

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

Naziv predmeta:	Atletika - skokovi i bacanja			
Šifra predmeta	Status predmeta	Semestar	Broj ECTS kredita	Fond časova (P+V+L)
10600	Obavezan	4	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 skakačkih i bacačkih atletskih disciplina disciplina, njihovim razvojem, biomehanikom, kao i njihovim metodskim postupkom obučavanja i pravilima takmičenja.			
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. Kontrolise uspjehnost 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			
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.	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						
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						
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