

Прилог бр. 3		Предметна програма од прв циклус на студии			
1.	Наслов на наставниот предмет	СПОРТ И ЗДРАВЈЕ			
2.	Код	ОПТ126			
3.	Студиска програма	Тригодишни стручни студии за дипломиран оптометрист			
4.	Организатор на студиската програма (единица, односно институт, катедра, оддел)	УКИМ – Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Катедра за физичко образование, спорт и спортски менаџмент			
5.	Степен (прв, втор, трет циклус)	Прв			
6.	Академска година / семестар	Година	Прва (I)	семестар	Втор (II)
7.	Оптовареност со предметот изразена во ЕКТС кредити	1			
8.	Наставник (во случај на повеќе наставници назначен одговорен наставник)	Раководител на Катедрата за физичко образование, спорт и спортски менаџмент- вонр. проф. Славица Новачевска			
9.	Јазик на кој се изведува наставата	Македонски			
10.	Неопходни предуслови за слушање и полагање на предметот	Нема			
11.	Цели на предметната програма (компетенции) и резултати од учењето:	Целта на предметот Спорт и здравје е студентите да се стекнуваат со усвојување нови и подобрување на старите моторни знаења и вештини, подобрување на моторните, морфолошките и функционалните способности со цел подобрување на здравјето, задоволување на потребите за движење, оспособување на студентите за рационално, значајно и намерно користење на слободното време како и подобрување на квалитетот на животот во младоста, зрелоста и староста. Стекнување знаења за структурата, правилата и принципите на процесот на тренингот како и спецификите на активностите за тренинг.			
12.	Детална содржина на предметот по поглавја и единици со резултатите од учење за секое поглавје	А. Програма - основна редовна програма - кошарка, одбојка, ракомет, мал фудбал, развој на моторички вештини, програми за танц, фитнес (аеробик, степ аеробик, пилатес и сл.), Б. Програма-изборна настава (самофинансирање)-пливање, скијање, планинарење, кампување, велосипедизам, ролери, фитнес, тенис, лизгање на мраз. В. Програма за студенти со посебни потреби (Физички активности во зависност од дијагнозата на студентот)			

13	Заемна поврзаност на предметите	Поврзан со сите предмети од студиската програма																												
14.	Детален опис на наставните и работните методи за предметот	Предавања, презентации, дискусија, демонстрации, практични вежби аналитички, синтетички, комплексен метод на работа, метод на практични активности; индивидуални, фронтални, групни.																												
15.	Вкупен расположив фонд на време	30																												
16.	Форми на наставните активности	16.1.	Предавања- теоретска настава. часови	2 часа																										
		16.2.	Вежби (лабораториски, аудиториски), семинари, тимска работа: часови	24 часа																										
		16.3.	Пракса: часови	/																										
17.	Други форми на активности	17.1.	Проектни задачи: часови	2 часа																										
		17.2.	Самостојни задачи: часови	2 часа																										
		17.3.	Домашно учење – задачи	0 часа																										
18	Услови за потпис	За да добие потпис, студентот треба да присуствува на минимум 60% од вкупниот број на часови <table><tr><th colspan="2">Вид на активност</th><th></th></tr><tr><td colspan="2"></td><th>Спорт и здравје</th></tr><tr><td colspan="2">Теоретска настава</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">Практична настава</td><td>40-50</td></tr><tr><td colspan="2">Семинарска работа</td><td>10-30</td></tr><tr><td colspan="2">Континуирана проверка</td><td>10-20</td></tr><tr><td rowspan="2">Завршен испит</td><td>Писмен дел</td><td></td></tr><tr><td>Практичен дел</td><td>60-100</td></tr><tr><td colspan="2">Вкупно</td><td>60-100</td></tr></table>			Вид на активност					Спорт и здравје	Теоретска настава			Практична настава		40-50	Семинарска работа		10-30	Континуирана проверка		10-20	Завршен испит	Писмен дел		Практичен дел	60-100	Вкупно		60-100
Вид на активност																														
		Спорт и здравје																												
Теоретска настава																														
Практична настава		40-50																												
Семинарска работа		10-30																												
Континуирана проверка		10-20																												
Завршен испит	Писмен дел																													
	Практичен дел	60-100																												
Вкупно		60-100																												
19	Начин на оценување																													
	19.1.	Тестови: бодови	бодови мин- макс																											
			/																											
	19.2.	Семинарска работа/проект, презентација писмена и усна: бодови	60-100																											
	19.3.	Завршен испит: бодови	60-100 (за студентите кои во тек на семестарот не ја презентирале семинарската работа)																											
20	Критериуми за оценување (бодови/ оценка)		до 59 бода	5 (пет) (F)																										
			60 до 68 бода	6 (шест) (E)																										
			69 до 76 бода	7 (седум) (D)																										
			од 77 до 84 бода	8 (осум) (C)																										
			од 85 до 92 бода	9 (девет) (B)																										

		од 93 до 100 бода	10 (десет) (А)			
21.	Метод на следење на квалитетот на наставата		Студентска анонимна евалуација за предметот, наставниците и соработниците кои учествуваат во изведувањето на наставата			
22.	Литература					
	22.1.	Задолжителна литература				
		Ред. број	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.	Даниела Шукова Стојмановска	Хигиена во физичкото и здравственото образование и спорт	„Европа 92” Кочани	2022
	22.2.	Дополнителна литература				
		Ред. број	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.	Небојша Марковски, Жижица Тасевски	Фудбал	Бомат Графикс, Скопје	2021
		2.	Гино Стрезовски	Ракомет	Боро Графика, Скопје	2019
		3.	Јошко Миленковски, Андријана Зафировска Мисовска	Практикум по одбојка	Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Скопје	2019
		4.	Милан Наумовски, Борче Даскаловски	Теоретски основи на кошарката	Гого Пром	2016
		5.	Зоран Радик, Александар Симеонов	Атлетика-техника	„Софија” ДГУП, Богданци	2021