

**Fakultet za sport i fizičko vaspitanje / Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života / Atletika - hodanje i trčanje**

|   |  |                 |                          |                            |
|---|--|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| <b>Naziv predmeta:</b>                          | Atletika - hodanje i trčanje   |                 |                          |                            |
| <b>Šifra predmeta</b>                           | <b>Status predmeta</b>   | <b>Semestar</b> | <b>Broj ECTS kredita</b> | <b>Fond časova (P+V+L)</b> |
| 10593   | Obavezan   | 3               | 6                        | 3+2+0                      |
| <b>Studijski programi za koje se organizuje</b> | Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života  |                 |                          |                            |
| <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 sportskog hodanja i trkačkih disciplina, njihovim razvojem, biomehanikom, kao i njihovim metodskim postupkom obučavanja i pravilima takmičenja.                            |                 |                          |                            |
| <b>Ishodi učenja</b>                            | 1. Objašnjava nastanak i strukturu hodačkih i trkačkih atletske disciplina 2. Demonstrira hodačku i trkačke atletske tehnike. 3. Primjenjuje metodiku obučavanja hodačke i trkačkih atletske tehnika 4. Kontrolisce uspješnost izvođenja hodačke i trkačkih atletske tehnika 5. Primjenjuje atletske sadržaje trkačkog tipa u nastavi fizičkog vaspitanja i sportu 6. Opisuje proces selekcije u sportskom hodanju i atletskim trčanjima |                 |                          |                            |
| <b>Ime i prezime nastavnika i saradnika</b>     | Prof. dr Kemal Idrizović   |                 |                          |                            |
| <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 nedelje                               | Priprema i upis semestra   |                 |                          |                            |
| I nedelja, pred.                                | Uvod, razvoj, struktura atletike;  |                 |                          |                            |
| I nedelja, vježbe                               |  |                 |                          |                            |
| II nedelja, pred.                               | Atletske trenažne metode;  |                 |                          |                            |
| II nedelja, vježbe                              |  |                 |                          |                            |
| III nedelja, pred.                              | Metodika obučavanja atletskih disciplina;  |                 |                          |                            |
| III nedelja, vježbe                             |  |                 |                          |                            |
| IV nedelja, pred.                               | Sportsko hodanje;  |                 |                          |                            |
| IV nedelja, vježbe                              |  |                 |                          |                            |
| V nedelja, pred.                                | Atletska trčanja,  |                 |                          |                            |
| V nedelja, vježbe                               |  |                 |                          |                            |
| VI nedelja, pred.                               | Kolokvijum I;  |                 |                          |                            |
| VI nedelja, vježbe                              | Kolokvijum I;  |                 |                          |                            |
| VII nedelja, pred.                              | Kratke pruge - sprint;   |                 |                          |                            |
| VII nedelja, vježbe                             |  |                 |                          |                            |
| VIII nedelja, pred.                             | Trčanje na srednje pruge ;   |                 |                          |                            |
| VIII nedelja, vježbe                            |  |                 |                          |                            |
| IX nedelja, pred.                               | Trčanje na duge pruge;   |                 |                          |                            |
| IX nedelja, vježbe                              |  |                 |                          |                            |
| X nedelja, pred.                                | Kros trčanje;  |                 |                          |                            |
| X nedelja, vježbe                               |  |                 |                          |                            |
| XI nedelja, pred.                               | Maraton;   |                 |                          |                            |
| XI nedelja, vježbe                              |  |                 |                          |                            |
| XII nedelja, pred.                              | Kolokvijum II;   |                 |                          |                            |
| XII nedelja, vježbe                             | Kolokvijum II;   |                 |                          |                            |

|  |   |   |   |   |   |                           |
|--|---|---|---|---|---|---------------------------|
| XIII nedjelja, pred.   | Štafetno trčanje;   |   |   |   |   |                           |
| XIII nedjelja, vježbe  |   |   |   |   |   |                           |
| XIV nedjelja, pred.  | Preponsko trčanje;  |   |   |   |   |                           |
| XIV nedjelja, vježbe   |   |   |   |   |   |                           |
| XV nedjelja, pred.   | Rekapitulacija nastavnih sadržaja.  |   |   |   |   |                           |
| 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>3 sat(a) teorijskog predavanja<br>0 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 12:00h  |   |   |   |   |                           |
| <b>Literatura</b>  | - 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. - Završni ispit 50 poena. - Prelazna ocijena dobija se ako se kumulativno sakupi najmanje 51 poen.  |   |   |   |   |                           |
| <b>Posebne naznake za predmet</b>  |   |   |   |   |   |                           |
| <b>Napomena</b>  |   |   |   |   |   |                           |
| <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 |