

**Република Македонија**  
**Универзитет “Св. Кирил и Методиј”**  
**Факултет за физичка култура Скопје**

**- Насока физичко и здравствено образование**

НАСТАВНА ПРОГРАМА

по предметот: **СПОРТСКАТА ГИМНАСТИКА**

семестар	теоретски	практични	годишно	испит по
1	2	4	90	1 семестар

Прилог бр. 1		Предметна програма од прв циклус на студии			
1.	Наслов на наставниот предмет	СПОРТСКА ГИМНАСТИКА			
2.	Код	СГФЗО			
3.	Студиска програма	Физичко и здравствено образование			
4.	Организатор на студиската програма (единица, односно институт, катедра, оддел)	Факултет за физичка култура			
5.	Степен (прв, втор, трет циклус)	Прв			
6.	Академска година/семестар	1/1	7.	Број на ЕКТС кредити	8
8.	Наставник	Проф. д-р. Орце Митевски, асс. м-р. Катерина Спасовска.			
9.	Предуслови за запишување на предметот	Нема			
10.	Цели на предметната програма (компетенции): Основна цел на предметот спортска гимнастика во физичко и здравствено образование е да ги насочи и оспособи студентите за реализирање на предвидената програма по спортска гимнастика во основните и средните училишта и спортот. Едукацијата на студентите опфаќа методика на учење на гимнастичките елементи на сите гимнастички справи за машка и женска спортска гимнастика, како и практично совладување на техниката, грешки, чување и помагање за секој планиран гимнастички елемент. Техничка изведба и поврзување на научените елементи во состав. Студентите да се запознаат со основните правила за судење и оценување во машка и женска спортска гимнастика и да се оспособат за вршење на детална биомеханичка анализа на посложените гимнастички елементи.				

11.	Содржина на предметната програма: Увежбување и усовршување на изучени гимнастички елементи, учење и совладување на техниката на нови гимнастички елементи посложени по својата структура на гимнастичките справи кај машките и женските. Увежбување на состави на справите: разбој, кругови, вратило, коњ со рачки, акробатика и прескоци за машките и двовисински разбој, греда, акробатика и прескоци за женските. Влијание на антропометриските димензии и моторичките способности во успешната изведба. Утврдување на структура на гимнастичките елементи, форми на работа, загревање, организација на гимнастички натпревари, толкувања и составување на вежби. Правила: функција на судиите од Д и Е жири, формирање на конечна оценка.					
12.	Методи на учење: Метод на усно излагање, метод на интерактивна дискусија и метод на практична демонстрација					
13.	Вкупен расположлив фонд на време	8 кредити X 30 работни часа=240 часа				
14.	Распределба на расположливото време	30+60+20+130=240 часа				
15.	Форми на наставните активности	15.1.	Предавања-теоретска настава	30 часа		
		15.2.	Вежби (лабораториски, аудиториски), семинари, тимска работа	60 часа		
16.	Други форми на активности	16.1.	Проектни задачи	20 часа		
		16.2.	Самостојни задачи	Часоови		
		16.3.	Домашно учење	130 часа		
17.	Начин на оценување					
	17.1.	Тестови	60Бодови			
	17.2.	Семинарска работа/проект (презентација: писмена и усна)	20Бодови			
	17.3.	Активност и учество	20 бодови			
18.	Критериуми за оценување (бодови/оценка)	до 50 бода		5 (пет) (F)		
		од 51 до 60 бода		6 (шест) (E)		
		од 61 до 70 бода		7 (седум) (D)		
		од 71 до 80 бода		8 (осум) (C)		
		од 81 до 90 бода		9 (девет) (B)		
		од 91 до 100 бода		10 (десет) (A)		
19.	Услов за потпис и полагање на завршен испит	Освоени минимум 51 бод				
20.	Јазик на кој се изведува наставата	Македонски				
21.	Метод на следење на квалитетот на наставата	Интерна евалуација и анализа на резултатите од испитот				
22.	Литература					
	22.1.	Задолжителна литература				
		Ред. бр.	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.	Митевски О.	Практикум по спортска гимнастика	ФФК	2003.
2.	Митевски О.	Прирачник за оценување во	ФФК,	2004.		

				спортска гимнастика,		
	3.	Митевски О.	Методика во спортска гимнастика	ФФК,		2008
22.2.	Дополнителна литература					
	Ред. бр.					
	1.	Петровик Ј	Спортска гимнастика	ФФК Белград		1974
	2.	Хмељевац,И.	Спортска гимнастика	Факултет за спорт Сараево		1999
	3.	Болковик,Т.	Први кораци спортни гимнастики за деклице.	Шолски центет за телесни възгојо.Љублјана.		1977

### СОДРЖИНИ ЗА ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ - ПРВ КОЛОКВИУМ ( 15 часа)

1. Спортска гимнастика: карактеристики и особености на спортската гимнастика, содржини, елементи, сложеност и тежина, организација и реализација.
2. Процес на физичко образование.
3. Влијание на моторните способности на техничката изведба на гимнастичките елементи.
4. Техничката изведба на гимнастичките елементи во зависност од претставата за движењата.
5. Активност и интерес за спортската гимнастика во зависност од ставовите за спортска гимнастика.
6. Терминологија во спортската гимнастика.
7. Условна поделба на техничката изведба.
8. Структура на гимнастичките елементи.
9. Форми на работа во спортската гимнастика.
10. Анализа и методска постапка на гимнастички елементи на партер предвидени за 1 колоквиум..
11. Анализа и методска постапка на гимнастички елементи- вежби на справи (вратило, разбој) предвидени за 1 колоквиум..
12. Анализа и методска постапка на гимнастички елементи, вежби на справи (кругови, коњ со рачки) предвидени за 1 колоквиум..
13. Анализа и методска постапка на прескоци, предвидени за 1 колоквиум..

14. Анализа и методска постапка на греда -предвидени за 1 колоквиум..
15. Колоквиумска недела.

### **СОДРЖИНИ ЗА ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ - ВТОР КОЛОКВИУМ ( 15 часа)**

1. Загревање во спортска гимнастика.
2. Методи на работа во спортската гимнастика.
3. Класификација и поделба на гимнастички елементи.
4. Избор на предвежби при учење на нови гимнастички елементи
5. Создавање на престава во процесот на учење.
6. Идеомоторен тренинг.
7. Согледување и одстранување на гречки.
8. Препораки кои треба да се имаат во предвид во процесот на учење на нови движења (трансфер на знаење, однос на сила и брзина, вкрстени ефекти).
9. Чување и помагање.
10. Повреди во спортска гимнастика.
11. Анализа и методска постапка на гимнастички елементи на партер. Предвидени за 2 колоквиум.
12. Анализа и методска постапка на гимнастички елементи вежби на справи (вратило, разбој, кругови, коњ со рачки). Предвидени за 2 колоквиум.
13. Анализа и методска постапка на прескоци. Предвидени за 2 колоквиум.
14. Правила во машка и женска спортска гимнастика.
15. Правила во машка и женска спортска гимнастика.

## ТЕМАТСКИ СОДРЖИНИ ЗА ПРВ КОЛОКВИУМ

### Практичен дел за прв колоквиум : 30 часа 26+4 колоквиумска недела

#### Коњ со рачки (6 часа)

1. Нишање во упор преден,
2. Нишање во упор јавајќи,
3. Премав со една нога напред и назад,
4. Премав со две нозе од упор преден напред и назад,
5. Коло одножно,
6. Саскок премав со една нога.

#### Разбој (7 часа)

1. Нишање во потпор,
2. Нишање во упор,
3. Упор во предниш од нишање во потпор до сед разножно,
4. Раменски стој од сед разножно и од нишање во упор,
5. Подметно занишување,
6. Упор во заниш до склек и до упор,
7. Саскок предношка

#### Вратило(5 часа)

1. Занишување со климање на високо вратило,
2. Узмав на ниско вратило,
3. Ковртљај напред од упор јавајќи,
4. Ковртљај назад во упор преден поврзано со подметно занишување,
5. Подметен саскок без вртење.

#### Кругови (4 часа)

1. Нишање во вис,
2. Искрет напред - згрчено,
3. Висови и промена на висовите,
4. Саскок прамет суножно назад.

#### Прескоци мажи и жени (3 часа)

1. Згрчка.
2. Склонка.
3. Разношка.

#### Партер мажи и жени(4 часа)

1. Колути напред и назад згрчено, склонето, разножно,

2. Стој на раце колут напред згрчено со едноножен одраз
3. Колут назад преку стој на раце,
4. Свезда - прамет во страна без вртење.

#### **Двовисински разбој – жени(7 часа)**

1. Узмав на ниска притка,
2. Узмав на висока притка од вис лежејќи со наслонување на 1 нога,
3. Узмав со суножен одраз од вис лежејќи,
4. Ковртљај назад од упор преден,
5. Подметно занишување на ниска притка,
6. Ковртљај напред од упор јавајќи,
7. Подметен саскок преку ниска притка со ослонување на една нога.

#### **Греда – жени(6)**

1. Наскок до упор стоејќи на ниска греда,
2. Челна вага со потпирање на колена на една нога,
3. Одење со потклекнување со бочни и челни кругови,
4. Вртење во исправена, полуклекната и клекната положба за 180 степени (напред и назад со рацете) и за 180 степени на една нога,
5. Мачкини и детски поскоци,
6. Саскок увинато назад.

### **ТЕМАТСКИ СОДРЖИНИ ЗА ВТОР КОЛОКВИУМ**

#### **Практичен дел за втор колоквиум : 30 часа 26+4 колоквиумска недела**

#### **Кругови (5 часа)**

1. Наупор со влечење,
2. Ковртљај напред од упор преден,
3. Спад назад, наупор склопено,
4. Упор во предниш,
5. Саскок прамет разножно назад.

#### **Вратило(6 часа)**

1. Наупор склопено,
2. Ковртљај напред од упор преден,
3. Премав со десна (лева нога) напред,
4. Ковртљај назад од упор јавајќи,
5. Велеузмав од нишање во вис,
6. Подметен саскок со вртење.

#### **Разбој: (5 часа)**

1. Наупор склопено,

- 2.Ковртљај напред преку раменски стој,
- 3.Ковртљај назад од потпор до потпор,
- 4.Упор склопено,
- 5.Одбочка преку двете притки згрчено,

### **Коњ со рачки (5 часа)**

1. Коло предножно со десна нога и обратно поврзано,
- 2.Стриж затворен,
- 3.Стриж отворен,
- 4.Коло заножно,
- 5.Саскок подметен

### **Греда висока (6 часа) Женски**

- 1.Наскок до упор клечејќи одножно на висока греда.
- 2.Челна и бочна вага со потпирање на едно колено,
- 3.Одење бочно со вкрстување на нозете до крајот на гредата,
- 4.Вртење во исправена и полуклекната положба за 180 степени,
- 5.Далеку високи скокови до крајот на гредата,
- 6.Премет напред

### **Двовисински разбој: (4 часа) Женски**

- 1.Наупор усклопно на ниска притка,
- 2.Ковртљај напред од упор преден,
- 3.Ковртљај назад од упор јавајќи,
- 4.Саскок згрчка преку ниска притка.

### **Прескоци: машки и женски (4 часа)**

1. Згрчка со заножување,
2. Разношка со заножување,
3. Прекопит напред преку врат
4. Премет напред

### **Партер: машки и женски (3 часа)**

- 1.Премет напред,
- 2.Склопка од чело,
- 3.Премет назад.

## ПРАКТИЧЕН ДЕЛ СОСТАВИ НА ВЕЖБИ ЗА ПРВ КОЛОКВИУМ

**ВРАТИЛО (високо):** Узмав до упор преден, премав со десна (лева) нога напред до упор јавајќи, ковртљај напред од упор јавајќи, премав со десна (лева) нога назад до упор преден, ковртљај назад поврзано подметен саскок.

**КРУГОВИ:** Нишање во вис, искрет напред до вис склопено, подметно занишување, заниш, предниш, саскок прамет назад згрчено.

**ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ:** Узмав до упор преден, премав со десна (лева) нога напред до упор јавајќи, ковртљај напред од упор јавајќи, премав со десна (лева) нога назад до упор преден, ковртљај назад поврзано подметен саскок.

**РАЗБОЈ:** Од нишање во потпор, упор во предниш до сед разножно, раменски стој, подметно занишување во задниш, упор во задниш до упор, задниш во предниш, саскок предношка.

**КОЊ СО РАЧКИ:** Од нишање во упор преден 3-4 пати, премав со десна нога напред до упор јавајќи, премав со десна нога назад до упор преден, премав со лева нога напред до упор јавајќи, премав со лева нога назад до упор преден, коло одножно до упор преден, суножен премав до упор заден, премав со лева нога назад, премав со десна нога назад, премав со лева нога напред, премав со десна нога напред и саскок.

**ГРЕДА (ниска):** 1 (должина) Наскок со една нога на почеток на греда, челна вага, одење со потклекнување со долни челни кругови, на крајот на гредата вртење на двете нозе на прсти за 180 степени со долни челни кругови, 2 (должина) поврзано 2-3 мачкини поскоци до крајот на гредата, на крајот на гредата во клекната положба вртење на две нозе за 180 степени, 3 (должина) одење со млинови до крајот на гредата, саскок увинато.

**ПАРТЕР:** Стој на раце колут напред, поврзано два пати. Колут назад преку стој на раце, поврзано два пати. Прамет во страна (свезда) на едната и другата страна

**ПРЕСКОК:** Згрчка, Разношка, Склонка



## ПРАКТИЧЕН ДЕЛ СОСТАВИ НА ВЕЖБИ ЗА ВТОР КОЛОКВИУМ

### **Кругови:**

Наупор со влечење, ковртљај напред од упор преден, спад назад, наупор склопено, спад назад подметно занишување, упор во предниш, спад, саскок прамет разножно назад.

### **Вратило:**

Наупор склопено, ковртљај напред од упор преден, премав со десна (лева нога) напред, ковртљај назад од упор јавајќи, велеузмав од нишање во вис, подметен саскок со вртење.

### **Разбој:**

Наупор склопено, ковртљај напред преку раменски стој, заниш, предниш, ковртљај назад од потпор до потпор, упор склопено, заниш, предниш одбочка преку двете притки згрчено, склопено и преку стој

### **Коњ со рачки**

Од нишање во упор преден, коло предножно со десна нога и обратно поврзано, стриж затворен, премав со десна, премав со лева нога назад до упор преден, стриж отворен, коло заножно, саскок подметен

### **Греда висока**

(1 должина) Наскок до упор клечејќи одножно, вртење за 45 степени во клекната положба, челна вага со потпирање на едно колена, одење бочно со вкрстување на нозете до крајот на гредата, вртење во исправена положба за 180 степени, (2 должина) поврзано два далеку високи скокови до крајот на гредата, вртење во полуклекната положба за 180 степени, (3 должина) бочна вага, чекор, колут напред, прамет напред

### **Двовисински разбој:**

Наупор усклопно на ниска притка, ковртљај напред од упор преден, премав напред со десна (лева) нога напред, ковртљај назад од упор јавајќи, премав назад со десна (лева) нога, саскок згрчка преку ниска притка.

### **Прескоци: машки и женски**

1. Згрчка со заножување,
2. Разношка со заножување,
3. Прекопит напред преку врат
4. Прамет напред

**Партер: машки и женски**

Премет напред, колут напред згрчено, склопка од черло, колут назад преку  
рамо, вртење за 180 степени, флик – премет во страна за 180 степени поврзано со премет  
назад.