

Прилог бр. 3		Предметна програма од прв циклус на студии			
1.	Наслов на наставниот предмет	Спорт и здравје			
2.	Код	НМ1з04			
3.	Студиска програма	НАСТАВНА 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 Попис на литературата се добива кај предметниот наставник во зависност од изборот на кинезиолошката активност					
	22.1.	Задолжителна литература				
		Реден број	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.				
		2.				
		3.				
	22.2.	Дополнителна литература				
		Реден број	Автор	Наслов	Издавач	Година
		1.				
		2.				
		3.				