Предметни програми со информации согласно со членот 4 од Правилникот за содржина на студиските програми (“Службен весник на Република Македонија”, бр.79/2023)

Ред.број:5

Прилог бр.3		**Предметна програма од прв циклус на студии**
1.	Наслов на наставниот предмет	Спорт и здравје
2.	Код	ФЗНХ 159
3.	Студиска програма	Дигитално земјоделство
4.	Организатор на студиската програма (единица, односно институт, катедра, оддел)	Факултет за физичко образование, спорт и здравје
5.	Степен (прв, втор, трет циклус)	Прв и втор циклус на студии

6.	Академска година / семестар	Година	Прва (Iва)	семестар	Втор(II)
7	Оптовареност со предметот изразена во ЕКТС кредити	2			
8.	Наставник (во случај на повеќе наставници назначен одговорен наставник)	Доц. д-р Славица Новачевска			
9.	Јазик на кој се изведува наставата	Македонски јазик			
10.	Неопходни предуслови за слушање и полагање на предметот	Редовно посетување на наставата			
11.	Цели на предметната програма (компетенции) и резултати од учењето:	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 фукционалните спсособности се со цел унапредување на здравјето, задоволувањето на потребате 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.			
12.	Детална содржина на предметот по поглавја и единици со резултатите од учење за секое поглавје	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)			
13	Заемна поврзаност на предметите	Унапредување на здравјето, поголема социјализација, и оспособување за рационално, содржајно и целисходно користење на времето.			
14.	Детален опис на наставните и работните методи за предметот	Предавање, презентации, дискусија, демонстрации, практични вежби (аналитички, синтетички, комплексен), метод на работа, лабараториска метода и метода на практични активности; индивидуално, фронтално, групно.			
15.	Вкупен расположив фонд на време	30 часови			
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	2 часа	
17.	Други форми на активности	17.1.	Проектни задачи: часови	2 часа	
		17.2.	Самостојни задачи: часови	0 часа	
		17.3.	Домашно учење - задачи	0 часа	
18	Услови за потпис	Редовно посетување на наставата (вежбите)			
19	Начин на оценување				

	19.1.	Тестови: бодови		60 бода
	19.2.	Семинарска работа/проект, презентација писмена и усна: бодови		40 бода
	19.3.	Завршен испит: бодови		100 бода
20	Критериуми за оценување (бодови/ оценка)		до 50 бода	5 (пет) (F)
			51 х до 60 бода	6 (шест) (E)
			61 х 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)
21.	Метод на следење на квалитетот на наставата		Интерна евалуација и анкети	

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
2.	Небојша Марковски, Жикица Тасевски	Фудбал	Бомат Графикс,Скопје	2021
3.	Милан Наумовски – Мики, Борче Даскаловски	Теоретски основи на Кошарката	Гого Пром	2016

22.2. Дополнителна литература

Ред. Број	Автор	Наслов	Издавач	Година
1.	Гино Стрезовски	Ракомет	Боро Графика, Скопје	2019
2.	Јошко Миленковски, Андријана Зафировска Мисовска	Практикум по одбојка	Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Скопје	2019
3.	Зоран Радиќ, Александар Симеонов	Атлетика-техника	“Софија” ДГУП, Богданци	2021