

План извођења наставе на предмету: **Ритмика**

ОСНОВНИ ПОДАЦИ О ПРЕДМЕТУ					
Студијски програм: Основне струковне студије, Спорт					
Назив предмета: Ритмика					
Година и семестар: III година V 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					
Циљ: Примена ритмике као средства физичког васпитања нижим разредима основне школе.					
Исход: 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.	Теоријски колоквијум	VIII			Колоквијум - тест од 10 питања
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.	Теоријски колоквијум	XV		Колоквијум – тест од 10 питања
Р.б.	Наставни садржаји/вежбе	Недеља у семестру	Облици и методе наставе	Предиспитне обавезе
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	Индивидуални и групни облик рада; Метод демонстрације	
4.	Вежба без реквизита: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу. Полуакробатски елементи: провера савладаности. Ритмички састав: провера савладаности (2) 166-173	IV		
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.	Обавезни састав без реквизита: провера савладаности вежбе. Полуакробатски низ: провера савладаности.	VII	Групни облик рада; Метод демонстрације	Колоквијум 1
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.	Обавезни састав без реквизита: провера савладаности вежбе. Полуакробатски низ: провера савладаности.	XII		Колоквијум 2
13.	Групни састав: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу.	XIII		
14.	Групни састав: провера савладаности вежбе уз музичку пратњу.	XIV	Групни облик рада; Метод демонстрације	
15.	Обавезни састав без реквизита: провера савладаности вежбе. Полуакробатски низ: провера савладаности.	XV	Индивидуални облик рада.	Колоквијум 1+2

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			
УКУПНО	30	60			40

НАСТАВНИЦИ И САРАДНИЦИ**Наставник:**

др Емилија Петковић, ванредни професор

Сарадник:

др Александра Алексић-Вељковић, асистент