

**Универзитет "Св. Кирил и Методиј"**  
**Факултет за физичка култура -Скопје**  
**Република Македонија**

**Наставната програма**

по предметот :**Психологија во физичкото и здравствено образование и спортот**

- насока физичко и здравствено образование
- насока спорт

Семестар	теоретски	практични	годишно	испит по
V	4	2	90	V семестар

- Студиска програма: **\*физичко и здравствено образование**  
**\*спорт**

Предметна програма: **Психологија во физичкото и здравствено образование и спортот**

Семестар и број на часови: **V (4+2) 90 часа**

Кредити **9**

Наставник: **Проф. д-р Ленче Алексовска**  
**Величковска**

**Цел на предметот :** да ги запознае студентите преку повеќе психолошки содржини со психичкиот живот на човекот , особено во периодот на адолесценцијата;

- да се формира кај студентите , научно сфаќање за природата на психичкиот живот;
- да се изгради кај студентите сваќање за психолошкиот аспект на наставниот , односно образовниот процес и воспитувањето;
- да им овозможи на идните наставници , да ја сватат личноста на ученикот , да го следат развојот на личноста на учениците во општо , а посебно на нивните когнитивни и конативно – мотивациски и на емоционални особини. Со помош на психолошките појави , идните наставници полесно ќе го согледуваат , ќе го анализираат и објаснуваат

однесувањето на учениците , а со тоа ќе го насочуваат нивното однесување и ќе ги поттикнуваат потенцијалните способности за спортски дисциплини

- Студентите да стекнат знаења од областа на психологијата да се оспособат студентите да ги согледуваат психолошките појави кај пооделните спортисти и екипата во целост;
- да се оспособат студентите да го објаснуваат и да го предвидуваат однесувањето на спортистите врз основа на нивните психолошки особини;
- да ги организираат и изведуваат тренинзите и да ги водат натпреварите имајќи ги во предвид психолошките особини;
- да ја развиваат и усовршуваат својата работа со спортистите и врз основа на психолошките барања со што ќе создаваат позитивна психолошка клима во спортската екипа.

**Содржина на предметот- ТЕОРЕТСКИОТ ДЕЛ:** Предмет на психологијата како наука. Методи и техники на психологијата. Развој на психичкиот живот. Осети и перцепции. Претстави. Внимание. Учење и Методи на учењето. Помнење и заборавање. Мислење. Емоции  
Способности и интелигенција - Личност -Темперамент, карактер, самоконтрола и свесни одбранбени механизми , телесни особини, типови на личноста.-Мотивација, фрустрации и извори на фрустрации, конфликти и видови на конфликти, одбранбени механизми) -Волја и квалитети на волјата -Ставови -Работа и замор -Проблем деца - Неприлагодено однесување -Агресивноста како асоцијална појава -Ментална хигиена - Психологија на адолесценцијата Предмет и задачи на психологијата на спортот -Методи кои се применуваат во психологијата на спортот -Теорија на интегрален развој на личноста , или за единството на психичките квалитети на спортистите; -Историски развој на психологијата на спортот;-Спортската активност како специфична човечка активност; - Видови спортска активност (развиен спорт , рекреативен спорт , стандарден спорт И врвен спорт); -Општи карактеристики на врвните спортски активности; -Психолошки карактеристики на спортската активност; -Психолошки карактеристики на натпреварите во спортот; - Компоненти за успех во спортската активност ( равенка на спецификација на спортскиот резултат); -Психолошки фактори за учење , за развој и за изведба на моторни спортски вештини; -Психолошка структура на особините на личноста на спортистите и успехот во спортот; -Психолошки состојби на спортистите ( пред натпревари , за време на натпреварите и по натпреварите); -Психо социјална динамика на спортската група; - Психолошка подготовка на спортистите; -Методи кои се применуваат во психолошката подготовка; -Зошто се занемарува психолошката работа со спортистите кај нас; -Особини на успешен спортски тренер;

**Содржина на вежбите:** -прашалник (профил за личниот и социјално- економскиот статус на семејството)- социометриски метод – обработка на социометрските податоци – его перцепции – анализирање на его перцепциите - запознавање со разновидни скали за проценка на разни стереотипи - “ слика за себе”- идеомоторен или ментален тренинг  
- пофалба и укор, позитивни и негативни влијанија. – МОП -Проверка на способноста за помнење и подобрување на Концентрацијата -тест за

проценка и поттикнување на креативноста - Тестови за испитување на способностите - тестот РМ - Кателовиот тест - EPQ - Обработка и анализа на EPQ - тестот ТАИ - решавање на конфликтни ситуации-Терстонова и Ликертова скала - IQ и настан од најрана возраст - изработка на тестот за агресивност - обработка, анализа на тестот за агресивност - Ќе се обработуваат теми од адолесцентниот период со што студентите ќе можа да ги соглредуваат и објаснуваат појавите од овој период - почнувајќи од пубертетот до доцната адолесценција; -студентите детално ќе се запознаат со методите и техниките на психолошката работа со спортистите и спортска екипа; - ќе се води групна и поединечна расправа , посебно за методите на психолошката подготовка; - ќе се анализираат различни наоди од истражување на психолошката структура на особините на спортистите кои се релевантни за успех во спортот; - ќе се анализираат пооделни спортски натпревари преку непосредно присуство на студентите или гледање преку видео касети за психолошките карактеристики на екипите и поединците; - ќе се повикуваат пооделни успешни спортски тренери кои гиизнесуваат своите искуства во примена на психолошките методи во екипата , пошто ќе се води расправа; - ќе се анализираат и расправаат содржините на пишувани материјали од страна на студентите;- ќе се анализираат однесувањата и особините на успешни спортски тренери.

**Проверка на знаењата:** Испитот се состои од теоретски и практичен дел. Практичниот дел се: вежбите и пополнет практикум. Теоретскиот дел од испитот се состои од прашања предвидени со наставниот план и програма за од овој предмет.

## Испит и оценување

Оценување	КРИТЕРИУМИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ
Под 50 поени - 5 (F)	- Редовност на практична настава - 10 бода
Од 51 – 60 поени - 6 (E)	- Редовност на теоретска настава - 10 бода
Од 61 – 70 поени - 7 (D)	- Пополнет практикум - 10 бода
Од 71 – 80 поени - 8 (C)	- Прв колоквиум – практично - 35 бода
Од 81 – 90 поени - 9 (B)	- Втор колоквиум практично - 35 бода
Од 91 – 100 поени - 10 (A)	- Вкупен број освоени бодови - 100 бода
Начин на формирање на оценката	Се собира вкупниот број освоени бодови

## Литература:

Керамичиев, Д (1999). Психологија во физичкото образование и спортот, Македонска искра – Скопје  
 Величковска, Л (2004) Практикум по психологија со психологија во физичкото образование и спортот, Де гама - Скопје  
 Керамичиев, Д(2006). Психологија на врвниот спорт, Македонска искра – Скопје

**Теоретски предавања - 60 часа**

Предмет на психологијата како наука - 2 часа; Методи и техники на психологијата - 2 часа; Развој на психичкиот живот - 2 часа; Осети и перцепции, - 2 часа; Претстави - 2 часа; Внимание - 2 часа; Учење и Методи на учењето - 2 часа; Помнење и заборавање - 2 часа; Мислење - 2 часа; Емоции - 2 часа; Способности и интелигенција - 2 часа; Личност - 2 часа; Темперамент, карактер, самоконтрола и свесни одбранбени механизми, телесни особини, типови на личноста. - 3 часа; Мотивација, фрустрации и извори на фрустрации, конфликти и видови на конфликти, одбранбени механизми); - 3 часа; Волја и квалитети на волјата - 2 часа; Ставови - 2 часа; Работа и замор, Проблем деца - 2 часа; Неприлагодено однесување - 2 часа; Агресивноста како асоцијална појава - 2 часа; Ментална хигиена - 1 час; Психологија на адолесценцијата - 2 часа; Предмет и задачи на психологијата на спортот; - 1 час; Методи кои се применуваат во психологијата на спортот; - 2 часа; Теорија на интегрален развој на личноста, или за единството на психичките квалитети на спортистите; - 1 час; Историски развој на психологијата на спортот; Спортската активност како специфична човечка активност; Видови спортска активност (развиен спорт, рекреативен спорт, стандарден спорт и врвен спорт); - 3 часа; Општи карактеристики на врвните спортски активности; Психолошки карактеристики на спортската активност; Психолошки карактеристики на натпреварите во спортот; - 2 часа; Компоненти за успех во спортската активност (равенка на спецификација на спортскиот резултат); - 2 часа; Психолошки фактори за учење, за развој и за изведба на моторни спортски вештини; - 2 часа; Психолошка структура на особините на личноста на спортистите и успехот во спортот; - 2 часа; Психолошки состојби на спортистите (пред натпревари, за време на натпреварите и по натпреварите); - 2 часа; Психосоцијална динамика на спортската група; - 2 часа; Психолошка подготовка на спортистите; - 2 часа; Методи кои се применуваат во психолошката подготовка; - 2 часа; Зошто се занемарува психолошката работа со спортистите кај нас; Особини на успешен спортски тренер; - 2 часа;

### **Вежби - 30 часа**

- прашалник (профил за личниот и социјално-економскиот статус на семејството) - 1 час;
- социометриски метод - 1 час;
- обработка на социометрските податоци - 1 час;
- его перцепции - 1 час;
- анализирање на его перцепциите - 1 час;
- запознавање со разновидни скали за проценка на разни стереотипи - 1 час;
- “слика за себе” - идеомоторен или ментален тренинг - 1 час;
- пофалба и укор, позитивни и негативни влијанија. - 1 час;
- МОП - 1 час;
- Проверка на способноста за помнење и подобрување на концентрацијата - 1 час;

- тест за проценка и поттикнување на креативноста- 1 час;
- Тестови за испитување на способностите- 1 час;
- тестот ПМ- 1 час;
- Кателовиот тест- 1 час;
- EPQ - 1 час;
- Обработка и анализа на EPQ - 1 час;
- тестот ТАИ- 1 час;
- решавање на конфликтни ситуации- 1 час;
- Терстонова и Ликертова скала- 1 час;
- IQ и настан од најрана возраст- 1 час;
- изработка на тестот за агресивност - 1 час;
- обработка, анализа на тестот за агресивност- 1 час;
- Ќе се обработуваат теми од адолесцентниот период со што студентите ќе можа да ги согледуваат и објаснуваат појавите од овој период - почнувајќи од пубертетот до доцната адолесценција; - 1 час;
- студентите детално ќе се запознаат со методите и техниките на психолошката работа со спортистите и спортска екипа; - 1 час;
- ќе се води групна и поединечна расправа , посебно за методите на психолошката подготовка; - 1 час;
- ќе се анализираат различни наоди од истражување на психолошката структура на особините на спортистите кои се релевантни за успех во спортот; - 1 час;
- ќе се анализираат пооделни спортски натпревари преку непосредно присуство на студентите или гледање преку видео касети за психолошките карактеристики на екипите и поединците; - 1 час;
- ќе се повикуваат пооделни успешни спортски тренери кои ги изнесуваат своите искуства во примена на психолошките методи во екипата , пошто ќе се води расправа; - 1 час;
- ќе се анализираат и расправаат содржините на пишувани материјали од страна на студентите; - 1 час;
- ќе се анализираат однесувањата и особините на успешни спортски тренери. - 1 час;

**Универзитет "Св. Кирил и Методиј"**  
**Факултет за физичка култура -Скопје**  
**Република Македонија**

**Наставната програма**  
по предметот **:Жена и спорт**  
**- насока спорт**

Семестар	теоретски	практични	годишно	испит по
V	1	1	30	V семестар

Студиска програма: **спорт**

Предметна програма: **Жена и спорт**

Семестар и број на часови: **V (1+1) 30 часа**

Кредити **3**

Наставник: **Проф. д-р Ленче Алексовска**  
**Величковска**

- **Цел на предметот :** Најважна цел е развој на спортската култура која овозможува и вреднува целосно учество на жените во секој аспект на спортот. Тоа е во интерес на еднаквоста, развојот и мирот. Неопходно е ангажираност на владините и невладините организации и сите институции вклучени во спортот. Декларирањето на развој со соодветна политика, структури и механизми кои:
  - ќе осигурат дека сите жени ќе имаат можност да партиципираат во спортот во една околина која е безбедна и сигурна, која ги подржува правата, дигнитетот и почитта кон секоја индивидуа.
  - ќе зголемат учество на жените во спортот на сите нивоа и во сите функции и улоги.
  - ќе осигури дека знаењето, искуствата и вредностите на жените ќе бидат придонес во развојот на спортот

- ќе промовираат примери на учество на жените во спортот како примери за придонес во јавниот живот, развивање на заедницата и изградба на здрава нација.
- ќе промовираат признанија на жени за суштински вредности во спортот и негов придонес за личен развој и здрав живот.

**Содржина на предметот- ТЕОРЕТСКИОТ ДЕЛ:** Можноста за учество во спортот, права, дигнитет и почитување на индивидуата, Генерален преглед на учеството на жената во спортот и други спортски организации, Профил на жена спортист, Разлики меѓу жени и мажи спортисти-предности и недостатоци, Важноста на поддршката од семејството во развојот на младите спортисти, Интерперсонални вештини во спортските натпреварувања на жените спортисти, Врска на физичката активност и самосвесноста на жената за свој напредок во спортот и други сфери од животот, Едукација, тренинг и развој за спортски успех, Лидерство во спортот, Развоен спорт, Рекреативен спорт, Врвен спорт, Здравје и спорт, Премостување на културни и други бариери во спортот, Создавање на спортски дух, Градење на тим и тимска работа, Жени тренери, Домашна и меѓународна соработка, Спортот како тренинг-подрачје за управување, Спорт и медиуми, како да ја користиш комуникацијата и медиумите за свој напредок, апликативни и научни истражувања во училишниот, рекреативниот и врвниот спорт.

**Содржина на вежбите:** изработка на тренинг програми (програми за подигнување на самодовербата, мотивацијата и храброста кај жените), за гореспоменатите теми и нивна примена, се со цел за поголемо партиципирање и поттикнување на жените во сите сфери на спортот.

**Проверка на знаењата:** Испитот се состои од теоретски и практичен дел. Практичниот дел се: вежбите. Теоретскиот дел од испитот се состои од прашања предвидени со наставниот план и програма за од овој предмет.

### **Литература:**

- Hargreaves, J.A (1992), Women and sport, Alternative Values and Practices in sport, Malaga, Spain.
- Hargreaves, John (1986), Sport, power and culture, Cambridge.
- Kaplan, J. (1979), Women and sports, New York.
- Hargreaves, Jenifer (1994), Sporting Females, London.

### **Теоретски предавања - 15 часа**

Можноста за учество во спортот, права, дигнитет и почитување на индивидуата-1 час; Генерален преглед на учеството на жената во спортот и други спортски организации- 1 час; Профил на жена спортист-1 час; Разлики меѓу жени и мажи спортисти-предности и недостатоци-1 час; Важноста на поддршката од семејството во развојот на младите спортисти-

1 час; Интерперсонални вештини во спортските натпреварувања на жените спортисти-1 час; Врски на физичката активност и самосвесноста на жената за свој напредок во спортот и други сфери од животот-1 час; Едукација, тренинг и развој за спортски успех, Лидерство во спортот-1 час; Развоен спорт, Рекреативен спорт, Врвен спорт-1 час, Здравје и спорт-1 час, Премостување на културни и други бариери во спортот-1 час, Создавање на спортски дух, Градење на тим и тимска работа-1 час; Жени тренери-1 час; Домашна и меѓународна соработка -1 час; Спортот како тренинг-подрачје за управување-1 час, Спорт и медиуми-, како да ја користиш комуникацијата и медиумите за свој напредок-1 час, апликативни и научни истражувања во училишниот, рекреативниот и врвниот спорт-1 час.

### **Вежби - 15 часа**

-изработка на тренинг програми(програми за подигнување на самовербата, мотивацијата и храброста кај жените), за гореспоменатите теми и нивна примена, се со цел за поголемо партиципирање и поттикнување на жените во сите сфери на спортот.-8 часа

-прашалник (профил за личниот и социјално-економскиот статус на семејството) - 1 час;

– его перцепции- 1 час;

– анализирање на его перцепциите- 1 час;

- запознавање со разновидни скали за проценка на разни стереотипи- 1 час;

- “ слика за себе” - - 1 час;

- решавање на конфликтни ситуации- 1 час;

- Ќе се обработуваат теми од развојниот период на индивидуата со што студентите ќе можат да ги согледуваат и објаснуваат појавите - 1 час;



