

II SEMESTAR ZADOL@I TELNI PREDMETI

Kod	I me na predmetot	Nedel en fond -asovi	kredi ti
ATFV/ ATSP	Antropomotori ka	2+4	9

Real izatori : prof.d-r Jovan Jovanovski
Ass.m-r Vladi mi r Vuksanovi }

Teoretski del (30 4asa):

1. Voved vo teoretski te osnovi , sodr` i nata i vo funkci ja na predmetot (1 4as)
2. Tel esni te dvi` ewa, osnova na tel esnoto ve` bawe, strukturni i funkci onalni osnovi za tel esni te dvi` ewa kaj ~ovekot (1 4as)
3. Motori kata vo antropof ilogeneza i vo antropoontogeneza (1 4as)
4. Geneti ka vo antropomotori kata i lateral izi ranost vo motori kata (1 4as)
5. Konceptii za uredenosta na dvi` ewata kaj ~ovekot (osvrt na teori i te) (1 4as)
6. Si stematizaci ja na dvi` ewata kaj ~ovekot (1 4as)
7. ^ovekot, kako organi zi ran, otvoren di nami ~ki si stem (1 4as)
8. Struktura na motori ~ki ot prostor (1 4as)
9. Upravuvawe so dvi` ewata kaj ~ovekot i proces na formi rawe na motori ~ki navi ki (1 4as)
10. Karakteri sti ki na dvi` e~ki te sposobnosti na ~ovekot vo razli ~ni peri odi od ` i votot (1 4as)
11. Termi nol ogi ja na ve` bi te za oformuvawe na tel oto i na dvi` ewata (1 4as)
12. Testi rawe na dvi` e~ki te sposobnosti kako edukati ven proces (1 4as)
13. Ve` bi za oformuvawe na tel oto i na dvi` ewata (1 4as)
14. Metodi i tehni ki za i stra` uvawe na motori ~ki ot prostor (1 4as)
15. Psi homotorna struktura na sl o` eni te (sportski) dvi` e~ki dejstvi ja i osnovni formi na dvi` e~ki te sposobnosti (motorna operati vnost, koordi naci ski sposobnosti, si l ovi sposobnosti, dvi` e~ka i zdr` l i vost) (1 4as)
16. Brzi na, sredstva i metodi za podobruvawe na brzi nata (1 4as)
17. I zdr` l i vost, sredstva i metodi za podobruvawe na i zdr` l i vosta (1 4as)
18. Fl eksi bi l nost, sredstva i metodi za podobruvawe na na fl eksi bi l nosta (1 4as)
19. Ramnote` a, sredstva i metodi za podobruvawe na ramnote` ata (1 4as)
20. Preci znost, sredstva i metodi za podobruvawe na preci znosta (1 4as)

21. Koordinacija, sredstva i metodi za podobruvanje na koordinaciji (1 čas)
22. Silina, sredstva i metodi za podobruvanje na silini (1 čas)
23. Antropometrika v sekojdnevni otirovni funkciji na zdravje (1 čas)
24. Motorika kaj licata so intelektualna poprečnost (1 čas)
25. Motorne sposobnosti v procesot na sportskoto treniranje (1 čas)
26. Karakteristiki na individualni kondicioni i fitness programi (1 čas)
27. Trenere v funkciji na osnovni te motorne sposobnosti (1 čas)
28. Ekologija i motorne funkcioni rawe
29. Estetika v antropometrika (1 čas)
29. Motorne sposobnosti v umetni ki te struki (1 čas)
30. Motorne sposobnosti v specijalne profesii (armija, policija, telohraniteli) (1 čas)

Praktičen del (60 časa)

1. Testiranje na študenti te inivno obučevanje za testiranje (5 časa)
2. Primeri na kompleksnavebi za oblikovanje na teloto, so celovodevanje v rabota (4 časa)
 - 2.1. Primeri na vebi za oblikovanje na teloto i na dvičewata za jaknewe :
 - so spravi
 - na spravi
 - bez spravi
 - 2.2. Primeri na vebi za oblikovanje na teloto i na dvičewata za olabavuvawe:
 - Aktivni
 - Pasi vni
 - 2.3. Primeri na vebi za oblikovanje na teloto i na dvičewata za istegnuvawe
 - Aktivni
 - Pasi vni
3. Praktična pri mena na termini nologijata na prostite vebi (6 časa)
4. Pri kaz na organizacioni formi na rabota v procesot na podobruvanje na dvičewate sposobnosti (2 časa)
5. Primeri na vebi za podobruvanje na ramnoteata (2 časa)
6. Primeri na vebi za podobruvanje na fleksibilnosta (4 časa)
 - dinamiki
 - statiki i PNF istegnuvawa
7. Primeri na vebi za podobruvanje na izdržljivosta (6 časa)
 - Neprekinat metod
 - Intervalen metod
 - Kontrola- Kuper-ov test
8. Testiranje na študenti te (3 časa)

9. Pri meri na individualni kondici oni i fitnes programi za ve` bawe i apl i kaci i na trena` eri vo funkciji na osnovni te motori ~ki sposobnosti (2 часа)
10. Pri meri na apl i kaci i za l i ca so i ntel ektual na popre` enost (2 часа)
11. Pri meri na ve` bi za podobruvawe na brzina (6 часа)
12. Pri meri na ve` bi za podobruvawe na sil ovi te sposobnosti (8 часа)
 - za podobruvawe na maksimal na sil i na
 - za podobruvawe na eksplozi vnata sil i na i na reaktivna sposobnost na muskul i te
 - za podobruvawe na statična sil a
 - za zgolemuvawe na muskul na masa
13. Pri meri na ve` bi za podobruvawe na koordinac i jata (8 часа)
 - so pri mena na slo` eni zada~i (pol i goni)
 - so pri mena na rekviziti
 - so pri mena na rekviziti
 - so pri mena na specifi ~ni situac i oni dvi` ewa i asimetri ~ni ve` bi