

**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
ЦЕНТАР ЗА СТРУЧНО ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУКА**

НАСТАВНА ПРОГРАМА
МЕТОДИКА НА СПОРТОТ
- ИЗБОРНА -

IV ГОДИНА

СПОРТСКА ГИМНАЗИЈА



Скопје, 2008 година

1. ИДЕНТИФИКАЦИОНИ ПОДАТОЦИ

1.1. Назив на наставниот предмет: *методика на спортот*

1.2. Вид на образование: стручно гимназиско

1.2.1. Спортска гимназија

1.3. Диференцијација на наставниот предмет

1.3.1. Посебностручен

1.4. Година на изучување на наставниот предмет

1.4.1. Четврта

1.5. Број на часови на наставниот предмет

1.5.1. Број на часови неделно: 3 часа

1.5.2. Број на часови годишно: 99 часа

1.6. Статус на наставниот предмет

1.6.1. Изборен

2. ЦЕЛИ НА НАСТАВНИОТ ПРЕДМЕТ

По совладувањето на наставната програма по изборниот наставен предмет *методика на спортот* ученикот стекнува знаења, вештини и се оспособува:

- да ги толкува основните методски поими во спортот;
- да ги дефинира методските аспекти во спортот;
- да ги планира вежбите и методите за развој на моторните способности;
- да го анализира системот на подготовки на врвните спортисти;
- да ги објаснува методите, средствата и оптоварувањето во спортот;
- да ги интерпретира општите законитости во спортот.

3. ПОТРЕБНИ ПРЕТХОДНИ ЗНАЕЊА

За успешно следење и совладување на наставните содржини, односно за постигнување на поставените цели по изборниот наставен предмет *методика на спортот*, потребно е ученикот да поседува претходни знаења од наставните предмети: основи на кинезиологијата од I година, кинезиологија од II и III, спорт и спортски активности од I, II и III година, основи на теоријата и методиката на спортот од II година и општа физичка подготовка од III година.

4. ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС

4.1. Структурирање на содржините за учење

Тематски цели	Бр. на часови	Конкретни цели	Дидактички насоки	Корелација меѓу тематските целини и меѓу предметите
1. ОСНОВНИ МЕТОДСКИ ПОИМИ ВО СПОРТОТ	10	Ученикот: <ul style="list-style-type: none">- да го дефинира поимот методика во спортот;- да ги определува целите и задачите на методиката во спортот;- да ги дефинира поимите: методика, методска постапка и методологија;- да ги разликува функциите и формите во спортот.	<ul style="list-style-type: none">- Објаснување и дефинирање на поимот методика;- дефинирање на поимот спорт и задачите на спортот;- објаснување на диференцијацијата на функциите и формите во спортот.	<ul style="list-style-type: none">- Кинезиологија- Спорт и спортски активности- Општа физичка подготовка
2. МЕТОДСКИ АСПЕКТИ НА РАЗВОЈОТ НА МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ	6	<ul style="list-style-type: none">- Да ги дефинира моторичките способности на човекот;- да ги објаснува примерите за моторичките способности;- да ги објаснува специфичните методски законитости;- да објаснува и покажува примери на вежби за подобрување на моторичките способности;- да ја прикажува структурата на	<ul style="list-style-type: none">- Дефинирање на поимите за моторичките способности;- објаснување и дефинирање на разликите помеѓу моторичките способности;- презентирање на примери на вежби за	<ul style="list-style-type: none">- Кинезиологија- Спорт и спортски активности- Општа физичка подготовка

		процесот на обучување.	подобрување на моторичките способности со помош на графоскоп.	
3. ВЕЖБИ И МЕТОДИ ЗА РАЗВОЈ НА МОТОРИЧКИТЕ СПОСОБНОСТИ	23	<ul style="list-style-type: none"> - Да ги објаснува поимите за моторичките способности; - да ги објаснува методите на телесното вежбање за развој на моторичките способности; - да ги анализира карактеристиките на програмата за развој на брзината како моторичко својство на човекот; - да ги дефинира поимите општа и специјална издржливост; - да ги селектира програмите за подобрување на издржливоста; - да објаснува примери на вежби и методи за развој на подвижноста; - да го дефинира поимот флексибилност; - да ги истакнува карактеристиките за развој на флексибилноста; - да ги разликува координационите способности во процесот на вежбањето. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дефинирање на поимите за моторичките способности; - објаснување на методите и средствата за развој на моторичките способности; - прикажување на скици и слики; - презентирање на средства за развој на брзината (звучни сигнали); - презентирање на графикони и цртежи за карактеристичните вежби за подобрување на фреквенцијата на движењето; - објаснување на вежбите и методите за подобрување на издржливоста. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологија - Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка

4. МЕТОДИ ВО СПОРТОТ	11	<ul style="list-style-type: none"> - Да го објаснува методот на вербална комуникација; - да го дефинира методот на демонстрација; - да ги разликува методите на практично вежбање; - да ги објаснува методите на дозирање на напорот; - да ги опишува принципите и законитостите на дозирање на напорот. 	<ul style="list-style-type: none"> - Примери на вежби и модели со зголемен обем на напор и интензитет на вежбање; - презентирање на примери на вежби со графоскоп; - објаснување на методите на демонстрација и практично вежбање; - објаснување на принципите и законитостите за дозирање на напорот; - дефинирање на методите во спортот. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологија - Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка
5. МЕТОДСКИ АСПЕКТИ НА РАЗВОЈОТ НА КОНДИЦИЈАТА ВО СПОРТОТ	13	<ul style="list-style-type: none"> - Да го дефинира поимот спортска кондиција; - да ги опишува методските аспекти на кондицијата во спортот; - да ја истакнува основната ориентација за развој на кондицијата; - да ги дефинира поимите на моторичките способности за манифестирање на сила, брзина, издржливост, 	<ul style="list-style-type: none"> - Шематски приказ на техничка и тактичка подготовка; - изработување и модифицирање на програма за тренинг; - дефинирање на основните компоненти на квалитетни и квантитетни тренинзи; - дефинирање на заморот како проблем 	<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологија - Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка

		<ul style="list-style-type: none"> - снаодливост и еластичност; - да ги дефинира поимите биоритам и кондиција. 	<ul style="list-style-type: none"> - кај спортистите; - моделирање на тренинг во фудбал и одбојка. 	
6. СИСТЕМ НА ПОДГОТОВКИ НА ВРВНИ СПОРТИСТИ	16	<ul style="list-style-type: none"> - Да изработува програма за подготовка на спортски тренинг; - да заклучува за квалитетот на тренингот преку ефективноста на тренирањето; - да ги разликува квалитетот и квантитетот на спортскиот тренинг и ефектите од него; - да го објаснува развојот на техничката подготовка; - да дефинира индивидуална и колективна тактичка подготовка; - да го сфаќа процесот на закрепнување во спортот; - да ги дефинира основните карактеристики на општата и специјалната физичка подготовка кај спортистите; - да објаснува примери на развојни вежби за усовршување на специфични моторички способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Насочување на дискусија за правиот авторитет на тренерот; - објаснување за постигнување на резултатот со упорна и систематска работа, знаење, коректен однос кон спортистите и другите соработници. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологија - Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка

7. МЕТОДИ, СРЕДСТВА И ОПТОВАРУВАЊЕ ВО СПОРТОТ	11	<ul style="list-style-type: none"> - Да ги разликува видовите на тренинг и нивната примена во спортот; - да ја дефинира главната цел за подготовка на спортистите; - да го објаснува развојот на физичките и техничко-тактичките способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Презентирање на видови на тренинг преку филмови; - дискутирање за главната цел во подготовката на спортистите; - објаснување за развојот на физичките и техничко-тактичките способности. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологија - Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка
8. ЗАКОНИТОСТИ ВО СПОРТОТ	7	<ul style="list-style-type: none"> - Да ја опишува законитоста на специјалниот и индивидуалниот спорт; - да ги анализира причините за постигнување на максимални и минимални резултати во спортот; - да го интерпретира поимот континуираност во тренажниот процес; - да ја демонстрира динамиката на постепено зголемување на оптоварувањето. 	<ul style="list-style-type: none"> - Дефинирање на поимот оптоварување и максимално оптоварување; - објаснување за општата физичка подготвеност во тренажниот процес. 	<ul style="list-style-type: none"> - Кинезиологија - Спорт и спортски активности - Општа физичка подготовка

4.2. Наставни методи и активности на учење

Согласно целите на наставниот предмет *методика на спортот* наставникот применува современи интерактивни стратегии во зависност од наставната целина, односно наставната содржина. Овие стратегии се користат со примена на фронтална и работа во групи.

Активности на наставникот: планира, организира, подготвува, активира претходни знаења, објаснува, демонстрира, дискутира, насочува, поставува прашања, пишува и црта на табла, дава инструкции и задачи, слуша, забележува, коригира, координира, следи и воспоставува соработка и комуникација.

Активности на ученикот: активно набљудува, истражува, критички размислува и одлучува, забележува, објаснува, поставува прашања, создава врска, пишува, анализира, диференцира, детерминира, покажува, коментира и притоа тимски соработува со групата, сам се оценува, презентира и сл.

4.3. Организација и реализација на наставата

За остварување на поставените цели во програмата, наставата се организира и реализира преку комбинација на образовни активности: стручно-теоретска настава и посета на најразлични спортски натпревари, гледање видео, ДВД и сл.

4.4. Наставни средства и помагала

За остварување на поставените цели во програмата по предметот *методика на спортот* наставата се организира и реализира во спортска сала и опремена училница. Реализирањето на наставниот процес ќе се одвива фронтално и во групи. При реализирањето на наставниот процес ќе се проверува дали е направен прогрес во совладувањето на поставените цели.

5. ОЦЕНУВАЊЕ НА ПОСТИГАЊАТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Оценувањето на постигањата на учениците се врши преку следење и вреднување на индивидуалните изработки континуирано во текот на целата учебна година, усно и писмено преку тестови на знаења кои се користат по обработката на наставните целини. Секој ученик во текот на едно полугодие може да добие најмалку две оценки. Доколку ученикот не ја совлада наставната програма по предметот се постапува според законската регулатива.

Оценувањето на постигањата на учениците се врши преку следење и вреднување на индивидуалните изработки континуирано во текот на целата учебна година, усно и писмено преку тестови на знаења кои се користат по обработката на наставните целини. Секој ученик во текот на едно полугодие може да добие најмалку две оценки. Доколку ученикот не ја совлада наставната програма по предметот се постапува според законската регулатива.

6. КАДРОВСКИ И МАТЕРИЈАЛНИ ПРЕДУСЛОВИ ЗА РЕАЛИЗАЦИЈА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

6.1. Основни карактеристики на наставниците

Наставникот по наставниот предмет *методика на спортот* треба да ги поседува следниве персонални, професионални и педагошки карактеристики: да е психофизички здрав, да го применува литературниот јазик и писмото на кои се изведува наставата, да е комуникативен и отворен за соработка, да има соодветно образование, со или без работно искуство, да ја сака педагошката работа, да е добар организатор, креативен, да ја почитува личноста на ученикот, да е подготвен за примена на иновации во воспитно-образовната работа.

6.2. Стандард за наставен кадар

Наставниот предмет *методика на спортот* ќе го реализираат наставници со завршени студии по:

- *физичка култура*.

Наставниците да имаат педагошко-психолошка и методска подготовка и положен стручен испит, согласно со Законот за средно образование.

6.3. Стандард за простор

Наставата по предметот *методика на спортот* се реализира, главно, во рамките на училиштето во спортска сала и училница - опремена со основни средства и помагала, согласно со Нормативот за наставен простор и опременост за стручна гимназија.

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

7.1. Датум на изработка: март 2008 година

7.2. Состав на работната група

1. д-р Ласте Спасовски, раководител, Центар за стручно образование и обука - Скопје
2. д-р Роберт Христовски, проф. на Факултетот за физичка култура - Скопје
3. д-р Патрик Поповски, проф. во ДУФК „Методи Митевски-Брицо,, - Скопје
4. Божурка Гошевска, проф. во ДУФК „Методи Митевски-Брицо,, - Скопје

8. ПОЧЕТОК НА ПРИМЕНА НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Датум на започнување: 01.09.2008 година

9. ОДОБРУВАЊЕ НА НАСТАВНАТА ПРОГРАМА

Наставната програма по *методика на спорот* ја одобри министерот за образование и наука со решение број 07-4330/1 од 03.06. 2008 година.