

Реден број на прилогот: 25

Прилог бр. 3		Предметна програма од прв циклус на студии		
Наслов на наставниот предмет	Спорт и здравје			
Код	/			
Студиска програма	Историја			
Организатор на студиската програма (единица, односно - институт, катедра, оддел)	Институт за Историја			
Степен (прв, втор, трет циклус)	прв			
Академска година /семестар	прва година / втор семестар	7.	Број на ЕКТС-кредити	2
Наставник	доц. д-р Ристо Стаменов			
Предуслови за запишување на предметот	нема			
Цели на предметната програма (компетенции): Целта на предметот Спорт и здравје е студентите да се стекнат со усвојување на нови и усовршување на старите моторни знаења и вештини, подобрување на моторните, морфолошките и функционалните способности се со цел унапредување на здравјето, задоволувањето на потребите за движење, оспособување на студентот за рационално, содржајно и целисходно користење на слободното време како и подобрување на квалитетот на животот во младоста, во зрелата возраст и староста.Стекнување на знаења за структурата, правилата и принципите на тренажниот процес и на специфичностите на тренажната активност.				
Содржина на предметната програма: А. Програм - основен редовен програм - кошарака, одбојка, ракомет, мал фудбал, развој на моторните способности, танцови фитнес програми (аеробик, степ аеробик, пилатес и сл), Б. Програм-изборна настава (самофинсирање)-пливање, скијање, планинарење, логорување, велосипедизам, ролање, фитнес, тенис, лизгање на мраз. В. Програма за студентите со посебни потреби (Физички активности во зависност од дијагнозата на студентот) Г. Програма – спортски натпревари (Факултетски и Универзитетски спортски натпревари) Д. Воннаставни спортски активности				
Методи на учење: Предавање, презентации, дискусија, демонстрации, практични вежби (аналитички, синтетички, комплексен), метод на работа, лабораториска метода и метода на практични активности; индивидуално, фронтално, групно.				
Вкупен расположив фонд на време	30 часови (0+2) +30			
Распределба на расположивото време	0+2			
Форми на наставните активности	15.1.	Предавања - теоретска настава	/	
	15.2.	Вежби (лабораториски, аудиториумски), семинари, тимска работа	30	
Други форми на активности	16.1.	Проектни задачи	/	
	16.2.	Самостојни задачи	30	
	16.3.	Домашно учење – задачи	/	
Начин на оценување				
17.1.	Тестови			
17.2.	Индивидуална работа/проект (презентација: писмена и усна)			

17.3.	Активност и учество				
Критериуми за оценување (бодови/ оценка)	до 50 бода		5 (пет) (F)		
	51 x до 60 бода		6 (шест) (E)		
	61 x до 70 бода		7 (седум) (D)		
	од 71 до 80 бода		8 (осум) (C)		
	од 81 до 90 бода		9 (девет) (B)		
	од 91 до 100 бода		10 (десет) (A)		
Услов за потпис и за полагање завршен испит		Редовно посетување на наставата			
Јазик на кој се изведува наставата		Македонски			
Метод на следење на квалитетот на наставата		Интерна евалуација и анкети			
Литература					
22.1.	Задолжителна литература				
	Реден број	Автор	Наслов	Издавач	Година
	Попис на литературата во библиотека на Факултет за физичко образование спорт и здравје				