

Прилог бр. 3		Предметна програма од прв циклус на студии			
1.	Наслов на наставниот предмет	Спорт и здравје			
2.	Код	АФМ1з04			
3.	Студиска програма	АКТУАРСКА И ФИНАНСИСКА МАТЕМАТИКА			
4.	Организатор на студиската програма (единица, односно - институт, катедра, оддел)	Институт за математика, Природно-математички факултет, Скопје			
5.	Степен (прв, втор, трет циклус)	Прв циклус			
6.	Академска година /семестар	Прва/прв	7.	Број на ЕКТС-кредити	2
8.	Наставник	Доц. д-р Ристо Стаменов			
9.	Предуслови за запишување на предметот	Нема			
10.	Цели на предметната програма (компетенции): Целта на предметот е усвојување на нови и усовршување на старите моторни знаења и вештини, подобрување на моторните, морфолошките и фуункционалните 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.				
11.	Содржина на предметната програма: А. Програм - основен редовен програм - развој на моторните способности преку спортски игри, 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				
12.	Методи на учење: Предавање, дискусија, работа со книга, демонстрација, практични вежби (синтетички, аналитички, комплексен), метод на спортски тренинг, лабараториска метода и метода на практични активности; фронтално, групно, индивидуално. Специфични препораки за настава.				
13.	Вкупен расположив фонд на време	30 часа			
14.	Распределба на расположивото време	седмично: 0 часа предавања, 2 часа вежби			
15.	Форми на наставните активности	15.1.	Предавања - теоретска настава		0 часови
		15.2.	Вежби (лабораториски, аудиториумски), семинари, тимска работа		30 часови
16.	Други форми на активности	16.1.	Проектни задачи		0 часови
		16.2.	Самостојни задачи		0 часови
		16.3.	Домашно учење – задачи		0 часови
17.	Начин на оценување				
	17.1.	Тестови			0 бодови
	17.2.	Индивидуална работа/проект (презентација: писмена и усна)			60 бодови
	17.3.	Активност и учество			40 бодови
18.	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)		
19.	Услов за потпис и за полагање завршен испит	Условувачки критериуми за стекнување на потпис: Минимум 60% да ја посетува редовно наставата, и активно да учествува во реализирањето на наставните содржини предвидени со програмата.			
20.	Јазик на кој се изведува наставата	Македонски јазик			
21.	Метод на следење на квалитетот на наставата				
22.	Литература				