

Република Македонија
Универзитет “Св. Кирил и Методиј”
Факултет за физичка култура – Скопје

НАСТАВНА ПРОГРАМА ПО ПРЕДМЕТОТ ПЛИВАЊЕ
-НАСОКА ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ-

| | | | | |
|----------|-----------|-----------|---------|-------------|
| семестар | теоретски | практични | годишно | испити по |
| II | 2 | 4 | 90 | II семестар |

| | |
|----------------------------|--|
| Студиска програма: | ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ |
| Предметна програма: | ПЛИВАЊЕ |
| Семестар и број на часови: | II (2+4) |
| Кредити: | 4,5 |
| Наставник: | Проф. Д-р Наташа Мешковска |

Цел на предметот (описно): Основната цел на предметот Пливање е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи на пливањето. Од посебни аспекти студентите се запознаваат со методологијата на изучување на пливачките дисциплини и се здобиваат со теоретски знаења за основата на пливачките техники,. Посебен акцент се дава на изучување на пливачките техники се со цел за нивно подобро совладување. Усвоените наставни содржини ќе им овозможат на студентите успешно реализирање на наставните содржини од пливањето, застапени во наставните програми на предметот физичко и здравствено образование во основните и средните училишта, во наставниот процес на сите нивоа.

Содржина на предметот: Содржината на предметот ги опфаќа пливачките техники(дисциплини), биомеханичка анализа на пливачките техники, методика на обучување на пливачките дисциплини и правилата кај пливачките дисциплини.

Проверка на знаењата: Испитот се состои од теоретски и практичен дел.

Литература:

1. Поповски,Д и Мешковска,Н: Пливање-основи на техника и методика,Скопје,2007.

Теоретски предавања - 30 часа

- Историски развиј на пливањето во светот /1/
- Појава и развој на пливањето во поранешна Југославија и Македонија /1/
- Маратонско пливање во Македонија /1/
- Македонски пливачи што го афирмираа пливањето во светот /1/
- Значењето на пливањето врз организмот /1/
- Основи на техниката на пливањето /1/
- Статичко пливање /1/
- Динамичко пливање /1/
- Оски и рамнини на пливачките движења /1/

- Техника и методика на спортското пливање /1/
- Краул /2/
- Грбно /2/
- Градно /2/
- Делфин /2/
- Стартови, старт од стартен блок и старт од вода /2/
- Свртување во краул /2/
- Свртување во грбно /1/
- Свртување во градно и делфин /1/
- Свртување во мешано и индивидуално пливање /1/
- Основи на методика на обичување /1/
- Задачи и принципи на обучувањето /1/
- Средства и методи на обучувањето /1/
- Организација и форми на обучувањето /1/
- Помош и спасување на давеници /1/

ВЕЖБИ / ПРАКТИЧНА РАБОТА / 60 часа

1. МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ТЕХНИКА КРАУЛ

- Вежби за правилно дишење во вода /2/
- Вежби за обучување на движење со нозе, со помагало /4/
- Вежби за обучување на движење со нозе, со помагало, поврзано со дишење /2/
- Вежби за обучување на движење со раце /2/
- Вежби за усовршување на движење со раце, со помош на чун /2/
- Вежби за усовршување на движење со раце, со помош на помагало /2/
- Вежби за усовршување на движење со раце, со помош на лопатки /1/
- Вежби за обучување на координација /2/
- Вежби за усовршување на техника краул /2/

2. МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ТЕХНИКА ГРБНО

- Вежби за обучување на движење со нозе, со помагало /4/
- Вежби за обучување на движење со нозе, без помагало /2/
- Вежби за обучување на движење на рацете, со помагало меѓу нозе /2/
- Вежби за усовршување на движење на рацете, со помош на лопатки /1/
- Вежби за обучување на координација /2/
- Вежби за усовршување на техника грбно /2/

3. МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ТЕХНИКА ГРАДНО

- Вежби за обучување на движење со нозе, со помагало /4/
- Вежби за обучување на движење на рацете, со помагало меѓу нозе /2/
- Вежби за обучување на координација /2/
- Вежби за усовршување на техника градно /2/

4. МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ТЕХНИКА ДЕЛФИН

- Вежби за обучување на движење со нозе, со помагало /4/
- Вежби за обучување на раце, со помагало меѓу нозе /2/
- Вежби за обучување на движење на раце, со чун меѓу нозе /2/
- Вежби за обучување на координација /2/
- Вежби за усовршување на техника делфин /2/

5. СТАРТОВИ И СВРТУВАЊА

- Вежби за обучување на старт од стартен блок /1/
- Вежби за обучување на старт од вода /1/
- Вежби за обучување на свртување во краул /1/
- Вежби за обучување на свртување во грбно пливање /1/
- Вежби за обучување на свртување во градно и делфин /1/
- Вежби за обучување на свртување во мешано и индивидуално пливање /1/

ИСПИТ

Испитот по предметот Пливање се состои од три дела. Во првиот дел студентите полагаат колоквиум кој се состои од практичен дел, во кој студентите имаат демонстрирање на 20 издишувања во вода, тест за издржливост – 100 метри краул и 20 метри нуркање.

Вториот дел исто така полагаат колоквиум, во кој ја демонстрираат секоја техника посебно и мерење на време на 100 метри мешано пливање. За секоја дисциплина постојат одредени норми преку кои се добива оценка од 6 до 10. Колоквиумот претставува дел од испитот кој што му дава на студентот право да не полага испит од практичен дел, доколку ги положи двата дела од практичниот дел на колоквиумите. Висока оценка од колоквиум е услов за висока оценка по предметот Пливање.

Третиот дел од испитот е теоретски и студентите имаат право да го полагаат доколку го имаат положено практичниот дел од испитот. На теоретскиот испит студентите пополнуваат тест кој се состои од 25 прашања, кои се бодуваат. На крајот се добива севкупна оценка која се формира од полагањето на практичниот и теоретскиот дел, односно се собираат бодовите од сите полагања, според ЕКТС.

Испитот се полага после вториот семестар.