

ПЛАН ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ на предмету: **Гимнастика за све**

| ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ  |   |                   |                         |                              |
|--|---|-------------------|-------------------------|------------------------------|
| Студијски програм: Основне струковне студије, спорт  |   |                   |                         |                              |
| Назив предмета: <b>Гимнастика за све</b>   |   |                   |                         |                              |
| Година и семестар: I година I семестар   |   |                   |                         |                              |
| Статус предмета: Изборни   |   |                   |                         |                              |
| Број ЕСПБ: 6   |   |                   |                         |                              |
| Број часова активне наставе недељно (П+В): 1+2   |   |                   |                         |                              |
| Школска година: 2014/2015  |   |                   |                         |                              |
| Услов: Нема посебних услова за слушање предмета.   |   |                   |                         |                              |
| ЦИЉ И ИСХОД  |   |                   |                         |                              |
| <b>Циљ:</b><br>Стицање теоријских и практичних знања о групи гимнастичких спортова и њихову примену у савременом друштву и у нашим условима живота.  |   |                   |                         |                              |
| <b>Исход:</b><br>Студенти биће оспособљени да примене стечено теоријско и практично знање основних гимнастичких вежби. Гимнастика за све представља једну од седам дисциплина у породици спортова Светске гимнастичке федерације и намењена је пропаганди нетакмичарских облика гимнастике. Као део светског покрета Спорт за све је савремени нетакмичарски . |   |                   |                         |                              |
| ПЛАН И РАСПОРЕД ИЗВОЂЕЊА НАСТАВЕ   |   |                   |                         |                              |
| Р.б.   | Наставни садржаји/предавања   | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе          |
| 1.   | Увод: Циљ и задаци наставе.   | I                 | Теоријска предавања     |                              |
| 2.   | Дефиниција основних појмова.  | II                |                         |                              |
| 3.   | Приказ састава са видео записом.  | III               |                         |                              |
| 4.   | Спорт за све.   | IV                |                         |                              |
| 5.   | Гимнастика за све: дефиниција, појам, организација, Гимнастријада.                    | V                 |                         |                              |
| 6.   | Вежбе на справама.  | VI                |                         |                              |
| 7.   | Спортски аеробик.   | VII               |                         |                              |
| 8.   | Спортска акробатика.  | VIII              |                         |                              |
| 9.   | Акробатика на еластичном столу.   | IX                |                         |                              |
| 10.  | <b>Пређено градиво од 1. до 9. наставне јединице (писмени одговор на 10 питања)</b>   | X                 |                         | <b>Колоквијум 2 – I део</b>  |
| 11.  | Селекција у гимнастичким спортовима.  | XI                | Теоријска предавања     |                              |
| 12.  | Справе и реквизити у гимнастичким спортовима.   | XII               |                         |                              |
| 13.  | Димензије справа.   | XIII              |                         |                              |
| 14.  | Димензије реквизита.  | XIV               |                         |                              |
| 15.  | <b>Пређено градиво од 11. до 14. наставне јединице (писмени одговор на 10 питања)</b> | XV                |                         | <b>Колоквијум 2 – II део</b> |

| Р.б. | Наставни садржаји/вежбе  | Недеља у семестру | Облици и методе наставе | Предиспитне обавезе |
|------|--|-------------------|-------------------------|---------------------|
| 1.   | Приказ састава на појединачним дисциплинама.                               | I                 | Кружни метод рада       |                     |
| 2.   | Приказ састава на појединачним дисциплинама.                               | II                |                         |                     |
| 3.   | Акробатика на еластичном столу – приказ.                                   | III               | Практичне вежбе         |                     |
| 4.   | Ритмичка гимнастика – приказ.  | IV                |                         |                     |
| 5.   | Акробатика – приказ.   | V                 |                         |                     |
| 6.   | Увежбавање састава.  | VI                |                         |                     |
| 7.   | Увежбавање састава.  | VII               |                         |                     |
| 8.   | Увежбавање састава.  | VIII              |                         |                     |
| 9.   | <b>Колоквијум 1: приказ пређеног градива од 3. до 5. наставне јединице</b> | IX                |                         | <b>Колоквијум 1</b> |
| 10.  | Увежбавање састава.  | X                 | Практичне вежбе         |                     |
| 11.  | Увежбавање састава.  | XI                |                         |                     |
| 12.  | Увежбавање састава.  | XII               |                         |                     |
| 13.  | Увежбавање састава.  | XIII              |                         |                     |
| 14.  | Увежбавање састава.  | XIV               |                         |                     |
| 15.  | <b>Колоквијум 1: приказ пређеног градива</b>                               | XV                |                         | <b>Колоквијум 1</b> |

#### УЏБЕНИК И ДОПУНСКА ЛИТЕРАТУРА

- Петковић, Е. (2011). Гимнастика за све. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Петковић, Д., Петковић, Е., Величковић, С. (2007). Гимнастика у школи - "Gymfitschool". Ниш: СИА.
- Петковић, Д. (2008). Спортски тренинг. Ниш: Универзитет у Нишу.
- Manuel- Apparatus in Gymnastics for All. Federation Internationale de Gymnastique.
- 125<sup>th</sup> Anniversary- Book General Gymnastics. Federation Internationale de Gymnastique.

#### ОЦЕНА ЗНАЊА (максимални број поена 100)

| Предиспитне обавезе      | Поена: 70 |           | Завршни испит   | Поена: 30 |           |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------------|-----------|-----------|
|                          | Минимум   | Максимум  |                 | Минимум   | Максимум  |
| Теоријска настава        | 5         | 5         | Практични испит |           | 15        |
| Практична настава        | 5         | 5         | Теоријски испит |           | 15        |
| Колоквијум 1 (практично) | 11        | 30        |                 |           |           |
| Колоквијум 2 (теорија)   | 8         | 24        |                 |           |           |
| Консултације             | 1         | 6         |                 |           |           |
| <b>УКУПНО</b>            | <b>30</b> | <b>70</b> |                 |           | <b>30</b> |

#### НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>Наставник:</b><br>др Емилија Петковић, доцент - предавања и вежбе | <b>Сарадник:</b> |
|--|------------------|