

## ИСПИТНА ПИТАЊА ЗА ПРЕДМЕТ ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА ВЕЖБИ НА СПРАВАМА – СТАРИ ПРОГРАМ

Испитна питања су формулисана на основу одабраних садржаја из уџбеника Спортска гимнастика (први и други део) и Додатка основном уџбенику Вежбе на справама (2005) У овом тексту је наведен су попис садржаја и странице из уџбеника, на основу којих су формулисана питања, која студенти добијају на испиту.

### УЏБЕНИК: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА, I ДЕО

<i>ПОГЛАВЉЕ</i>	<i>СТРАНА</i>
1. УВОД	7 - 9
2. ИСТОРИЈСКИ ОСВРТ	10- 21
4. СПОРТСКА ГИМНАСТИКА У НАШЕМ СИСТЕМУ ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА	30–37
5. ТЕРМИНОЛОГИЈА	38–69
6. ТАКМИЧЕЊА У СПОРТСКОЈ ГИМНАСТИЦИ И ЊИХОВА ОРГАНИЗАЦИЈА (поглавља: 6; 6.1. и 6.2.2.)	70–76; 80–82
8. САЛЕ И СПРАВЕ (није потребно памтити димензије)	99–115
9. КАРАКТЕРИСТИКЕ СП. ГИМНАСТИКЕ ЗА ЖЕНЕ	116-126
10. СЕЛЕКЦИЈА (Моделне карактеристике, Фактори-основно)	126-129, 135-146
11. ПЛАНИРАЊЕ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА (Принципи тренинга)	147-151

### УЏБЕНИК: СПОРТСКА ГИМНАСТИКА, II ДЕО

<i>ПОГЛАВЉЕ</i>	<i>СТРАНА</i>
1. МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА (питања се постављају из свих под поглавља)	7 – 22
2. ЧУВАЊЕ (питања се постављају из свих под поглавља)	23 – 32
4. ВЕЖБЕ - ТЕХНИКА	од 39. странице на даље

#### 4.1. Вежбе изведене њихањем или љуљањем

- 4.1.1. Општа техника њихања
- 4.1.2. Њихање у вису предњем на вратилу
- 4.1.4. Њихање у потпору на рукама на разбоју
- 4.1.6. Њихање у упору бочно на разбоју
- 4.1.7. Њихање на ниском вратилу
- 4.1.8. Њихање у вису склоњено предњем на разбоју бочно
- 4.1.9. Љуљање у вису узнето на круговима
- 4.1.12. Њихање у упору јашућем на коњу
- 4.1.13. Клим

#### 4.2. Вежбе изведене предњихом

- 4.2.1. Општа техника
- 4.2.2. Упор предњихом на разбоју бочно
- 4.2.6. Вис на вишој притци премах згрчено до вуса лежећег на н.п.
- 4.2.7. Вис на вишој притци премах разножнодо вуса лежећег на н.п.
- 4.2.8. Ковртљај назад у упору предњем
- 4.2.11. Саскок у предњиху са двовисинског разбоја
- 4.2.12. Предњихом окрет у вису предњем

4.2.14. Предношка из њихања у упору на разбоју бочно (саскок)

4.2.17. Премет разножно на круговима у месту

4.2.18. Колут назад до седа разножно за рукама на разбоју

#### **4.3. Вежбе изведене зањихом**

4.3.1. Општа техника

4.3.3. Упор зањихом из потпора на рукама на разбоју бочно

4.3.10. Саскок из виса предњег на вратилу

4.3.12. Заношка из њихања у упору на разбоју бочно

4.3.13. Ковртљај јашући напред на вратилу и двовисинском разбоју

4.3.20. Провлак згрчено једном ногом до упора јашућег на дв. разбоју и вратилу

4.3.22. Згрчка на вратилу и дв. разбоју (саскок)

#### **4.4. Вежбе изведене из положаја узнето**

4.4.1. Општа техника

4.4.3. Вежбе изведене из положаја узнето опружањем напред из места

4.4.3.1. Упор усклопно (склопком) на разбоју бочно

4.4.4. Вежбе изведене из положаја узнето њихањем у предњиху

4.4.4.2. Подметно успостављање њихања на вратилу

4.4.4.3. Подметни саскок са вратила

4.4.4.4. Саскок подметно одразом једне ноге на дв. разбоју

4.4.5. Вежбе изведене из положаја узнето њихањем

4.4.6. Вежбе изведене из положаја узнето опружањем назад из места

#### **4.5. Вежбе изведене бочним њихањем**

4.5.1. Општа техника

4.5.2. Општа методика обучавања

4.5.3. Премах одножно напред на коњу са хватаљкама

#### **4.6. Динамичке вежбе без њихања**

4.6.1.1. Колут напред на разбоју

4.6.2.2. Наупор на вишу притку опирањем оба стопала о нижу притку

4.6.2.3. Наупор на вишу притку опирањем једног стопала о нижу притку

4.6.2.4. Узмак предњи на вратилу и дв. разбоју

#### **4.7. Статичке вежбе**

4.7.1. Ставови

4.7.1.1. Став на раменима на разбоју

4.7.1.2. Преднос

4.7.2. Висови

4.7.2.1. Вис предњи

4.7.2.2. Вис стражњи

4.7.2.3. Вис стрмоглави

4.7.2.4. Вис узнето

4.7.3. Упор

#### **4.8. Прескоци**

4.8.1. Општа техника прескока

4.8.2. Општа методика прескока

4.8.3. Анализа појединих прескока

- 4.8.3.4. Згрчка
- 4.8.3.5. Склонка
- 4.8.3.6. Разношка

#### **4.9. Акробатика**

- 4.9.1. Општа техника и методика
- 4.9.2. Колут напред згрчено
- 4.9.3. Скок летећи у колут напред згрчено
- 4.9.4. Колут назад згрчено  
Напомена: став на лопатицама, став на глави и став на шакама из додатка основном уџбенику)
- 4.9.5. Колут назад кроз став на шакама
- 4.9.6. Премет упором странце - »звезда«
- 4.9.7. Премет упором напред
- 4.9.9. Премет странце са окретом – »рондат«
- 4.9.10. Скок из става на шакама (са руку на ноге) – »курбет«
- 4.9.12. Прекопит слободно напред – »салто« напред

#### **4.10. Карактеристике вежбања на греди**

- 4.10.1. Наскоци на греду
  - 4.10.1.1. Општа техника наскока
  - 4.10.1.2. Наскоци у упор предњи и упор одножно
  - 4.10.1.3. Наскоци у упор јашући премахом одножно и провлаком згрчено
  - 4.10.1.4. Наскоци у упор чућећи
- 4.10.2. Саскоци са греде
  - 4.10.2.1. Саскоци са занужењем из упора мешовито
  - 4.10.2.2. Једноставни саскоци суножним одскоком
  - 4.10.2.3. Саскок премет упором странце ( са окретом за 900 – »рондат«)

#### **4.11. Кореографија и ритмика**

- 4.11.1. Држање тела
- 4.11.2. Основни положаји и покрети ногу
- 4.11.3. Основни положаји и покрети руку
- 4.11.4. Покрети трупом и телом
- 4.11.5. Ходање и трчање
- 4.11.6. Плесни кораци
- 4.11.7. Поскоци и скокови
- 4.11.8. Равнотеже

#### **Матријал за припрему испита: ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА, ДОДАТАК ОСНОВНОМ УЏБЕНИКУ ИЗ СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ**

- МЕТОДИКА ОБУЧАВАЊА
- КЛАСИФИКАЦИЈА ВЕЖБИ НА СПРАВАМА
- ВЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ У ФУНКЦИЈИ ПРЕВЕНЦИЈЕ ТЕЛЕСНИХ ДЕФОРМИТЕТА
- ТЕХНИКА ВЕЖБИ НА СПРАВАМА
- ПРАКТИКУМ ИЗ ГИМНАСТИКЕ (опис основних вежби са пртежима)
- ОСНОВЕ ПРАВИЛА ОЦЕЊИВАЊА У СП. ГИМНАСТИЦИ, I ДЕО, Допуњено поглавље 7 уџбеника (први део), до стр.13.
- ПРАВИЛНИК ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ НА ШКОЛСКИМ ТАКМИЧЕЊИМА (ученици, ученице), све

