

## ПРЕДМЕТНА ПРОГРАМА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА

Прилог бр.3		Предметна програма од прв, втор и трет циклус студии			
1.	Наслов на наставниот предмет	Спорт и рекреација			
2.	Код				
3.	Студиска програма				
4.	Организатор на студиската програма (единица, односно институт, катедра, оддел)	Универзитетски спортски центар			
5.	Степен (прв, втор, трет циклус)	Прв циклус			
6.	Академска година / семестар	Прва година, прв семестар	7.	Број на ЕКТС кредити	0
8.	Наставник	д-р Билјана Попеска			
9.	Предуслови за запишување на предметот	Нема			
10.	Цели на предметната програма (компетенции): Задоволување на потреби на студентите за движење и физичка активност, одржување и развој на моторичките способности.				
11.	Содржина на предметната програма: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Општа физичка подготовка (запознавање со основните принципи на физичкото вежбање, вежби за јакнење на одделни мускулни групи и регии)</li> <li>2. Општа физичка подготовка (запознавање и примена на различни форми и начини за правилно загревање за физичка активност, вежби за јакнење на одделни мускулни групи и регии)</li> <li>3. Аеробик, боречки спортови или партерна гимнастика</li> <li>4. Активности на отворено – планинарење или ориентација во природа</li> <li>5. Кошарка (увежбување на основните елементи од кошарката - водење, додавање, двочекор, шут на кош)</li> <li>6. Кошарка (игра)</li> <li>7. Пинг-понг и бадмингтон</li> <li>8. Пинг-понг и бадмингтон</li> <li>9. Одбојка (игра)</li> <li>10. Ракомет (игра)</li> <li>11. Аеробик, боречки спортови, елементарни игри</li> <li>12. Проверка на моторичките способности, елементарни игри, ора и танци</li> </ol>				
12.	Методи на учење: метод на практично вежбање, метод на спортски тренинг				
13.	Вкупен расположлив фонд на време				
14.	Распределба на расположливото време				
15.	Форми на наставни активности	15.1	Предавања – теоретска настава	0 часови	
		15.2	Вежби (лабораториски, аудиториски), семинари, тимска работа	12 часови	
16.	Други форми на активности	16.1	Проектни задачи	0 часови	
		16.2	Самостојни задачи	0 часови	
		16.3	Домашно учење	0 часови	
17.	Начин на оценување	Не се оценува			

	17.1	Тестови	0 бодови			
	17.2	Семинарска работа/проект (презентација: писмена и усна)	0 бодови			
	17.3	Активност и учество	0 бодови			
18.	Критериум за оценување (бодови/оценка)	до x бода	5 (пет) (F)			
		од x до x	6 (шест) (E)			
		од x до x	7 (седум) (D)			
		од x до x	8 (осум) (C)			
		од x до x	9 (девет) (B)			
		од x до x	10 (десет) (A)			
19.	Услов за потпис и полагање на завршен испит	60% присуство на настава				
20.	Јазик на кој се изведува наставата	Македонски				
21.	Метод на следење на квалитетот на наставата	Моторички тестови, набљудување, анкета				
22.	Литература					
	22.1	Задолжителна литература				
		Ред.бр.	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.	Kukolj.M	Antropomotorika	Fakultet sporta i fizickog vospitanja, Beograd	2006
		2.	Wilmore, J. & Costill, D.	Physiology of sport and exercise, (Third edition),	Champaign: Human Kinetic, Illinois.	2002
		3.	Malacko,J.	Osnove sportskog treninga	Sportska akademija, Beograd	2000
	22.2	Дополнителна литература				
		Ред.бр.	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.	Haywood, K., & Getchell, N.	Life span motor development	Champaign: IL. Human Kinetics.	2004
		2.	Magill, R. & Rouge.B	Motor Learning	Broun Publishers, Louisiana:	1989
		3.	Malina, R., Bouchard, C. & Bar – Or, O	. Growth, Maturation and Physical Activity (Second Edition).	Champaign: IL. Human Kinetics.	2004