

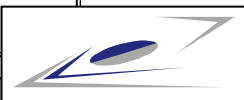
**ИСПИТНА
ПРОГРАМА**



**МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО
СЕКТОР ЗА ИСПИТИ**

ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ

ЗАВРШЕН ИСПИТ



Скопје, 2005

**СРЕДНО СТРУЧНО
ОБРАЗОВАНИЕ**

МИНИСТЕРСТВО ЗА ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА
БИРО ЗА РАЗВОЈ НА ОБРАЗОВАНИЕТО
СЕКТОР ЗА ИСПИТИ

ИСПИТНА ПРОГРАМА

ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ

ЗАВРШЕН ИСПИТ

Испитната програма по **теорија и методика на спортскиот тренинг** за завршен испит во стручното образование е донесена со решение на министерот за образование и наука бр. 11-136/1 од 11.01.2006 година.

1. ВОВЕД

Училиштето за физичка култура “Методи Митевски Брицо” - Скопје е единствено во Република Македонија. Од реформите пред две децении во средното образование во Република Македонија, кои беа дефинирани како насочено образование, Наставниот план на ова училиште не е променет. Оваа година училиштето е реформирано во спортска гимназија со нов Наставен план и програми. Спортската гимназија се вклопува во концепциските заложби на новото средно гимназиско образование.

Испитната програма теорија и методика на спортскиот тренинг е подготвена според постојниот Наставен план со цел да се обезбеди заокружување на средното образование на останатите три генерации на училиштето за физичка култура кои ќе се вклучат во полагањето според новата Концепција за државна матура и за завршен испит. Испитната програма се темели на содржини по биологија, анатомија и психомоторика, а доминираат наставните теми од предметот теорија и методика на спортскиот тренинг.

Испитната програма ги содржи подрачјата **Спортски тренинг** (факторите од кои зависи спортскиот тренинг; селекција, методи на телесното вежбање и тренирање; планирање и програмирање; техника, тактика и теоретска подготовка; спортска форма и развој на истата; тренингот и заморот); **Психомоторни димензии** (сила; брзина; издржливост; еластичност; снаодливост; рамнотежа); **Спортска масажа самома-сажа и замор** (дефиниција; зафати и изведување на спортската масажа); **Моделите на спортскиот тренинг** (атлетика, пливање, фудбал, кошарка, ракомет, одбојка и креирање на модели).

2. ОПШТА ЦЕЛ НА ИСПИТОТ

Основна цел на испитот по теорија и методика на спортскиот тренинг е:

- подигнување на квалитетот на средното образование;
- проверка на стекнатите општи знаења за спортскиот тренинг;
- проверка на знаењата за психомоторните способности;
- проверка на знаењата за моделите на спортскиот тренинг;
- проверка на знаењата за планирање и програмирање на спортскиот тренинг;
- проверка на знаењата за масажата на спортисти.

3. СОДРЖИНА НА ИСПИТОТ

3.1. Спецификација на подрачјата (содржините) и способностите

Содржини кои се опфатени на матурскиот испит се:

- Спортски тренинг;
- Психомоторни димензии;
- Спортска масажа самомасажа и замор;
- Модели на спортскиот тренинг

Испитната програма е ориентирана кон проверка на знаењата и способностите на ученикот од теоријата и методиката на спортскиот тренинг.

Знаењата и способностите коишто треба ученикот да ги поседува за успешно решавање на испитните задачи на ученикот се групирани во три категории: (C_1) , (C_2) и (C_3).

За успешно да го положи завршниот испит ученикот треба:

- (C_1) да има стекнато знаење, разбирање и способности за теоријата и методиката на спортскиот тренинг и да умее да ги применува методите за подигнување на психомоторните димензии;
- (C_2) да знае да планира и да програмира спортски тренинг и да ги применува техниката и тактиката со примена на методите за подигање на спортската форма;
- (C_3) да умее да класифицира, дискутира, заклучува и предлага решенија за спортскиот тренинг.

3.2. Конкретизација на целите (знаењата и способностите) по подрачја

ПОДРАЧЈЕ 1: СПОРТСКИ ТРЕНИНГ	
Содржина	Знаења и способности
1.1. ОСНОВИ НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ - Карактеристики - Класификација на движењата - Поими во физичката култура - Принципи - Фактори	Ученикот треба: - да умее да го дефинира спортскиот тренинг; - да знае за карактеристиките и структурата на спортскиот тренинг; - да ја знае основната класификација на движењата; - да ги знае и применува основните термини за спортскиот тренинг и физичката култура; - да ги знае принципите и факторите на спортскиот тренинг и факторите од кои зависат врвните спортски постигања (педагошки, принцип на свесност, постапност...);.
1.2. ДИМЕНЗИИ	- Да ги знае морфолошките, моторичките, когнитивните и конативните димензии, како и мотивационата структура.
1.3. СЕЛЕКЦИЈА И СПОРТСКИ ШКОЛИ	- Да ги знае етапите и критериумите за селекцијата во спортот; - да знае за организационата форма на спортската школа, специјализација во спортската школа.
1.4. МЕТОДИ НА ТЕЛЕСНО ВЕЖБАЊЕ	- Да ги знае методите на телесно вежбање; вербално комуницирање; демонстрирање и практично вежбање.
1.5. МЕТОДИ НА СПОРТСКО ТРЕНИРАЊЕ	- Да ги знае методите на спортскиот тренинг, на континуираното оптоварување и интервалниот метод; фултег метода; футинг метода; кружна метода; натпреварувачка метода.
1.6. ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ	- Да умее да планира и програмира спортски тренинг (цели, задачи, видови и форми на планови); - да знае да периодизира: подготвителна етапа-фаза (прва и втора); натпреварувачки и преоден период.
1.7. ТЕХНИЧКА И ТАКТИЧКА ТЕОРЕТСКА ПОДГОТОВКА	- Да знае и умее теоретски да подготви тактичка и техничка подготовка на спортски тренинг; - да знае за квалитетот и квантитетот на спортскиот тренинг; - да поседува способности за загревањето на спортскиот тренинг.
1.8. СПОРТСКА ФОРМА	- Да знае за спортската форма; - да поседува способности и знаења за постапките за подигнување-развој на спортската форма.

ПОДРАЧЈЕ 2: ПСИХОМОТОРНИ ДИМЕЗИИ	
Содржина	Знаења и способности
2.1. СИЛА	Ученикот треба: - да знае за силата како моторичко својство на човекот; - да знае и умее да ги разликува апсолутната од релативната снага на човекот; - да ја знае методиката за зголемување на силата; - да ги знае и разликува акционите и тополошките фактори на силата.
2.2. БРЗИНА	- Да ја знае брзината како моторичко својство и умее да ја разликува од другите психомоторни димензии; - да знае за брзината како моторна реакција; - да знае и умее да применува методика за развој на способностите за брзина.
3. ИЗДРЖЛИВОСТ	- Да знае за издржливоста како моторичко својство и способност на човекот; - да знае и умее да разликува општа од специфична издржливост.
2.4. ЕЛАСТИЧНОСТ	- Да знае за еластичноста како моторичко својство и способност на човекот; - да знае и умее да ги разликува активната од пасивната еластичност како способност на човекот; - да знае како се применува балистичката метода.
2.5. СНАОДЛИВОСТ	- Да знае снаодливоста како моторна способност и својство на човекот; - да знае координацијата, економичноста и точноста како својства на човекот.
2.6. РАМНОТЕЖА	- Да знае за рамнотежата како моторичко својство на човекот; - да умее да примени вежби за рамнотежа; - да знае да примени вежби за одржување на рамнотежата.

ПОДРАЧЈЕ 3: СПОРТСКА МАСАЖА, САМОМАСАЖА И ЗАМОР

Содржина	Знаења и способности
3.1. МАСАЖА 3.2. ЗАМОР	Ученикот треба: - да знае за спортската масажа, зафати за масажата; - да знае за поделбата на спортската масажа; - да умее да ја применува самомасажата; - да знае за заморот и закрепнувањето; - да умее да ги идентифукува симптомите на заморот; - да знае да применува методи на закрепнување-репродукција на способностите.

ПОДРАЧЈЕ 4: МОДЕЛИ НА СПОРТСКИ ТРЕНИНГ

Содржина	Знаења и способности
4.1. МОДЕЛИ НА СПОРТСКИ ТРЕНИНГ 4.2. МОДЕЛИРАЊЕ НА ТРЕНИНГ 4.3. МОДЕЛИРАЊЕ НА ВЕЖБИ	Ученикот треба: - теоретски да знае за моделите и теоријата на управувањето со спортскиот тренинг; - да знае да моделира спортски тренинг во: фудбал, кошарка, одбојка, ракомет, веслање, атлетика; - да знае да моделира на спортски тренинг во подготвителниот и натпреварувачкиот период; - да умее да моделира вежби со медицинка, со сопствена телесна тежина и вежби со отпор од надворешна средина.

4. СПЕЦИФИКАЦИСКА МРЕЖА НА ИСПИТОТ

СПОСОБНОСТИ	П о д р а ч ј а				ЗАСТАПЕНОСТ (%)
	П ₁	П ₂	П ₃	П ₄	
С ₁					45- 55
С ₂					35-40
С ₃					10-15
ЗАСТАПЕНОСТ (%)	40	35	10	15	100%

С₁ - знаење и разбирање

С₂ - примена на знаењето

С₃ - анализа и синтеза

П₁ - СПОРТСКИ ТРЕНИНГ

П₂ - ПСИХОМОТОРНИ ДИМЕНЗИИ

П₃ - СПОРТСКА МАСАЖА, САМОМАСАЖА И ЗАМОР

П₄ - МОДЕЛИ НА СПОРТСКИ ТРЕНИНГ

5. ОПИС НА ИСПИТОТ ЗА УЧИЛИШНА МАТУРА

Испитот по предметот теорија и методика на спортскиот тренинг е писмен. Инструментот претставува тест на знаења.

Времетраењето на испитот е 75 минути.

Тестот ќе содржи околу 50 прашања.

Во тестот ќе бидат застапени следните видови испитни задачи-прашања:

- испитни задачи со избор на точниот одговор од понудените 3-5 одговори;
- испитни задачи со дополнување на изоставени делови од одговорот по поставено прашање;
- испитни задачи со поврзување термин од одредена појмовна група;
- испитни задачи од отворен тип каде ученикот треба да покаже знаење и способности за анализа и синтеза на елементите и структурата на спортскиот тренинг, планирањето и програмирањето на спортскиот тренинг.

6. НАЧИН НА ОЦЕНУВАЊЕ

Вкупниот број на бодови што можат да се освојат на испитот е околу 90 бода.

Точниот одговор на задачите со заокружување и кратки одговори се оценуваат со по еден бод. Со точно решавање на ваквите задачи ученикот може да освои околу 30 бода.

Задачите со дополнување се бодираат со по 2 до 3 бода во зависност од бројот на одговорите. Со точно решавање на ваквите задачи ученикот може да освои околу 50 бода.

Задачите од отворен тип се бодираат со по 3 до 5 бода. Со точно решавање на ваквите задачи ученикот може да освои околу 15 бода.

Оценувањето ќе се врши од училишната комисија за предметот, врз основа на однапред изготвено упатство и критериуми.