

1. Наслов на наставниот предмет	Спорт и здравје		
2. Код	МФ15		
3. Студиска програма	Сите		
4. Организатор на студиската програма	Факултет за физичко образование, спорт и здравје		
5. Степен	Прв и втор циклус на студии		
6. Академска година/семестар	I/1	7. Број на ЕКТС	2
8. Наставник	Доц.д-р Ристо Стаменов Доц. д-р Славица Новачевска (Раководител) Доц.д-р Јана Каршаковска Димитриевска Доц.д-р Сашо Тодоровски Доц.д-р Бранко Крстевски		
9. Предуслов за запишување на предметот	Нема		
10. Цели на предметната програма (компетенции)	Целта на предметот Спорт и здравје е студентите да се стекнат со усвојување на нови и усовршување на старите моторни знаења и вештини, подобрување на моторните, морфолошките и функционалните способности се со цел унапредување на здравјето, задоволувањето на потребите за движење, оспособување на студентот за рационално, содржајно и целисходно користење на слободното време како и подобрување на квалитетот на животот во младоста, во зрелата возраст и староста.Стекнување на знаења за структурата, правилата и принципите на тренажниот процес и на специфичностите на тренажната активност.		
11. Содржина на програмата	А. Програм - основен редовен програм - кошарака, одбојка, ракомет, мал фудбал, развој на моторните способности, танцови фитнес програми (аеробик, степ аеробик, пилатес и сл), Б. Програм-изборна настава (самофинсирање)-пливање, скијање, планинарење, логорување, велосипедизам, ролање, фитнес, тенис, лизгање на мраз. В. Програма за студентите со посебни потреби (Физички активности во зависност од дијагнозата на студентот) Г. Програма – спортски натпревари (Факултетски и Универзитетски спортски натпревари) Д. Воннаставни спортски активности		
12. Методи на учење	Предавање, презентации, дискусија, демонстрации, практични вежби (аналитички, синтетички, комплексен), метод на работа, лабораториска метода и метода на практични активности; индивидуално, фронтално, групно.		
13. Вкупен расположив фонд на часови	60 часови		
14. Распределба на расположивото време	0+2		
15. Форми на наставните активности	15.1. Предавања – теоретска настава	2 часови	
	15.2.Практични вежби	22 часови	
16. Други форми на активност	16.1. Моторни тестови	4 часови	

	16.2. Самостојни задачи	2 часови
	16.3. Домашно учење	0 часови
17. Начини на оценување	17.1. Моторни тестови	20 бодови
	17.2. Семинарска работа/проект	20 бодови
	17.3. Активности(приказ на иновативни вежби)	20 бодови
	17.4. Завршен испит	40 бодови
18. Критериуми за оценување	до 50 бодови	5 (пет) (F)
	од 51 до 60 бодови	6 (шест) (E)
	од 61 до 70 бодови	7 (седум) (D)
	од 71 до 80 бодови	8 (осум) (C)
	од 81 до 90 бодови	9 (девет) (B)
	од 91 до 100 бодови	10 (десет) (A)
19. Услов за потпис и полагање на завршен испит	Редовно посетување на наставата	
20. Јазик на кој се изведува наставата	Македонски	
21. Метод на следење на квалитетот на наставата	Интерна евалуација и анкети	
22. Литература		
Попис на литературата во договор со предметниот наставник и библиотека на Факултет за физичко образование спорт и здравје		