенти често изостављају у одговорима на питања (пети и шести семестар), која су на настави из теорије обрађена. Стицајем околности не могу наћи у старијој испитној литератури. Обрађене су у књизи: Радојевић, Ј., Вукашиновић, В., Грбовић, М., Грбовић, М. (2011): ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ – II ДЕО, **практична настава и припрема за рад у школи**, Факултет спорта и физичког васпитања, Београд

## ДОПУНА ЗА МЕТОДИКУ УЧЕЊА ПОЈЕДИНИХ ВЕЖБИ

### **Премет упором странце**

„учвршћење“ руку и раменог појаса у почетном положају; постављање руку на тло претклоном трупа; исто и замах ј.н. и одраз др. ногом уз помоћ.....

### **„Рондат“**

курбет (са повишене површине, један или два оквира шведског сандука, нпр.)

### **Премет упором напред**

премет поскоком из места уз помоћ са повишене површине

### **Прескок**

припрема за одраз и суножни одраз и доскок са амортизацијом на тлу (блокирање замаха руку); скокови у дубину (саскоци са различитих узвишења: клупица, шведски сандук...); **на тлу:** упор за рукама – зибањем у зглобу кука долазак у упор за рукама згрчено, склоњено разножно...; исто и додати одраз шакама (из раменог појаса); наскоци и прескоци са и на мања узвишења; комбинације наскока и саскока; сукцесивни одрази на одскочној дасци (уз помоћ сувежбача и самостално; прескакање вијаче у месту суножно), без залета (коракком и одразом исте ноге наскок на даску и одраз са малом фазом лета на повишену површину (поч. положај – заручење, у фази лета замах рукама са предручењем и блокирањем замаха руку), 2-3 сукцесивна одраза са одск. даске (руке упором на козлићу), склоњено и долазак у упор клечећи (на потколенице), затим чучећи, разножни, исто повезивати са краћим залетом и постепено удаљавати даску од прескока; одмеравање залета (са одскочне даске према месту залетишта... **за заножјење:** зибање куковима у упору за рукама са „ударом пета“ на горе, „зечији скокови“, сукцесивни одрази са одскочне даске са наизменичним одразом (гурањем) руку „из раменог појаса“ удаљавати даску, летећи колут у сунђер струњаче одразом са одскочне даске, исто до става на шакама – превал (за изразиту фазу лета), мањим залетом одраз са даске у фази првог фази лета заножјење до наскока разножно склоњеног на коњу по ширини, постепено удаљавати даску и повећавати први лет и повезивати са одразом руку и саскоком...

(види Вежбе на справама, додаток основном уџбенику)

### **Наупор усклопно**

њих у вису склоњеном на ниском вратилу или нижој прици дв. разбоја; исто (њих) у фази предње мртве тачке одраз једном ногом (ј.н.); исто – одраз обема ногама, одраз се може извести и после протрчавања (пар корака) у њиху; исто – после одраза у предњој мртвој тачки склапање и постављање стопала на шипку или притку; исто и спојити са отварањем (опружањем) у зглобу кука у фази зањиха (ноге предњом страном уз притку) уз помоћ два, затим једног сувежбача

### **Успостављање њиха на високом вратилу**

климом и сп. згибом; поњихом...

#### **Предношка са окретом 180° на разбоју**

на тлу уза зид одразом и окретом за 90°, а касније и 180° уз истовремени одраз десном руком од зида, предњихом сед суножно на једну притку и сп. саседом саскок са окр. 90°;(наприм. улево) на ниском разбоју; извођење у целини уз помоћ на ниском разбоју; исто на високом разбоју, доскок на високо постављене сунђере...

#### **Колут напред на разбоју**

из седа разножног до седа разножног по струњачи попречно постављеној изнад притки, уз помоћ и без...

#### **Премах одножно на вратилу или двовисинском разбоју**

- замаси са преносом тежине у другу страну (нагиб трупом и мали одраз шаком); после замаха ослонац истом ногом и пренос тежине на др. страну, нагиб трупом и ослонац на руку (супротна страна); исто и сп. одраз истом ногом извршити премах; премах после замаха исте или супротне ноге...

Приредио: В. Вукашиновић