

**ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА**  
**ФАКУЛТЕТ "ИНФОРМАТИКА"**  
**КАТЕДРА „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“**

---

---

Приета от ФС (протокол №8/ 05.03.2020 г.)

Приета от КС (протокол №8/ 20.02.2020 г.)

**УТВЪРЖДАВАМ:**

**Декан:**

**( Проф.д-р Вл. Сълов)**

**У Ч Е Б Н А   П Р О Г Р А М А**

**ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ.“;**

**ЗА СПЕЦ: Всички специалности ; ОКС „бакалавър“**

**КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 1; СЕМЕСТЪР: 1, 2;**

**ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 60 ч.; в т.ч. аудиторна 60 ч.**

**КРЕДИТИ: 1, 1**

**РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СТУДЕНТСКАТА ЗАЕТОСТ СЪГЛАСНО УЧЕБНИЯ ПЛАН**

<i>ВИД УЧЕБНИ ЗАНЯТИЯ</i>	<i>ОБЩО (часове)</i>	<i>СЕДМИЧНА НАТОВАРЕНОСТ (часове)</i>
АУДИТОРНА ЗАЕТОСТ:		
т. ч.		
• ЛЕКЦИИ	-	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	60	2
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	-	-

Изготвили програмата:

1. ....  
(доц. д-р Илко Илиев)

2. ....  
(ст. пр. Борислава Петрова)

Ръководител катедра: .....  
„Физическо възпитание и спорт“ (доц. д-р Илко Илиев)

## I. АНОТАЦИЯ

Дисциплината физическо възпитание има за цел укрепване здравето на студентите, да формира следните знания, условия за разбиране и умения за изграждане на двигателна култура и спортно технически умения. Обучение и усъвършенстване на техническата и тактическа подготовка за практикуване на спорт и занимания с физически упражнения. Овладяване на специфични двигателни умения, противопоставяне на задълбочаващата се тенденция за обездвижване, противодействие на натрупаната умора и стрес. Усъвършенстване на двигателния стереотип чрез практикуването на физически упражнения и спорт и превръщане на този модел в неразривна част от жизнения цикъл. Подобряване на работата в екип на база общи спортни интереси и подпомагане на професионалната подготовка на студентите.

## II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

№. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СЗ	ЛУ
<b>Тема 1. Волейбол. Разучаване и затвърждаване.</b>			<b>14</b>	
1.1	Техника и техническа подготовка във волейбола.		2	
1.2	Игра без топка. Стоежи и придвижвания.		2	
1.3	Игра с топка. Подаване с две ръце отгоре (обикновено). Подаване над глава.		2	
1.4	Подаване назад (зад глава). Подаване с отскок (напред, над главата, назад- встрани).		2	
1.5	Начален удар. Видове начални удари.		2	
1.6	Посрещане на топката. Видове посрещания.		2	
1.7	Правилознание.		2	
<b>Тема 2. Баскетбол. Разучаване и затвърждаване.</b>			<b>14</b>	
2.1	Основни технически действия без топка.		2	
2.2	Основни технически действия с топка.		2	
2.3	Технически похвати на овладяване (отнемане) на топката.		2	
2.4	Подаване и стрелба в кош. Стрелба от място. Стрелба с отскок.		2	
2.5	Отборна защита.		2	
2.6	Отборна играта в нападение.		2	
2.7	Правилознание.		2	
<b>Тема 3. Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване.</b>			<b>12</b>	
3.1	Техника на играта. Хват на ракетата.		2	
3.2	Движения на тялото в тениса на маса.		1	
3.3	Начален удар. Техника на изпълнение.		2	
3.4	Удари в защита. Техника на изпълнение.		2	
3.5	Удари в нападение. Техника на изпълнение.		2	
3.6	Игрова подготовка.		2	
3.7	Правилознание.		1	
<b>Тема 4. Фитнес</b>			<b>10</b>	
4.1	Запознаване с методиката на тренировката по фитнес.		1	
4.2	Запознаване с предназначението и характеристиките на фитнес уредите.		1	
4.3	Запознаване с основните мускулни групи и методиката на тренировка.		1	

4.4	Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото.		2	
4.5	Разучаване на комплекси за отделните мускулни групи и части на тялото.		2	
4.6	Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка.		2	
4.7	Изготвяне на програма за комплексна подготовка.		1	
<b>Тема 5. Модерна гимнастика</b>			<b>10</b>	
5.1	Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.		2	
5.2	Разучаване комплекси по аеробика.		2	
5.3	Разучаване на комплекси от упражнения с висока интензивност за цялото тяло.		2	
5.4	Разучаване на елементи и комбинации от български и чужд фолклор.		2	
5.5	Разучаване на комплекси за релаксация.		2	
<b>Общо:</b>			<b>60</b>	

### **III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ:**

<b>№ по ред</b>	<b>ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА</b>	<b>Брой</b>	<b>ИАЗ ч.</b>
<b>1.</b>	<b>Семестриален (текущ) контрол</b>		
1.1.	Тест физическа дееспособност	2	
1.2.			
<b>Общо за семестриален контрол:</b>		<b>2</b>	
<b>2.</b>	<b>Краен контрол</b>		
2.1.	Текуща оценка	2	
<b>Общо за сесияен контрол:</b>		<b>2</b>	
<b>Общо за всички форми на контрол:</b>		<b>4</b>	

### **IV. ЛИТЕРАТУРА**

#### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ирен Пелтекова (2014) Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори.С., Унив. изд. Св. Климент Охридски
2. Илиев, И.,Чонгова,К. (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек.София, ”АвангардПрима”
3. Йонкова, Румяна., Боянов, В. (2014) Културизъм и фитнес. Терминологичен речник-Български, English, Deutsch. София, НСА ПРЕС.
4. Серафимова, В. (2015) Либерото във волейбола .София, НСА ПРЕС.
5. Шишков, М.( 2013) Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. София, НСА ПРЕС.

## **ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА (ДОПЪЛНИТЕЛНА) ЛИТЕРАТУРА:**

1. Аладжов, К. Физическата подготовка в спортните игри. Сомолини, 2011
2. Божилов, Г. (2010) Личностни и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
3. Одитин, Д. (2010) Фитнес за жени. Софтпрес,
4. Скалър, Л. (2010) Фитнес за мъже. Софтпрес,
5. Цветков, В. (2009) Теория и методика на обучението по баскетбол. София, НСА ПРЕС.

02.2020 г.  
ИИ/БП