

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura / ATLETIKA II**

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Naziv predmeta:</b>                          | ATLETIKA II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| <b>Šifra predmeta</b>                           | <b>Status predmeta</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Semestar</b> | <b>Broj ECTS kredita</b> | <b>Fond časova (P+V+L)</b> |
| 4129                                            | Obavezan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4               | 6                        | 2+2+1                      |
| <b>Studijski programi za koje se organizuje</b> | Fizička kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| <b>Uslovljenost drugim predmetima</b>           | Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| <b>Ciljevi izučavanja predmeta</b>              | U sklopu ovog predmeta studenti se upoznaju sa svim potrebnim informacijama o atletici kao jedinoj sportskoj grani koja je u potpunosti zasnovana na prirodnim oblicima kretanja. Tokom praćenja ovog predmeta studenti treba ovladavaju savremenim tehnikama skakačkih i bacačkih atletskih disciplina disciplina, njihovim razvojem, biomehanikom, kao i njihovim metodskim postupkom obučavanja i pravilima takmičenja.                                                                               |                 |                          |                            |
| <b>Ishodi učenja</b>                            | Po završetku ovog predmeta student će moći da: 1. Objašnjava nastanak i strukturu skakačkih i bacačkih atletskih disciplina 2. Demonstrira skakačke i bacačke atletske tehnike. 3. Primjenjuje metodiku obučavanja bacačkih i skakačkih atletskih tehnika 4. Kontrolise uspješnost izvođenja skakačkih i bacačkih atletskih tehnika 5. Primjenjuje skakačke i bacačke atletske sadržaje u nastavi fizičkog vaspitanja i sportu 6. Opisuje proces selekcije u skakačkim i bacačkim atletskim disciplinama |                 |                          |                            |
| <b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>     | prof. dr Kemal Idrizović, mr Ivan Vasiljević                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| <b>Metod nastave i savladanja gradiva</b>       | Teoretska i praktična predavanja, vježbe, uvježbavanje tehničkih disciplina, otklanjanje grešaka i samostalno rješavanje zadataka, konsultacije.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                          |                            |
| <b>Plan i program rada</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| Pripremne nedjelje                              | Priprema i upis semestra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                          |                            |
| I nedjelja, pred.                               | Opšta psihofizička priprema skokova i bacanja;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| I nedjelja, vježbe                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| II nedjelja, pred.                              | Skok udalj (tehnika »uvinuće«, biomehanika, metodika obučavanja);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| II nedjelja, vježbe                             | Skok udalj (tehnika »uvinuće«, biomehanika, metodika obučavanja);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                 |                          |                            |
| III nedjelja, pred.                             | Skok udalj (koračna tehnika, metodika obučavanja - pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| III nedjelja, vježbe                            | Skok udalj (koračna tehnika, metodika obučavanja - pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| IV nedjelja, pred.                              | Troskok (tehnika, biomehanika, metodika obučavanja, pravila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| IV nedjelja, vježbe                             | Troskok (tehnika, biomehanika, metodika obučavanja, pravila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| V nedjelja, pred.                               | Skok uvis (tehnika »stredl«, metodika obučavanja, biomehanika);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| V nedjelja, vježbe                              | Skok uvis (tehnika »stredl«, metodika obučavanja, biomehanika);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| VI nedjelja, pred.                              | Kolokvijum I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                          |                            |
| VI nedjelja, vježbe                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| VII nedjelja, pred.                             | Skok uvis (tehnika »fosberi-flop«, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| VII nedjelja, vježbe                            | Skok uvis (tehnika »fosberi-flop«, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                          |                            |
| VIII nedjelja, pred.                            | Skok motkom (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| VIII nedjelja, vježbe                           | Skok motkom (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |
| IX nedjelja, pred.                              | Bacanje kugle (školska tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| IX nedjelja, vježbe                             | Bacanje kugle (školska tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                          |                            |
| X nedjelja, pred.                               | Bacanje kugle (» O Brajanova« tehnika, metodika obučavanja, biomehanika);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| X nedjelja, vježbe                              | Bacanje kugle (» O Brajanova« tehnika, metodika obučavanja, biomehanika);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                          |                            |
| XI nedjelja, pred.                              | Bacanje koplja (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| XI nedjelja, vježbe                             | Bacanje koplja (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| XII nedjelja, pred.                             | Bacanje diska (tehnika ,metodika obučavanja, biomehanika i pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
| XII nedjelja, vježbe                            | Bacanje diska (tehnika ,metodika obučavanja, biomehanika i pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                          |                            |
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                          |                            |

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
| XIII nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                     | Kolokvijum II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XIII nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XIV nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                      | Bacanje kladiva (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XIV nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                     | Bacanje kladiva (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XV nedjelja, pred.                                                                                                                                                                                       | Završni ispit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| XV nedjelja, vježbe                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| <b>Opterećenje studenta</b>                                                                                                                                                                              | nedjeljno 6 kredita x 40/30 = 8 sati Struktura: 2 sata teoretskog predavanja 1 sat praktičnog predavanja 2 sata vježbi 3 sata samostalnog rada, uključujući konsultacije. u semestru Nastava i završni ispit: 6 x 16 = 96 sata Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) 2 x 6 = 12 sati 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 72 (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet). Struktura opterećenja: 96 sati (nastava) + 12 sati (priprema) + 72 (dopunski rad). |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                               |                           |
| <b>Nedjeljno</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | <b>U toku semestra</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |                                               |                           |
| <b>6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta</b><br>2 sat(a) teorijskog predavanja<br>1 sat(a) praktičnog predavanja<br>2 vježbi<br><b>3 sat(a) i 0 minuta</b><br>samostalnog rada, uključujući i konsultacije |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Nastava i završni ispit:<br><b>8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta</b><br>Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera):<br><b>8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta</b><br>Ukupno opterećenje za predmet:<br><b>6 x 30=180 sati</b><br>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)<br><b>36 sati i 0 minuta</b><br>Struktura opterećenja: <b>128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)</b> |                                               |                                               |                           |
| <b>Obaveze studenta u toku nastave</b>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe, savladaju tehničke discipline, učestvuju u rješavanju zadataka i rade oba kolokvijuma.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                               |                           |
| <b>Konsultacije</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Ponedjeljak 11.30h                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                               |                                               |                           |
| <b>Literatura</b>                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Literatura: - Idrizović, K. (2010). Atletika I i II. Univerzitet Crne Gore. Puleo, J., & Milroy, P. (2009). Running Anatomy. Human Kinetics, Inc                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |                                               |                           |
| <b>Oblici provjere znanja i ocjenjivanje</b>                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Dva kolokvijuma po 20 poena (ukupno 40 poena). - Aktivno učešće i rješavanje zadataka u nastavi i na vježbama 10 poena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |                                               |                           |
| <b>Posebne naznake za predmet</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                               |                           |
| <b>Napomena</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | Nema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                                               |                           |
| <b>Ocjena:</b>                                                                                                                                                                                           | F                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E                                             | D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | C                                             | B                                             | A                         |
| <b>Broj poena</b>                                                                                                                                                                                        | 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 |