

**Република Македонија**  
**Универзитет “Св. Кирил и Методиј”**  
**Факултет за физичка култура – Скопје**

**НАСТАВНА ПРОГРАМА ПО ПРЕДМЕТОТ АТЛЕТИКА**  
**-НАСОКА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ-**

семестар	теоретски	практични	годишно	испит по
IV	2	4	90	IV семестар

Студиска програма:	<b>ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ</b>
Предметна програма:	<b>АТЛЕТИКА</b>
Семестар и број на часови:	<b>IV (2+4)</b>
Кредити:	<b>4,5</b>
Наставник:	<b>Проф. д-р Зоран Радик</b>
Асистент:	<b>Нас. Доц. д-р. Александар Симеонов</b>

**Цел на предметот (описно):** Основната цел на предметот Атлетика е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи на атлетиката. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со генезата на атлетските дисциплини и судиските правила, се здобиваат со теоретски сознанија за основата на техниката на атлетските дисциплини. Посебен акцент се дава на изучување на техниката на атлетските дисциплини со примена на сите дидактичко методски принципи. Студентите се запознаваат и обучуваат и со методиката на учење на атлетските дисциплини, со цел за подобро совладување на техниката. Усвоените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на наставните содржини од атлетиката, застапени во наставните програми на предметот физичко и здравствено образование во основните и средните училишта, во наставниот процес на сите нивоа.

**Содржина на предметот:** Содржината на предметот ги опфаќа атлетските техники (дисциплини), биомеханичка анализа на атлетските техники, методика на обучување на атлетските дисциплини и правилата кај атлетските дисциплини.

**Проверка на знаењата:** Испитот се состои од теоретски и практичен дел.

#### **Литература:**

1. Бранковиќ, М.: Атлетика – техника и методика, Ниш, 1997.
2. Бчваров, М.: Лека атлетика, Софија, 2000.
3. Кадиски, И. и Коцев, Ч.: Контрол во леката атлетика, Софија, 2000.
4. Milanović, D. i sur.: Atletika, Znanstvene osnove, Zagreb, 1986.
5. Маринковиќ, А.: Атлетика, Београд, 1984.
6. Makarov, A.N. i sor.: Legkaja atletika, Prosvescenie, Moskva, 1990.
7. Радик, З.: Атлетика – техника, Скопје, 2006.
8. Стефановиќ, Ѓ.: Атлетика 2 – техника, Београд, 1992.
9. Туфекчиевски, А.: Практикум по биомеханика, Скопје, 1991.
10. Fizkultura i sport: Legkaja atletika, Sportsko-medicinski jurnal br. 7,8,9 i 10, Moskva, 1996.
11. Хоменков, Л.С.: Атлетика, Београд, 1977.
12. Čoh, M.: Atletika, Ljubljana, 1992.
13. Шаревски, Ч.: Атлетика, Скопје, 1993.

#### **ТЕОРЕТСКИ ПРЕДАВАЊА – 30 часа**

- Поим и содржина на предметот /1/
- Краток историски развој на атлетиката во светот и во Р. Македонија /1/
- Местото и улогата на атлетиката во системот на физичкото и здравственото образование /1/
- Влијанието на атлетиката врз организмот на човекот /1/
- Биомеханички и кинематички аспекти на атлетските дисциплини /1/

- Основи на техниката на атлетските дисциплини и судиски правила кај атлетските дисциплини. Судии, делегат и водење на записник, димензии на атлетската патека и атлетските борилишта, реквизити и опрема. Организација на натпревари. Интернационална аматерска атлетска федерација (ИААФ), Европска атлетска федерација (ЕАФ). Телевизиски и ЛЦД приказ со комплетни анализи /10/
- Методика на учење на атлетските дисциплини /15/

## **ВЕЖБИ /ПРАКТИЧНА РАБОТА/ - 60 часа**

### **1. ТРЧАЊЕ**

- Вежби за усвојување на правилна техника на трчање /3/
- Учење на техниката на висок и низок старт и поврзување на стартувањето со трчање на определени делници /2/
- Вежби за прогресија и финиш /1/
- Вежби за зголемување на силата на одразот /1/
- Методи за учење и тренинг во спринтерските дисциплини /1/
- Вежби за развој на издржливоста со примери за тренинг на 300м, 600м, 800м, и 1000 м. /2/
- Учење на штафетно трчање /1/
- Примање и предавање на палка во место и движење со различна брзина, измена на палица во парови, трчање на кружна патека и трчање на 4x100 и 4x400м. /2/
- Трчање преку пречки – специфични вежби за зголемување на подвижноста /2/
- Вежби за совладување на техниката на трчање преку пречки /1/
- Совладување на ритмот на трчањето помеѓу пречките /1/
- Старт и премин преку првата пречка /1/
- Совладување (претрчување) на повеќе пречки – (5 пречки) /1/

### **2. СКОКОВИ ВО ДАЛЕЧИНА**

- Згрчна техника – учење на фазата на летот и доскокот, и учење на фазата на отскокот /1/
- Мерење на залет /1/
- Поврзување на елементите за изведба на згрчна техника /1/
- Мерење на резултати – скок во далечина згрчна техника /1/
- Увината техника – учење на фазата на летот и доскокот, и учење на фазата на отскокот /1/
- Мерење и стандардизирање на залетот и поврзување на елементите за увината техника /1/
- Мерење на резултати – скок во далечина увината техника /1/
- Чекорна техника – вежби за учење на летот на чекорна техника /1/
- Вежби за учење на залетот, отскокот, летот и доскокот /1/
- Поврзување на елементите за чекорна техника /1/
- Мерење на залетот, поврзување на отскокот, летот, и доскокот /1/
- Трискок – вежби за учење на отскоци и доскоци /1/
- Вежби за залет, отскок и доскок со учење на техниката /1/

### **3. СКОКОВИ ВО ВИСОЧИНА**

- Скок во височина техника “ножички” вежби за учење на летот /2/

- Вежби за отскок и определување на залетот и увежбување на скокот со мерење на резултати /2/
- Скок во височина техника “стредел” вежби за фазата на летот /2/
- Вежби за отскок за отскочната нога и вежби за ексцентрично движење на отскочната нога по отскокот /1/
- Синтеза на залетот, отскокот, летот и доскокот /1/
- Увежбување на скокот и мерење на резултати /1/
- Скок во височина техника “флоп” вежби за фазата на летот /2/
- Вежби за отскок и замав /1/
- Вежби за залетот, напад на летвата и определување на залет /1/
- Синтеза на изучените елементи и увежбување на скокот /2/
- Мерење на резултати /1/

#### 4. ФРЛАЊА

- Фрлање ѓуле “школска техника”- вежби за правилно држење на ѓулето, вежби за загревање со справата и вежби за исфрлање на ѓулето од разни положби /1/
- Синтеза на на елементите и фрлање од круг со мерење на резултатите /1/
- Фрлање ѓуле “рационална техника”- вежби со справата за загревање и држење и исфрлање на ѓулето од разни позиции /2/
- Синтеза на изучените елементи и мерење на резултати /1/
- Фрлање ѓуле “ротациона техника”- вежби со справата и вежби за исфрлање на ѓулето /1/
- Учење на техниката во слободен простор и од круг без справа и со справа, фрлање со техниката од слободен простор и од сегментот за фрлање /2/
- Мерење на резултати со ротациона техника /2/
- Фрлање копје – вежби за правилно држење на копјето во шаката, загревање со справата и фрлање на копјето од разни положби /1/
- Учење на техниката на фрлање копје по фази /1/
- Фрлање диск - вежби за правилно држење на дискот во шаката и фрлање на дискот од различни положби /1/
- Учење на техниката, без диск и со диск од слободен простор и од кругот за фрлање диск /1/
- Фрлање кладиво - приказ само на техниката /1/

#### ИСПИТ

Испитот по предметот Атлетика се состои од четири дела. Прво студентите изготвуваат семинарска работа по свој избор, од било која атлетска дисциплина. Во вториот дел студентите полагаат колоквиум, кој се состои од практичен дел каде што се полагаат пет атлетски дисциплини: спринт на 100м., скок во далечина, фрлање ѓуле, скок во височина и трчање на 1500м. мажи и 800м. жени. За секоја дисциплина постојат одредени норми преку кои се добива оценка од 6 до 10. Колоквиумот претставува дел од испитот којшто му дава на студентот право да ги полага техниките од практичниот дел на испитот. Висока оценка од колоквиум е услов за висока оценка од предметот Атлетика.

Третиот дел од испитот се состои од практичен дел со приказ на атлетските техники кои што се изучени во текот на наставата.

Четвртиот дел од испитот е теоретски дел каде што студентот влече прашања од методика на една дисциплина, техника од една дисциплина и правила од една атлетска дисциплина.

На крајот се добива севкупна оценка од семинарската работа, колоквиумот, практичниот дел со приказ на техниките и од теоретскиот дел, односно се собираат бодовите според ЕКТС.

Испитот се полага после четвртиот семестар.