

# ДРЖАВНИ УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ ПАЗАРУ

ДЕПАРТАМЕНТ ЗА БИОМЕДИЦИНСКЕ НАУКЕ

Студијски програм: Спорт и физичко васпитање

**ПРЕДМЕТ: ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА СПОРТСКЕ ГИМНАСТИКЕ**

## ИСПИТНА ПИТАЊА

1. Историјски развој гимнастике
2. Развој спортске гимнастике
3. Соколски систем гимнастике
4. Гимнастика у систему физичког васпитања
5. Развој дисциплина у спортској гимнастици
6. Сале и справе (мушке) у спортској гимнастици
7. Сале и справе (женске) у спортској гимнастици
8. Селекција у спортској гимнастици
9. Такмичења у спортској гимнастици
10. Терминологија у спортској гимнастици (однос тела према справи, хватови)
11. Терминологија у спортској гимнастици (висови, потпори и упори)
12. Терминологија у спортској гимнастици (седови, помицања)
13. Терминологија у спортској гимнастици (њихања, окрети)
14. Терминологија у спортској гимнастици (узмах, узвлак, метања)
15. Терминологија у спортској гимнастици (наупори, ковртљаји, свлак)
16. Терминологија у спортској гимнастици (преци, издржаји, смах)
17. Биомеханичка анализа статичких вежби (издржаји, вучење, равнотежа)
18. Биомеханичка анализа динамичких вежби (њихања, скокови)
19. Биомеханичка анализа динамичких вежби (прескоци, саскоци)
20. Карактеристике спортске гимнастике
21. Утицај спортске гимнастике на организам вежбача
22. Методика обучавања у спортској гимнастици
23. Примена дидактичких принципа у спортској гимнастици
24. Методика вежби на тлу (летећи колут)
25. Методика вежби на тлу (став на шакама)
26. Методика вежби на тлу (премет странице)
27. Методика вежби на тлу (премет упором напред)
28. Методика вежби на коњу с хваталкама (метања)
29. Методика вежби на коњу с хваталкама (коло једноножно предножно)
30. Методика вежби на коњу с хваталкама (коло једноножно одножно)
31. Методика вежби на круговима (искрет напред)
32. Методика вежби на круговима (прекопит разноножни саскок)
33. Методика вежби на прескоку (разножка)
34. Методика вежби на прескоку (згрчка)
35. Методика вежби на паралелном разбоју (предњихом упор)
36. Методика вежби на паралелном разбоју (зањихом упор)
37. Методика вежби на паралелном разбоју (склопком упор)
38. Методика вежби на паралелном разбоју (саскок предножно са окретом 180°)
39. Методика вежби на вратилу (наупор завесом о потколелу)
40. Методика вежби на вратилу (ковртљај назад у упору предњем)
41. Методика вежби на вратилу (ковртљај напред у упору јашућем потхватом)
42. Методика вежби на вратилу (подметни саскок)

43. Методика вежби на греди (дечји поскок)
44. Методика вежби на греди (саскок предножно згрчено)
45. Методика вежби на двовисинском разбоју (наупор јашући потрком на н.п.)
46. Методика вежби на двовисинском разбоју (узмак на в.п. одразом са н.п.)
47. Анализа технике изведених вежби у спортској гимнастици
48. Анализа технике вежби на тлу (премет упором напред)
49. Анализа технике вежби на тлу (премет упором назад)
50. Анализа технике прескока
51. Анализа технике на прескоку (згрчка)
52. Анализа технике вежби изведених замахом
53. Анализа технике вежби изведених замахом (наупор зањихом на вратилу)
54. Анализа технике вежби изведених замахом (наупор предњихом на круговима)
55. Анализа технике вежби изведених замахом (саскок заножно на паралелном разбоју)
56. Анализа технике вежби изведених кружењем
57. Чување и помагање у спортској гимнастици
58. Чување и помагање при извођењу вежби на тлу
59. Чување и помагање при извођењу вежби на коњу са хватаљкама
60. Чување и помагање при извођењу вежби на прескоку
61. Чување и помагање при извођењу вежби на паралелном разбоју
62. Чување и помагање при извођењу вежби на вратилу
63. Чување и помагање при извођењу вежби на греди
64. Чување и помагање при извођењу вежби на двовисинском разбоју
65. Повреде у спортској гимнастици (жуљеви, повреде зглобова)
66. Повреде у спортској гимнастици (повреде мишића, тетива, преломи)
67. Принципи тренинга у спортској гимнастици
68. Методе тренинга у спортској гимнастици
69. Врсте комуникације
70. Шта представља стручни тим
71. Тренажна оптерећења
72. Обим и интензитет оптерећења
73. Оцењивање у спортској гимнастици
74. Антрополошке основе успеха у спортској гимнастици

## Литература

1. Петковић, Д., Величковић, С., Петковић, Е., Илић, Х.С., Мекић, Х. (2010). Спортска гимнастика I-теорија. Факултет Спорта и физичког васпитања. Ниш.
2. Величковић, С. Петковић, Е. Илић, Х.С.(2008). Спортска гимнастика II- методика . Факултет Спорта и физичког васпитања. Ниш.
3. Петковић, Д. (1999). Антрополошке основе успешности у спортској гимнастици. Ниш: СИА.
4. Илић, М.: Спортска гимнастика, Партизан, Београд, 1980.
5. Пелексић, В.: Спортска гимнастика, Сарајево, 1989.

Предметни наставник: Проф. др Бенин Мурић