

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

Naziv predmeta:	SPORTSKA GIMNASTIKA II			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
3734	Obavezan	6	6	2+2+1
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 II (semestar VI, ECTS 6, 2T+2PP+1V) Nakon što student položi ovaj ispit, biće u mogućnosti da: 1. Pokazuje sposobnost asistencije i čuvanja u sportskoj gimnastici 2. Analizira selekciju i modelne karakteristike gimnastičara. 3. Poznaje jednačinu specifikacije u sportskoj gimnastici. 4. Sposobnost demonstracije komponovanih sastava. 5. Razumije takmičenje u gimnastičkom višeboju.			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Doc. dr Jovica Petković, mr Danilo Bojanic			
Metod nastave i savladanja gradiva	Predavanja vježbe, konsultacije individualna realizacija zadataka.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Plan i program, organizacija nastave, sadržaj predmeta. Ljuljanja i njihanja u potporu i uporu; klim; kolutanja; kovrljaji; skokovi i poskoci			
I nedjelja, vježbe	Plan i program, organizacija nastave, sadržaj predmeta. Ljuljanja i njihanja u potporu i uporu; klim; kolutanja; kovrljaji; skokovi i poskoci			
II nedjelja, pred.	Selekcija- modelne karakteristike gimnastičara. Zgrčka, konj u dužini; naupor usklonno - vratilo i dvovisinski razboj.			
II nedjelja, vježbe	Selekcija- modelne karakteristike gimnastičara. Zgrčka, konj u dužini; naupor usklonno - vratilo i dvovisinski razboj.			
III nedjelja, pred.	Jednačina specifikacije uspjeha u sportskoj gimnastici. Kolut nazad kroz stav o šakama; upor sklopkom;, razboj; kolo zanožno.			
III nedjelja, vježbe	Jednačina specifikacije uspjeha u sportskoj gimnastici. Kolut nazad kroz stav o šakama; upor sklopkom;, razboj; kolo zanožno.			
IV nedjelja, pred.	Morfološke karakteristike gimnastičara - ki. Naupor prednjihom - krugovi; kolut nazad uvito razboj, zgrčka - konj u dužini, sasjed podmetno sa okretom za 180 o dvovisinski razboj			
IV nedjelja, vježbe	Morfološke karakteristike gimnastičara - ki. Naupor prednjihom - krugovi; kolut nazad uvito razboj, zgrčka - konj u dužini, sasjed podmetno sa okretom za 180 o dvovisinski razboj			
V nedjelja, pred.	Antropomotoričke sposobnosti gimnastičara - k. Predmet uporom naprijed; otvoreni striz; njih u visu uznijetom; saskok prednoška sa pola okreta unutar - razboj.			
V nedjelja, vježbe	Antropomotoričke sposobnosti gimnastičara - k. Predmet uporom naprijed; otvoreni striz; njih u visu uznijetom; saskok prednoška sa pola okreta unutar - razboj.			
VI nedjelja, pred.	I test znanja- kolokvijum			
VI nedjelja, vježbe				
VII nedjelja, pred.	Metodika obučavanja gimnastičkih elemenata. Prekopit zgrčeno naprijed; raznoška - konj u dužini; podmetni saskoci; naupor podmetno - razboj; naupor usklonno-krugovi; most kroz stav o šakama.			
VII nedjelja, vježbe	Metodika obučavanja gimnastičkih elemenata. Prekopit zgrčeno naprijed; raznoška - konj u dužini; podmetni saskoci; naupor podmetno - razboj; naupor usklonno-krugovi; most kroz stav o šakama.			
VIII nedjelja, pred.	Metodika otklanjanja grešaka. Spadom iz upora kovrtljaj nazad na nižoj pritci; kolut na gredi do sjeda raznožno; zatvoreni striž; naupor zanjihom - vratilo.			
VIII nedjelja, vježbe	Metodika otklanjanja grešaka. Spadom iz upora kovrtljaj nazad na nižoj pritci; kolut na gredi do sjeda raznožno; zatvoreni striž; naupor zanjihom - vratilo.			
IX nedjelja, pred.	Preventivne mjere pri izvodenju gimnastičkih vježbi. Obočka pogrčeno preko obje pritke - razboj;			

	zgrčka iz upora prednjeg - vratila; saskok premetom strance - greda.					
IX nedjelja, vježbe	Preventivne mjere pri izvodjenju gimnastičkih vježbi. Obočka pogrčeno preko obje pritke - razboj; zgrčka iz upora prednjeg - vratila; saskok premetom strance - greda.					
X nedjelja, pred.	Asistencija - čuvanje i pomaganje. Naupor zanjihom - krugovi; premet uporom nazad; saskok premetom strance - dvovisinskis razboj.					
X nedjelja, vježbe	Asistencija - čuvanje i pomaganje. Naupor zanjihom - krugovi; premet uporom nazad; saskok premetom strance - dvovisinskis razboj.					
XI nedjelja, pred.	Povrede u sportskoj gimnastici. Premet raznožno; krugovi, premet uporom nazad;;saskoci - konj sa hvataljkama; uvježbavanje obradjenih elemenata.					
XI nedjelja, vježbe	Povrede u sportskoj gimnastici. Premet raznožno; krugovi, premet uporom nazad;;saskoci - konj sa hvataljkama; uvježbavanje obradjenih elemenata.					
XII nedjelja, pred.	II test znanja - kolokvijum					
XII nedjelja, vježbe						
XIII nedjelja, pred.	Biomehantički osnovi sportske gimnastike - statičke vježbe. Kkomponovanje sastava za gimnastički višeboj.					
XIII nedjelja, vježbe	Biomehantički osnovi sportske gimnastike - statičke vježbe. Kkomponovanje sastava za gimnastički višeboj.					
XIV nedjelja, pred.	Biomehantički osnovi sportske gimnastičke - dinamične vježbe. Takmičenje u gimnastičkom višeboju u okviru zadanih elemenata					
XIV nedjelja, vježbe	Biomehantički osnovi sportske gimnastičke - dinamične vježbe. Takmičenje u gimnastičkom višeboju u okviru zadanih elemenata					
XV nedjelja, pred.	Završni ispit					
XV nedjelja, vježbe						
Opterećenje studenta	Nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 1 sat teorijskog predavanja 2 sata praktičnog predavanja 1 sat vježbi 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 2 sat(a) teorijskog predavanja 1 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, učestvuju u diskusijama i rade dva testa znanja					
Konsultacije	srijeda 12.30 sati					
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	Provjera znanja i sposobnosti vrši se praktično i usmeno.					
Napomena	Nema					
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