

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

Uslovljenost 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 skakačkih i bacačkih atletskih disciplina 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.	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	
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	
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: $6 \times 16 = 96$ sati 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. 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. Kontrolira 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