

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

Naziv predmeta:	ATLETIKA II			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
4129	Obavezan	4	6	2+2+1
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura			
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 atletske discipline, njihovim razvojem, biomehanikom, kao i njihovim metodskim postupkom obučavanja i pravilima takmičenja.			
Ishodi učenja	Po završetku ovog predmeta student će moći da: 1. Objašnjava nastanak i strukturu skakačkih i bacačkih atletske discipline 2. Demonstrira skakačke i bacačke atletske tehnike. 3. Primjenjuje metodiku obučavanja bacačkih i skakačkih atletske tehnika 4. Kontrolise uspješnost izvođenja skakačkih i bacačkih atletske tehnika 5. Primjenjuje skakačke i bacačke atletske sadržaje u nastavi fizičkog vaspitanja i sportu 6. Opisuje proces selekcije u skakačkim i bacačkim atletske disciplinama			
Ime i prezime nastavnika i saradnika	prof. dr Kemal Idrizović, mr Ivan Vasiljević			
Metod nastave i savladanja gradiva	Teoretska i praktična predavanja, vježbe, uvježbavanje tehničkih disciplina, otklanjanje grešaka i samostalno rješavanje zadataka, konsultacije.			
Plan i program rada				
Pripreme 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						
Opterećenje studenta	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).					
Nedjeljno	U toku semestra					
6 kredita x 40/30=8 sati i 0 minuta 2 sat(a) teorijskog predavanja 1 sat(a) praktičnog predavanja 2 vježbi 3 sat(a) i 0 minuta samostalnog rada, uključujući i konsultacije	Nastava i završni ispit: 8 sati i 0 minuta x 16 =128 sati i 0 minuta Neophodna priprema prije početka semestra (administracija, upis, ovjera): 8 sati i 0 minuta x 2 =16 sati i 0 minuta 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 30 sati (preostalo vrijeme od prve dvije stavke do ukupnog opterećenja za predmet) 36 sati i 0 minuta Struktura opterećenja: 128 sati i 0 minuta (nastava), 16 sati i 0 minuta (priprema), 36 sati i 0 minuta (dopunski rad)					
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 11.30h					
Literatura	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.					
Posebne naznake za predmet	Nema					
Napomena	Nema					
Ocjena:	F	E	D	C	B	A
Broj poena	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