

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

<b>Naziv predmeta:</b>	Atletika - skokovi i bacanja			
<b>Šifra predmeta</b>	<b>Status predmeta</b>	<b>Semestar</b>	<b>Broj ECTS kredita</b>	<b>Fond časova (P+V+L)</b>
10600	Obavezan	4	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 skakačkih i bacačkih atletskih disciplina disciplina, njihovim razvojem, biomehanikom, kao i njihovim metodskim postupkom obučavanja i pravilima takmičenja.			
<b>Ishodi učenja</b>	1. Objasnjava 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. Kontroliše 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			
<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>				
Pripreme nedjelje	Priprema i upis semestra			
I nedjelja, pred.	Kondicioni trening i selekcija u atletskim skokovima;			
I nedjelja, vježbe				
II nedjelja, pred.	Skok udalj (tehnika »uvinuće«, biomehanika, metodika obučavanja);			
II nedjelja, vježbe				
III nedjelja, pred.	Skok udalj (koračna tehnika, metodika obučavanja - pravila);			
III nedjelja, vježbe				
IV nedjelja, pred.	Troskok (tehnika, biomehanika, metodika obučavanja, pravila);			
IV nedjelja, vježbe				
V nedjelja, pred.	Skok uvis (tehnika »stredl«, metodika obučavanja, biomehanika);			
V nedjelja, vježbe				
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I;			
VI nedjelja, vježbe	Kolokvijum I;			
VII nedjelja, pred.	Skok uvis (tehnika »fosberi-flop«, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);			
VII nedjelja, vježbe				
VIII nedjelja, pred.	Skok motkom (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);			
VIII nedjelja, vježbe				
IX nedjelja, pred.	Kondicioni trening i selekcija u atletskim bacanjima;			
IX nedjelja, vježbe				
X nedjelja, pred.	Bacanje kugle (školska tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);			
X nedjelja, vježbe				
XI nedjelja, pred.	Bacanje kugle (» O Brajanova« tehnika, metodika obučavanja, biomehanika);			
XI nedjelja, vježbe				
XII nedjelja, pred.	Bacanje koplja (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila);			
XII nedjelja, vježbe				

XIII nedjelja, pred.	Kolokvijum II;					
XIII nedjelja, vježbe	Kolokvijum II;					
XIV nedjelja, pred.	Bacanje diska (tehnika ,metodika obučavanja, biomehanika i pravila);					
XIV nedjelja, vježbe						
XV nedjelja, pred.	Bacanje kladiva (tehnika, metodika obučavanja, biomehanika, pravila).					
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> 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi <b>3 sat(a) i 0 minuta</b> samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: <b>8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta</b> Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): <b>8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta</b> Ukupno opterećenje za predmet: <b>6 x 30=180 sati</b> 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) <b>36 sati i 0 minuta</b> 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>						
<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