

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

Uslovjenost drugim predmetima	Nema uslova za prijavljivanje i slušanje predmeta
Ciljevi izučavanja predmeta	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.
Ime i prezime nastavnika i saradnika	Prof. dr Kemal Idrizović
Metod nastave i savladanja gradiva	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, uvježbavanje tehničkih disciplina, otklanjanje grešaka i samostalno rješavanje zadataka, konsultacije.
I nedjelja, pred.	Uvod, razvoj, struktura atletike;
I nedjelja, vježbe	
II nedjelja, pred.	Atletske trenažne metode;
II nedjelja, vježbe	
III nedjelja, pred.	Metodika obučavanja atletskih disciplina;
III nedjelja, vježbe	
IV nedjelja, pred.	Sportsko hodanje;
IV nedjelja, vježbe	
V nedjelja, pred.	Atletska trčanja,
V nedjelja, vježbe	
VI nedjelja, pred.	Kolokvijum I;
VI nedjelja, vježbe	Kolokvijum I;
VII nedjelja, pred.	Kratke pruge - sprint;
VII nedjelja, vježbe	
VIII nedjelja, pred.	Trčanje na srednje pruge ;
VIII nedjelja, vježbe	
IX nedjelja, pred.	Trčanje na duge pruge;
IX nedjelja, vježbe	
X nedjelja, pred.	Kros trčanje;
X nedjelja, vježbe	
XI nedjelja, pred.	Maraton;
XI nedjelja, vježbe	
XII nedjelja, pred.	Kolokvijum II;
XII nedjelja, 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	
Obaveze studenta u toku nastave	Studenti su obavezni da pohađaju nastavu i vježbe, savladaju tehničke discipline, učestvuju u rješavanju zadataka i rade oba kolokvijuma.
Konsultacije	Ponedjeljak 12:00h
Opterećenje studenta u casovima	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: $6 \times 16 = 96$ sata Neophodne pripreme prije početka semestra (administracija, upis, ovjera) $2 \times 6 = 12$ sati Ukupno opterećenje za predmet $6 \times 30 = 180$ 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).
Literatura	- Idrizović, K. (2010). Atletika I i II. Univerzitet Crne Gore. Puleo, J., & Milroy, P. (2009). Running Anatomy. Human Kinetics, Inc.
Oblici provjere znanja i ocjenjivanje	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.
Posebne naznake za predmet	
Napomena	
Ishodi učenja	1. Objasnjava nastanak i strukturu hodačkih i trkačkih atletske disciplina 2. Demonstrira hodačku i trkačke atletske tehnike. 3. Primjenjuje metodiku obučavanja hodačke i trkačkih atletskih tehnika 4. Kontroliše uspješnost izvođenja hodačke i trkačkih atletskih tehnika 5. Primjenjuje atletske sadržaje trkačkog tipa u nastavi fizičkog vaspitanja i sportu 6. Opisuje proces selekcije u sportskom hodanju i atletskim trčanjima