

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА  
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО

НАСТАВНА ПРОГРАМА

ПО

***ОСНОВИ НА ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА  
СПОРТОТ***

*(ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ)*

II ГОДИНА  
СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА

Скопје, Мај, 2006 година,

## **1. КАРАКТЕРИСТИКИ НА ПРОГРАМАТА**

*1.1. Назив на наставниот предмет; ОСНОВИ НА ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТОТ;*

*1.2. Намена; За втора година за учениците во спортска гимназија;*

*1.3. Вид на наставата ; Модуларно-Теоретско-практична;*

**1.4. Година (фаза) на изучување : II година;**

**1.5. Број на часови на наставниот предмет:** неделен фонд 2 часа; Годишен фонд 72 часа;

**1.6. Статус на наставниот предмет:** ИЗБОРЕН ПРЕДМЕТ;

## **2. ЦЕЛИ НА НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ**

**2.1.** Цел на наставниот предметот Основи на теорија и методика на спортот избран предмет за II година во спортската гимназија е учениците да се запознаат со основните теоретски и практични знаења од општата и посебната теорија и методика на спортскиот тренинг и спортот во целина како подрачје на кинезиологијата.

### 2.1. Конкретните цели на наставата по Основи на теорија и методика на спортот

за кои ученикот треба;

- ✚ да го подигне квалитетот на теоретското и практичното спортско знаење;
- ✚ да стекнува, проширува и продлабочува знаења за способностите за законитостите на спортскиот тренинг;
- ✚ да се стекне знаења и способности за психомоторните способности;
- ✚ да се стекне со знаења и способности за примена на моделите на спортскиот тренинг;
- ✚ да се стекне со знаења и способности за планирање и програмирање на спортскиот тренинг;
- ✚ да се стекне со знаења и способности за и примената на масажата во тренажниот процес;

## 3. ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС

### 3.1. Содржини со конкретни цели

Тематски целини и содржини	Бр. на часови	Конкретни цели <i>Ученикот:</i>	Дидактички насоки	Корелација
3.1.1.ОСНОВИ НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ;	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае за поимот, дефиницијата, карактеристиките и за структурата на спортскиот тренинг;</li> <li>- да ја знае основната класификација на движењата;</li> <li>- да ги знае и да ги применува основните термини за спортскиот тренинг и физичката култура;</li> </ul>	Работилници: -	Со сите модули во Кинезиологијата

3.1.2. ДИМЕНЗИИ;		<p>- да ги знае принципите и факторите на спортскиот тренинг и факторите од кои зависат врвните спортски ;</p> <p>- да ги знае морфолошките, моторичките, когнитивните и конативните димензии како и мотивационата структура;</p>		
3.1.3. СЕЛЕКЦИЈА И СПОРТСКИ ШКОЛИ;	3	<p>- да ги знае етапите и критериумите за селекцијата во спортот;</p> <p>- да знае за структурата и организационата форма на спортска школа, специјализација во спортската школа;</p> <p>- да умее да анализира организациона структура на училишна школа ;</p>	Графички приказ	“
3.1.4 МЕТОДИ НА ТЕЛЕСНО ВЕЖБАЊЕ;	5	<p>- да ги знае методите на телесно вежбање; вербално комуницирање; демонстрирање и практично вежбање;</p> <p>- да умее да ги применува адекватно во дадени ситуации;</p>	Работилница; Практична изведба на планирања и програмирања;	Спортски менаџмент и претприемаштво;
3.1.5.МЕТОДИ НА СПОРТСКО ТРЕНИРАЊЕ		<p>- да ги знае методите на спортскиот тренинг, на континуираното оптоварување и интервалниот метод; фултег метода;фартлег метода;кружна метода;натпреварувачка метода;</p>		

3.1.6. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да умее да планира и програмира спортски тренинг( цели, задачи, видови и форми на планови);</li> <li>- да знае да периодизира: подготвителна етапа-фаза(прва и втора); натпреварувачки и преоден период;</li> <li>- да умее да ги анализира постигањата од планирањето и програмирањето;</li> </ul>		
3.1.7.ТЕХНИЧКА И ТАКТИЧКА ТЕОРЕТСКА ПОДГОТОВКА	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае и умее теоретски да подготви тактичка и техничка подготовка на спортски тренинг; - да знае за квалитетот и квантитетот на спортскиот тренинг;</li> <li>- да поседува способности за загревањето на спортскиот тренинг;</li> <li>- да умее да анализира и синтетизира техничко-тактички елементи,</li> </ul>		
3.1.8. СПОРТСКА ФОРМА	<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае за спортската форма;</li> <li>- да поседува способности и знаења за постапките за подигнување-развој на спортската Форма;</li> <li>- да умее на основа спортската форма да определува оптоварувања за спортскиот тренинг;</li> </ul>		

### 3.2. ПСИХОМОТОРНИ ДИМЕЗИИ

3.2.1. СИЛА		<p>Ученикот треба :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае за силата како моторичко својство на човекот;</li> <li>- да знае и умее да ги разликува апсолутната од релативната снага на човекот;</li> <li>- да ја знае методиката за зголемување на силата;</li> <li>- да ги знае и разликува акционите и тополошките фактори на силата;</li> <li>- да умее да мери и бележи сила со инструмент;</li> </ul>		
3.2.2. БРЗИНА		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да ја знае брзината како моторичко својство и умее да ја разликува од другите психомоторни димензии;</li> <li>- да знае за брзината како моторна реакција;</li> <li>- да знае и умее да применува методика за развој на способностите за брзина;</li> <li>- да умее да следи напредок на брзината;</li> </ul>		
3.2.3. ИЗДРЖЛИВОСТ		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае за издржливоста како моторичко својство и способност на човекот;</li> <li>- да знае и умее да разликува општа од специфична издржливост;</li> <li>- да умее да мери и анализира резултати од издржливост;</li> </ul>		

3.2.4. ЕЛАСТИЧНОСТ		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае за еластичноста како моторичко својство и способност на човекот;</li> <li>- да знае и умее да ги разликува активната од пасивната еластичност како способност на човекот;</li> <li>- да знае како се применува балистичката метода;</li> <li>- да умее да мери еластичност;</li> </ul>		
3.2.5. СНАОДЛИВОСТ		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае снаодливоста како моторна способност и својство на човекот;</li> <li>- да знае координацијата, економичноста и точноста како својства на човекот и</li> </ul>		
3.2.6. РАМНОТЕЖА		<ul style="list-style-type: none"> <li>- да знае за рамнотежата како моторичко својство на човекот;</li> <li>- да умее да примени вежби за рамнотежа;</li> <li>- да знае да примени вежби за одржување на рамнотежата;</li> </ul>		

**3.3. СПОРТСКА МАСАЖА, САМОМАСАЖА И ЗАМОР**

3.3.1. МАСАЖА		<ul style="list-style-type: none"><li>- да знае за спортската масажа, зафати за масажата;</li><li>- да знае за поделбата на спортската масажа;</li><li>- да умее да ја применува самомасажата;</li></ul>		
3.3.2. ЗАМОР		<ul style="list-style-type: none"><li>- да умее да ја применува самомасажата;</li><li>- да знае за заморот и закрепнувањето;</li></ul>		



### 3.4. МОДЕЛИ НА СПОРТСКИ ТРЕНИНГ

3.4.1. МОДЕЛИ НА СПОРТСКИ ТРЕНИНГ;		Ученикот треба: - да знае теоретски за моделите теоријата на управувањето со спортскиот тренинг;		
3.4.2. МОДЕЛИРАЊЕ НА ТРЕНИНГ;		- да знае да моделира спортски тренинг во: фудбал, кошарка, одбојка, ракомет, веслање, атлетика; - да знае да моделира спортски тренинг во подготвителниот и натпреварувачкиот период; - да умее да анализира спортски тренинг;		
3.4.3. МОДЕЛИРАЊЕ НА ВЕЖБИ		- да умее да моделира вежби со медицинка, со сопствена телесна тежина и вежби со отпор од надворешна средина;		

### 3..5. Наставни методи и активности на учење

Со цел учениците да можат да ги прошират и продлабочат знаењата од теоријата и методиката на спортот како составен дел од областа кинезиологија без некои посебни потешкотии, треба да ја совлада содржината на овој наставен предмет. Совладувањето се одвива со непосредни теоретски предавања и низ работилници и пректично согледување на организационата поставеност и функција на тренажниот процес.

Во таа насока ќе се користат: методот на индивидуализација, методот на демонстрација, метод на колективно решавање на определени задачи, фронталниот метод, посебно воведувањето и користењето на работилниците како посебна постапка во индивидуализацијата. Ученикот се вклучува во наставниот процес и се развива компонентата субјект - во наставата.

#### **4.6. Организација и реализација на наставата по предметот**

Наставата по Основите на теорија и методика на спортот ќе се изведува во текот на неделата со два часа неделен фонд како перманентна активност за остварување на поставените цели. Наставникот треба да обрне внимание на подготовките за организирање на работилници, посетата на спортски организации(тренажен процес) како и изработката на планови, програм и проекти. Наставникот ќе организира презентација на реализираните работилници-постигањата на ученикот.

#### **4.7. НАСТАВНИ СРЕДСТВА И ПОМАГАЛА**

##### ***4.7.1. Наставни средства и учебници***

Врз основа на Проектот и Концепцијата за развој и реализација на спортската гимназија како посебен модел на гимназиско образование, потребата од учебни и други помагала е неминовност. На тој план училиштето и Бирото ќе треба да дадат посебен прилог кон обезбедувањето на потребната литература.

##### ***4.7.2. Дополнителна литература за наставници***

Користењето на адекватна литература од страна на наставникот за солидно изведување на наставата по Основи на теорија и методика на спортот е значајно прашање. Треба да се следи современиот тренд на оваа проблематика која многу бргу се менува и се воведуваат иновации. Потребен е посебен методски прирачник за наставниците во кој ќе бидат набележаби основите на теоријата и методиката на спортскиот тренинг.

## **5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГНУВАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

Наставата по Основи на теорија и методика на спортот ќе се реализира со современи методски постапки каде наставникот постигањата на учениците задолжително ќе ги следи и евидентира. На тие основи наставникот бројчано ќе ги оценува.

Наставникот постигањата на ученикот ги евидентира во посебен *Дневник за следење и вреднување на постигањата на учениците, а учениците водат свое портфолио.*

## **6. КАДРОВСКИ И МАТЕРИЈАЛНИ ПРЕДУСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

### **6.1. Основни карактеристики на наставниците**

Програмата по Основи на теорија и методика на спортот е избран предмет во втора година во спортската гимназија може да се реализира со адекватна и нужна образовна технологија која бара поголеми стручни познавања и ангажирање од страна на наставниците. Наставникот е обврзан со поставените цели прилично да го познава менаџментот како современ феномен во дејноста на спортот.

### **6.2. Стандард за наставен кадар**

Завршени студии на Факултет за спорт (физичка култура) .

## **7. ДАТУМ НА ИЗРАБОТКА И НОСИТЕЛИ НА ИЗРАБОТКАТА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА**

**7.1. Датум на изработка: Мај. 2006 година;**

## 7.2. Состав на работната група:

име и презиме,	занимање,	институција,	место,	Функција,
д-р Насе Кондовски,	Кинезиолог-советник,	БРО	Скопје,	Координатор,
д-р Горги Спасов	Професор	ФФК	“	член
Алиу Мустафа	Советник	БРО	Гостивар	член
Панче Јакимовски,	Наставник,	УСО”ММ-Брицо”	Скопје	“
Љупчо Станковски - проф.	во училиштето за физичка култура -	Скопје	Скопје	“

## 8. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Датум на започнување: Септември , 2006 година;

## 9. ОДОБРУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Програмата по Спорт и спортски активности ја одобри Министерот за образование и наука со Решение бр.07-3851/13 од 29.06.2009 година.