

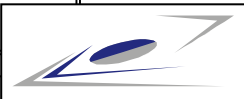
**ИСПИТНА
ПРОГРАМА**



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

ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ

ДРЖАВНА МАТУРА



**СРЕДНО СТРУЧНО
ОБРАЗОВАНИЕ**

Скопје, 2005

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

ИСПИТНА ПРОГРАМА

ТЕОРИЈА И МЕТОДИКА НА СПОРТСКИОТ ТРЕНИНГ

ДРЖАВНА МАТУРА

Испитната програма по **теорија и методика на спортскиот тренинг** за државна матура 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 вМетоди Митевски Брицог - 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 самомасажа 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 знаења и способности за законитостите на спортскиот тренинг;
- проверка на знаењата и способностите за психомоторните способности;
- проверка на знаењата и способностите за примена на моделите на спортскиот тренинг;
- проверка на знаењата и способностите за планирање и програмирање на спортскиот тренинг;
- проверка на знаењата и способностите за примената на масажата во тренажниот процес.

3. СОДРЖИНА НА ИСПИТОТ

3.1. Спецификација на подрачјата (содржините) и способностите

Содржини кои се опфатени на матурскиот испит:

- 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).

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 ги анализира и синтентизира елементите и постапките на спортскиот тренинг (класифицира, дискутира, заклучува, комбинира, предлага, проценува, планира и утврдува).

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 знае за поимот и дефиницијата на 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 структурата и организационата форма на спортската школа, специјализацијата во спортската школа; - да умее да анализира организациона структура на училишната спортска школа.
1.4.МЕТОДИ НА ТЕЛЕСНО ВЕЖБАЊЕ	- Да ги знае методите на телесно вежбање; вербално комуницирање; демонстрирање и практично вежбање; - да умее да ги применува адекватно во дадени ситуации.
1.5.МЕТОДИ НА СПОРТСКО ТРЕНИРАЊЕ	- Да ги знае методите на спортскиот тренинг, на континуираното оптоварување и интервалниот метод; фултег метода; фартлег 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; - да умее да ги анализира постигањата од планирањето и програмирањето.
1.7.ТЕХНИЧКА И ТАКТИЧКА ТЕОРЕТСКА ПОДГОТОВКА	- Да подготви теоретски и техничка подготовка на спортски тренинг; - да знае за квалитетот и квантитетот на спортскиот тренинг; - да поседува способности за загревањето на спортскиот тренинг; - да умее да анализира и синтетизира техничко-тактички елементи.

1.8. СПОРТСКА ФОРМА	- Да знае што е спортската форма; - да поседува способности и знаења за постапките за подигнување-развој на спортската форма; - врз основа на спортската форма да определува оптоварувања за спортскиот тренинг.
---------------------	--

ПОДРАЧЈЕ 2: ПСИХОМОТОРНИ ДИМЕНЗИИ	
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; - да умее да мери и бележи сила со инструмент.
2.2. БРЗИНА	- Да ја објаснува брзината како моторичко својство и умее да ја разликува од другите психомоторни димензии; - да знае за брзината како моторна реакција; - да ја применува методика за развој на способностите за брзина; - да умее да следи напредок на брзината.
3. ИЗДРЖЛИВОСТ	- Да знае за издржливоста како моторичко својство и способност на човекот; - да разликува општа од специфична издржливост; - да умее да мери и анализира резултати од 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; - да умее да мери еластичност.
2.5. СНАОДЛИВОСТ	- Да знае за снаодливоста како моторна способност и својство на човекот; - да знае за координацијата, економичноста и точноста како својства на човекот.
2.6. РАМНОТЕЖА	- Да ја објаснува рамнотежата како моторичко својство на човекот; - да умее да примени вежби за рамнотежа; - 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 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; - да умее да го открива заморот.

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: - Да знае теоретски за моделите на управувањето со спортскиот 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 моделира вежби со медицинка, со сопствена телесна тежина и вежби со отпор од надворешна средина; - да умее да анализира спортски тренинг.

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					40-50
С ₂					35-40
С ₃					10-20
ЗАСТАПЕНОСТ (%)	30	30	10	30	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

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

Времетраењето на испитот е 90 минути.

Тестот ќе содржи околу 55 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 писмениот испит е 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 25 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 20 бода.

Оценувањето ќе се врши од страна на независни оценувачи, врз основа на однапред изготвено упатство и критериуми.