

План извођења наставе на предмету: **Ритмика**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ					
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт					
Назив предмета: <b>Ритмика</b>					
Година и семестар: I година I семестар (Октобар/Јануар)					
Статус предмета: Изборни; Број ЕСПБ: 6					
Место извођења наставе: Просторије на ФСФВ					
Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2					
Школска година: 2016/2017					
Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.					
ЦИЉ И ИСХОД					
<b>Циљ:</b> Примена ритмике као средства физичког васпитања нижим разредима основне школе.					
<b>Исход:</b> Стварање навике за континуирано ритмичко вежбање, као активности која доприноси унапређењу здравог начина живота у физичкој и менталној сфери деце и омладине.					
ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ					
Р.б.	Наставни садржаји/предавања	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе	
1.	Уводо предавање: организација наставе, распоређеност бодова у Предиспитним и Испитним обавезама. Циљ и задаци наставе	I	Фронтални облик рада; Метод усменог излагања		
2.	Естетика физичке културе; Осврт на историјски развој различитих ритмичких школа у ФК (2), стр. 5-25.	II			
3.	Развој ритмике у нашој земљи и у свету (4), стр. 25-36.	III			
4.	Музика и кретање; Стручни основи музичке културе(2), стр. 37-48.	IV			
5.	Музика у физичкој култури; Овладавање музикалношћу и изражајношћу покрета у теловежбеном процесу (2),стр. 49-58.	V			
6.	Примена функционалне музике у припреми спортиста (4), стр. 58-63.	VI			
7.	Плесна уметност (2), стр.65-83; Друштвени плесови (2), стр. 84-90.	VII			
8.	<b>Теоријски колоквијум</b>	VIII			<b>Колоквијум - тест од 10 питања</b>
9.	Класификација покрета и специфичних средстава у ритмици; Ритмичко-гимнастичке игре (2), стр. 105-121.	IX			
10.	Класификација покрета и специфичних средстава у спортској гимнастици за жене (2) 121-124; спортском плесу (2), стр. 125-132.	X			
11.	Ритмика у рекреацији деце, омладине и одраслих (2), стр. 135-154.	XI	Фронтални облик рада; Метод усменог излагања		
12.	Ритмика у терапији покретом (2), стр. 155-164.	XII			
13.	Метод рада са реквизитима (1), стр. 7-10, Методе ритмичког васпитања (1), стр. 17-49,	XIII			
14.	Метод естетског васпитања (1), стр. 93-104.	XIV			

15.	<b>Теоријски колоквијум</b>	XV		Колоквијум – тест од 10 питања	
<b>Р.б.</b>	<b>Наставни садржаји/вежбе</b>	<b>Недеља у семестру</b>	<b>Облици и методе наставе</b>	<b>Предиспитне обавезе</b>	
1.	Базични елементи телом, таласи у бочној и чеоној равни, равнотеже, окрети, поскоци, скокови.	I	Групни облик рада; Метод демонстрације		
2.	Базични елементи телом, поскоци, скокови. Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе (на бројање), усклађивање уз музичку пратњу. Полуакробатски елементи (колут напред, колут назад, прамет странце, „свећа“).	II			
3.	Провера савладаности базичних елемената телом. Вежба без реквизита: усвајање појединачних елемената вежбе, повезивање у целину (на бројање; 8 4/4 тактова)	III			
4.	Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Полуакробатски елементи: провера савладаности. Ритмички састав: провера савладаности (2) 166-173	IV			Индивидуални и групни облик рада; Метод демонстрације
5.	Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Полуакробатски елементи: провера савладаности. Ритмички састав: провера савладаности	V			
6.	Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Полуакробатски елементи: провера савладаности. Ритмички састав: провера савладаности	VI	Групни облик рада; Метод демонстрације		
7.	<b>Обавезни састав без реквизита: провера савладаности вежбе.</b> <b>Полуакробатски низ: провера савладаности.</b>	VII	Групни облик рада; Метод демонстрације	<b>Колоквијум 1</b>	
8.	Демонстрација калистеник вежби. (3) 150-157	VIII			
9.	Демонстрација основних покрета плесног аеробика и степ аеробика. (3) 171, 194-195	IX			
10.	Демонстрација основних елемената уметничког плеса. (3) 185-189	X	Индивидуални и групни облик рада; Метод демонстрације		
11.	Демонстрација основних акробатских елемената и поза. (3) 196-199	XI			
12.	<b>Обавезни састав без реквизита: провера савладаности вежбе.</b> <b>Полуакробатски низ: провера савладаности.</b>	XII			<b>Колоквијум 2</b>
13.	Групни састав: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу.	XIII			
14.	Групни састав: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу.	XIV			
15.	<b>Обавезни састав без реквизита: провера савладаности вежбе.</b> <b>Полуакробатски низ: провера савладаности.</b>	XV	Индивидуални облик рада.	<b>Колоквијум 1+2</b>	

**ОПИС ПРЕДИСПИТНИХ И ИСПИТНИХ ОБАВЕЗА**

**Консултације:** Реализују се једанпут недељно (усклађене са распоредом часова). Распоред је истакнут на огласној табли испред кабинета. **Теоријски колоквијум:** Садржи једну половину пређеног градива програма предавања. Ради се писмено и пролазност је са 51 %. **Теоријски испит:** Полаже се усмено, а студент добија два питања случајним избором.

**УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА**

1. Крамершек, Ј. (1959). *Теорија и методика естетске гимнастике*. Загреб: "Школска књига.
2. Поповић, Р. (1997). *Ритмика и плесови у Физичком васпитању – Спорту – Рекреацији – Кинезитерапији*. Приштина: Центар за мултидисциплинарна истраживања Факултета за физичку културу, Универзитет у Приштини.
3. Костић, Р. (1999). *Фитнес*. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.

**НАЧИН ОЦЕЊИВАЊА (максимални број поена 100)**

Предиспитне обавезе	Поена: 60		Завршни испит	Поена: 40	
	Минимум	Максимум		Минимум	Максимум
Посећеност наставе (П+В)	10	10	Обавезни састави (акробатски + ритмички низ)	0	20
Колоквијуми (1+2+3)	15	30	Усмени део испита	0	20
Теоријски колоквијум	5	20			
<b>УКУПНО</b>	<b>30</b>	<b>60</b>			<b>40</b>

**НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ****Наставник:**

*др Емилија Петковић, ванредни професор*

**Сарадник:**

*др Александра Алексић-Вељковић, асистент*