

РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА
УНИВЕРЗИТЕТ “СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ”
ФАКУЛТЕТ ЗА ФИЗИЧКА КУЛТУРА - СКОПЈЕ

НАСТАВНА ПРОГРАМА

**ПРЕДМЕТ: ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКАТА
РЕКРЕАЦИЈА**

НАСОКА: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

СЕМЕСТАР	ТЕОРЕТСКИ	ПРАКТИЧНИ	ГОДИШНО	ИСПИТ ПОСЛЕ
VII	4	2	90	VII СЕМЕСТАР

НАЗИВ НА ПРЕДМЕТОТ: Рекреација	КОД: КОФВ	ЕКТС: 9
	Фонд: 4+2 Семестар: 7	Статус на предметот: Задолжителен
РЕАЛИЗАТОР:	Проф. д-р Горан Никовски	
ЦЕЛИ НА ПРЕДМЕТОТ	Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи спортската рекреација. Студентите се запознаваат со основните дидактичко методски принципи при реализацијата на рекреативните активности.	
СОДРЖИНА: Теоретски основи на спортската рекреација, основни карактеристики на спортската рекреација, поим и дефиниција на спортската рекреација, основни функции на спортската рекреација, форми на реализација на спортската рекреација (во стан или куќа, процесот на производството, надвор од местото и во местото на живеење), Индивидуални програми на спортско-рекреативни активности, , влијание на рекреацијата во ресоцијализацијата на инвалидизираните лица, спортската рекреација во функција на туризмот.		
ЛИТЕРАТУРА: Савоски, М., Никовски, Г. Основи на спортската рекреација, Скопје, 2004		
ОЦЕНУВАЊЕ:	КРИТЕРИУМИ ЗА ОЦЕНУВАЊЕ	
Под 50 поени - 5 (Ф)	- Редовност на практична настава	- 40 бода
Од 51 – 60 поени - 6 (Е)	- Редовност на теоретска настава	- 20 бода
Од 61 – 70 поени - 7 (Д)	- Прв колоквиум - теорија	- 15 бода
Од 71 – 80 поени - 8 (Ц)	- Втор колоквиум - теорија	- 15 бода
Од 81 – 90 поени - 9 (Б)	- Наставна пракса	- 10 бода
Од 91 – 100 поени-10(А)		
	- Вкупен број освоени бодови	- 100 бода
Начин на формирање на оценката: Се собираат бодовите кои се добиваат од теоретските и практичните колоквиуми, редовност на наставата и уредно пополнет практикум.		
ОГРАНИЧУВАЊА: Студентите кои не го појгожиле првиот колоквиум од теоретскиот дел, не можат да го полагаат вториот колоквиум. Ако не ги појгожат предвидените колоквиуми, испитот го полагаат во редовните сесии.		

Студиска програма: ФИЗИЧКО И ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ

Предмет: Теорија и методика на спортската рекреација - (4+2)

Семестар и број на часови: VII вкупно 90 часа (60 + 30)

Наставници и соработници: Проф. д-р Горан Никовски

Цел на предметот:

Целта на оваа наставна програма е едуцирање на студентите со теоретско практичните основи спортската рекреација. Студентите се запознаваат со основните дидактичко методски - принципи при реализацијата на рекреативните активности. Во делот на практичната настава студентите се оспособуваат за запознавање, обучување, водење и учество во разни спортско-рекреативни активности

Содржини на предметот:

I. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ - вкупно 60 часа

ЧАСОВИ

- Теоретски основи на спортската рекреација
- спортската рекреација како наставна дисциплина
- спортската рекреација во системот на науката и физичката култура
- спортската рекреација како специфично подрачје во физичката култура
- основни карактеристики на спортската рекреација
- ПОИМ И ДЕФИНИЦИЈА НА СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА** 4
- **Основни функции на спортската рекреација**
- БИОЛОШКО - ЗДРАВСТВЕНИ
- ОБРАЗОВНО - ВОСПИТНА
- ЕКОНОМСКО - ПРОИЗВОДНИ
- СОЦИО-ПСИХОЛОШКИ ФУНКЦИИ НА СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА 4
- ОСНОВЕН ДЕЛ**
- **Форми за реализација на спортската рекреација**
- Основни принципи за програмирање на активностите во стан или куќа
- форми за реализација во стан или куќа
- ФОРМИ НА АКТИВНОСТИ ЗА ДЕЦА ДО 1 - ГОДИШНА ВОЗРАСТ
- ФОРМИ НА АКТИВНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 1 - 2 ГОДИШНА ВОЗРАСТ
- ФОРМИ НА АКТИВНОСТИ ЗА ДЕЦА ОД 2 - 3 ГОДИШНА ВОЗРАСТ
- **Форми на утринско телесно вежбање** 4
- **Форми на активности во текот на денот**
- **Специфични форми на активности во текот на денот**
- челичење на телото
- активности од јога системот
- автоген тренинг
- **Форми на активности кај жената за време на специфични временски периоди**
- менструација
- бременост
- **Форми на активности за здрав сон** 4

- **Основни карактеристики на стареењето**
- форми на активности за лица од третиот период
- примена на некои дидактички и методски принципи при реализирање на програмите со возрасните категории 4
- **Форми на реализација во процесот на производството**
- воведно телесно вежбање
- телесно вежбање за време на редовна пауза
- телесно вежбање за време на посебни паузи
 - телесно вежбање во трим кабинет
 - корективно компезаторно вежбање
 - телесно вежбање по мини програми
- **ТЕЛЕСНО ВЕЖБАЊЕ НА КРАЈОТ НА РАБОТНИОТ ДЕН**
- **ПРОИЗВОДНИ МОЖНОСТИ и ИНДИВИДУАЛНИ ОСОБЕНОСТИ НА РАБОТНИОТ ЧОВЕК**
- **ВЛИЈАНИЕ НА РАЗЛИЧНИ ПО КАРАКТЕР ДВИЖЕЊА ВРЗ ОРГАНИЗМОТ НА РАБОТНИОТ ЧОВЕК**
- ТЕЛЕСНИ АКТИВНОСТИ СО ОПШТО ВЛИЈАНИЕ ВРЗ ОРГАНИЗМОТ
- ТЕЛЕСНИ АКТИВНОСТИ ЗА ЈАКНЕЊЕ НА СИЛАТА ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- ВЕЖБИ ЗА ИСТЕГНУВАЊЕ НА МУСКУЛИТЕ ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- ВЕЖБИ ЗА ЛАБАВЕЊЕ НА МУСКУЛИТЕ ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- ВЕЖБИ ЗА ПРАВИЛНО ДРЖЕЊЕ ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- ВЕЖБИ ЗА КООРДИНАЦИЈА ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА 4
- ВЕЖБИ ЗА ДИШЕЊЕ ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- **ТЕЛЕСНОТО ВЕЖБАЊЕ КАКО ФАКТОР ЗА ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА ПРОДУКТИВНОСТА и ПОДИГНУВАЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА**
- ПОЗИТИВНО ВЛИЈАНИЕ НА ТЕЛЕСНИТЕ АКТИВНОСТИ ВРЗ ОПШТИТЕ и ПРОФЕСИОНАЛНИ ЗАБОЛУВАЊА
- МЕТОДИ и ТЕСТОВИ ЗА ПРОВЕРКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ПРИМЕНАТА НА ТЕЛЕСНИТЕ ВЕЖБИ ВО ПРОЦЕСОТ НА ПРОИЗВОДСТВОТО 4
- **КЛАСИФИКАЦИЈА НА РАБОТНАТА АКТИВНОСТ СПОРЕД ФИЗИЧКИТЕ и ПСИХИЧКИТЕ ОПТОВАРУВАЊА НА РАБОТНИЦИТЕ**
- Содржина на вежбите за различни видови производство
- број на различни по карактер вежби применети во комплекс вежбите наменети за производствениот процес
- темпо и дозирање на телесните вежби
- општи методски упатства при примената на телесните вежби
- утврдување на критичното време за потребите на активниот одмор 4
- **Форми на реализација во местото на живеење**
- Редовни форми на активности
- Часови за редовно телесно вежбање за деца од предучилишна возраст
- Часови за рекреативно телесно вежбање по комплекс програмата
- Часови за рекреативно телесно вежбање во кабинети за спортска рекреација
- Часови на рекреативно телесно вежбање по слободен избор
- Часови за рекреативно телесно вежбање по слободен избор на разновидни активности во текот на годината
- Часови за рекреативно телесно вежбање заради обука на пожетници
- Часови за рекреативно телесно вежбање за лица со нарушено и оштетено здравје 4
- **Повремени форми на активности**
- место и време на организацијата
- степен на организираност
- форми на организација
- **Форми на реализација надвор од местото на живеење**
- форми на активности без престој на учениците
 - излети,
 - тури,
 - походи

- **Применливи планинарски форми**
- орентационо движење
- искачувања
- маркирани патеки
- насочено движење со задачи
- турно движење
- основни напатствија при реализирање на активностите со и без престој на учесниците 4
- **Форми на активности со престој на учесниците(стационарано)**
- викенд активни одмори
- годишни активни одмори
- програмирани активни одмори
- медицинско програмирани активни одмори
- медицинско контролни активни одмори
- изборни активни одмори 4

ПОСЕБЕН ДЕЛ

- **ИНДИВИДУАЛНИ ПРОГРАМИ НА СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ**
- ФУНКЦИОНИРАЊЕ НА ЕНЕРГЕТСКИОТ СИСТЕМ ПРИ ПРИМЕНА НА ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТСКО-РЕКРЕАТИВНИ
- МОДЕЛИРАЊЕ НА ПРОГРАМИТЕ ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА 4
- КАНАДСКА ПРОГРАМА ЗА МАШКИ
- АЕРОБИК ПО МЕРКА
- АЕРОБИК
 - СОВРЕМЕН АЕРОБИК
- СТРУКТУРА НА ЧАСОТ ПО СОВРЕМЕН АЕРОБИК
- МУЗИКАТА КАКО НЕОПХОДЕН ДЕЛ НА АЕРОБИКОТ
- ДРУГИ ВИДОВИ АЕРОБИК
 - СТЕП АЕРОБИК
 - МОЖНИ ПРИЧИНИ ЗА ПОВРЕДИ ВО АЕРОБИКОТ
 - СТРЕЧИНГ (ИСТЕГНУВАЊЕ) 4
- ВЛИЈАНИЕТО НА СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА ВО РЕСОЦИЈАЛИЗАЦИЈАТА НА ИНВАЛИДИЗИРАНИТЕ ЛИЦА**
- ФИЗИОЛОШКИ АСПЕКТИ НА СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА ВРЗ ИНВАЛИДИЗИРАНИТЕ ЛИЦА
- СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ КАЈ ЛИЦА СО ОШТЕТЕН РЪТЕТЕН МОЗОК
- ФОРМИ НА РАБОТА И ОПТОВАРУВАЊЕ
- ВИДОВИ СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ
- СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ СО АМПУТИРАНИ ЛИЦА
- СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ КАЈ ЛИЦА СО ОШТЕТЕН СЛУХ
- СПОРТСКО РЕКРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ КАЈ ЛИЦА СО ОШТЕТЕН ВИД 4
- ИНФОРМИРАЊЕ И ПРОПАГАНДА ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА**
- ИНФОРМИРАЊЕ И ПРОПАГАНДА ВО ИНДИВИДУАЛНАТА СПОРТСКА РЕКРЕАЦИЈА
- ИНФОРМИРАЊЕ И ПРОПАГАНДА ВО ПРОИЗВОДНИОТ ПРОЦЕС
- ИНФОРМИРАЊЕ И ПРОПАГАНДА ВО МЕСНАТА ЗАЕДНИЦА
- СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА ВО ФУНКЦИЈА НА РАЗВОЈОТ НА ТУРИЗМОТ**
- СОДРЖИНИ И ФОРМИ НА СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА ВО ТУРИЗМОТ ПРОФЕСИОНАЛНИ
- СТРУЧНИ КАДРИ ВО СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- ДРУГИ СТРУЧНИ ЛИЦА КАКО СОРАБОТНИЦИ ВО РАМКИТЕ НА СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА
- СПОРТСКАТА РЕКРЕАЦИЈА КАКО НАСТАВЕН ПРЕДМЕТ 4

II. ПРАКТИЧЕН ДЕЛ – вкупно 30 часа

НАСТАВНИ ТЕМИ		<i>наставни теми</i>				
СЕПТЕМВРИ, 2012		Октомври, 2012		Час	Ноември	Час
тенис форхенд	2	тенис		2	ОРИЕНТАЦИЈА ВО ПРИРОДА НА ВОДНО	2
тенис ФОРХЕНД	2	АНИМАЦИЈА		2	ГРУПНИ ФИТНЕС АКТИВНОСТИ ПИЛАТЕС	2
тенис бекхенд	2	ПЛАНИНАРСКА ТУРА ВОДНО-МАТКА		2	ГРУПНИ ФИТНЕС АКТИВНОСТИ АЕРОБИК	2
		ОРИЕНТАЦИЈА ВО ПАРК ОРИЕНТАЦИЈА СО МАПА		2	ХОКЕЈ ВО САЛА ХОКЕЈ НА ТРЕВА УНИОН ХОКЕЈ	2
		КОЊИЧКИ СПОРТОВИ/ ФОТО ОРИЕНТАЦИЈА		2	БАДМИНТОН/ СПИДМИНТОН	2
		<i>наставни теми</i>				
		ДЕКЕМВРИ				Час
		<i>ЕЛЕМЕНТАРНИ ИГРИ - КОШАРКА, ФУДБАЛ</i>				2
		ИГРИ НА ВОДА / ПО МОЖНОСТ				2
		<i>ДРУШТВЕНИ ИГРИ</i>				2
		ВКУПНО				30

- СЕКОЈ СТУДЕНТ ТРЕБА ДА ИЗРАБОТИ СЕМИНАРСКА РАБОТА
- НАСТАВНА ПРАКСА / ФИТНЕС ЦЕНТАР