

## ГРУПЕ ПИТАЊА

### КОЛОКВИЈУМИ

1. Терминологија и класификација
2. Класификација и техника: опште питање

### ИСПИТ ТЕОРИЈА

3. Методика: опште питање
4. Чување и помагање: опште питање
5. Техника, грешке у техници, методика учења, чување и помагање – **вежба из акробатике**
6. Техника, грешке у техници, методика учења, чување и помагање – **вежба на некој од справа, греди или прескоку**
7. Систем такмичења, Основе из правила у спортској гимнастици и Правила оцењивања на школским такмичењима
8. Школски програм, (облици наставе, организација и праћење наставе), школска такмичења, Вежбе на справама – спортска гимнастика и развој физичких способности, Превенције постуралних поремећаја, Карактеристике спортске гимнастике за жене (ученице),
9. Селекција и планирање тренинга, тренинг. Сале, справе, помоћни уређаји (спортска и школска гимнастика). Настанак и развој гимнастике,

### ИСПИТНА ПИТАЊА

Испитна питања су формулисана на основу одабраних садржаја из уџбеника Спортска гимнастика (први и други део) и додатка основном уџбенику Вежбе на справама. Наведени су попис садржаја и странице из уџбеника на основу којих су формулисана испитна питања.

### 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

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 јашуњем 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 виси лежећег на н.п.
- 4.2.7. Вис на вишој притци премах разножнодо виси 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. Преднношка 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 виси 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 чучећи

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 прамет 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 цртежима)
- 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