

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

Naziv predmeta:	Atletika - hodanje i trčanje			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10593	Obavezan	3	6	3+2+0
Studijski programi za koje se organizuje	Fizička kultura i zdravi stilovi života (2017), modul Zdravi stilovi života			
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 sportskog hodanja i trkačkih disciplina, njihovim razvojem, biomehanikom, kao i njihovim metodskim postupkom obučavanja i pravilima takmičenja.			
Ishodi učenja	1. Objašnjava nastanak i strukturu hodačkih i trkačkih atletskih disciplina 2. Demonstrira hodačku i trkačke atletske tehnike. 3. Primjenjuje metodiku obučavanja hodačke i trkačkih atletskih tehnika 4. Kontrolise 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			
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.			
Plan i program rada				
Pripremne nedjelje	Priprema i upis semestra			
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						
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 3 sat(a) teorijskog predavanja 0 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 12:00h			
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						
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