

Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / SPORTSKA GIMNASTIKA I

Naziv predmeta:	SPORTSKA GIMNASTIKA I			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
3729	Obavezan	5	6	1+2+2
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura			
Uslovljenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta			
Ciljevi izučavanja predmeta	Kroz ovaj predmet studenti se upoznaju sa sistematizovanim naučnim, stručnim i iskustvima znanjima o nastavku i razvoju gimnastike, njenom značaju i ulozi u sistemu fizičkog vaspitanja i ovladavaju tehnikom i metodikom vježbi na spravama tlu i preskocima.			
Ishodi učenja	Sportska gimnastika I (semestar V, ECTS 6, 1T+2PP+2V) Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Razumije etape razvoja gimnastičkih disciplina. 2. Ovlada različitim oblicima izvođenja elemenata u sportskoj gimnastici. 3. Pokazuje sposobnost demonstracije tehnike vježbanja na parteru. 4. Pokazuje sposobnost demonstracije tehnike vježbanja na spravama. 5. Poznaje stručnu terminologiju u sportskoj gimnastici.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Jovica Petković, Mr Danilo Bojanić			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja vježbe, konsultacije individualna realizacija zadataka.			
Plan i program rada				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Plan i program, organizacija nastave, sadržaj predmeta. Različiti oblici izvođenja koluta naprijed i nazad; stav na glavi, plećama (svijeća) i šakama			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Nastanaka i razvoj gimnastike. Leteći kolut, različiti poskoci, kola, vage; konj i druge sprave kao prepreka			
II nedjelja, vježbe	Nastanaka i razvoj gimnastike. Leteći kolut, različiti poskoci, kola, vage; konj i druge sprave kao prepreka			
III nedjelja, pred.	Vrste gimnastike. Predmet strance; prednoška, odbočka; njihanja u visu i potpora na spravama za gimnastički višeboj.			
III nedjelja, vježbe	Vrste gimnastike. Predmet strance; prednoška, odbočka; njihanja u visu i potpora na spravama za gimnastički višeboj.			
IV nedjelja, pred.	Razvoj gimnastičkih disciplina. Sklopka sa glave i plećki; zgrčka, raznoška; njihanja i ljuljanja; premasi odnožno.			
IV nedjelja, vježbe	Razvoj gimnastičkih disciplina. Sklopka sa glave i plećki; zgrčka, raznoška; njihanja i ljuljanja; premasi odnožno.			
V nedjelja, pred.	Gimnastika u sistemu fizičkog vaspitanja. Povaljka, premet strance sa okretom; prekopit; naupor zavjesom o potkoljeno; upor zadnji, zanoška - razboj; kolo odnožno i naskok u upor odnožno, polu špaga, niska vaga - greda.			
V nedjelja, vježbe	Gimnastika u sistemu fizičkog vaspitanja. Povaljka, premet strance sa okretom; prekopit; naupor zavjesom o potkoljeno; upor zadnji, zanoška - razboj; kolo odnožno i naskok u upor odnožno, polu špaga, niska vaga - greda.			
VI nedjelja, pred.	I test znanja- kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Terminologija u sportskoj gimnastici. Upor prednjihom, stav na ramenima kolut naprijed - razboj; - plesni			
VII nedjelja, vježbe	Terminologija u sportskoj gimnastici. Upor prednjihom, stav na ramenima kolut naprijed - razboj; -			
VIII nedjelja, pred.	Terminologija u sportskoj gimnastici. Kovrtljaji, okreti u ljuljanju; kolut nazad skonjeno, prednoška - razboj; plesni koraci, okreti - tlo i greda; klim premasi			
VIII nedjelja, vježbe	Terminologija u sportskoj gimnastici. Kovrtljaji, okreti u ljuljanju; kolut nazad skonjeno, prednoška - razboj; plesni koraci, okreti - tlo i greda; klim premasi			
IX nedjelja, pred.	Pravila terminološkog opisa. Naupor na višu pritku opiranjem o nižu, skokovi i ravnoteže - greda; kolo			

	prednožno; iskret nazad; naupor klimom; sklonka					
IX nedjelja, vježbe	Pravila terminološkog opisa. Naupor na višu pritku opiranjem o nižu, skokovi i ravnoteže - greda; kolo prednožno; iskret nazad; naupor klimom; sklonka					
X nedjelja, pred.	Takmičenja u sportskoj gimnastici i njihova organizacija. Kola na tlu, mostovi, povezivanje elemenata u kraći sastav.u, jelenji sjed; uvježbavanje obradjenih elemenata i komponovanje sastava.					
X nedjelja, vježbe	Takmičenja u sportskoj gimnastici i njihova organizacija. Kola na tlu, mostovi, povezivanje elemenata u kraći sastav.u, jelenji sjed; uvježbavanje obradjenih elemenata i komponovanje sastava.					
XI nedjelja, pred.	II test znanja - kolokvijum					
XI nedjelja, vježbe						
XII nedjelja, pred.	Sprave i sale za vježbanje i takmičenje u sportskoj gimnastici. Uvježbavanje obradjenih elemenata i dotjerivanje komponovanih sastava.					
XII nedjelja, vježbe	Sprave i sale za vježbanje i takmičenje u sportskoj gimnastici. Uvježbavanje obradjenih elemenata i dotjerivanje komponovanih sastava.					
XIII nedjelja, pred.	Karakteristike sportske gimnastike i gimnastičkih sprava za žene. Takmičenje u gimnastičkom višeboju u okvirima zadanih elemenata					
XIII nedjelja, vježbe	Karakteristike sportske gimnastike i gimnastičkih sprava za žene. Takmičenje u gimnastičkom višeboju u okvirima zadanih elemenata					
XIV nedjelja, pred.						
XIV nedjelja, vježbe	Uvježbavanja					
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 1 sat predavanja 2 sata praktičnog predavanja 2 sata vježbe 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije U toku semestra Nastava i završni ispit: 8 sati x 16 = 128 sati Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 7 sati = 14 sati Ukupno opterećenje za predmet 6x30 = 180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 36 sata (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmeti) Struktura opterećenja: 128 sati nastava i (Nastava)+14 sati.(Priprema)+36 sata(Dopun. rad)					
Nedjeljno	U toku semestra					
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 1 sat(a) teorijskog predavanja 2 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 3 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta Ukupno opterećenje za predmet: 6 x 30=180 sati Dopunski rad za pripremu ispita u popravnom ispitnom roku, uključujući i polaganje popravnog ispita od 0 do 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu, rade kolokvijume i izadju na završni ispit.					
Konsultacije	utorak 12,30h					
Literatura	1. Petrović, J. I saradnici: Sportska gimnastika I i II dio FFK Beograd 1995. 2. Ilić, M.: Sportska gimnastika. Beograd 3. Hmjelovjec, I Sportska gimnastika					
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	Ocjenjuju se: - Prisustvo nastavi 6 poena, - Angažovanost na nastavi 4 poena - Dva kolokvija po 20 poena - Završni ispit 50 poena - Prelazna ocjena se dobija ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poena					
Posebne naznake za predmet	Nema					
Napomena	Provjera znanja i sposobnosti vrši se praktično i usmeno.					
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	manje od 50 poena	više ili jednako 50 poena i manje od 60 poena	više ili jednako 60 poena i manje od 70 poena	više ili jednako 70 poena i manje od 80 poena	više ili jednako 80 poena i manje od 90 poena	više ili jednako 90 poena