

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА
ФАКУЛТЕТ „ИНФОРМАТИКА“
КАТЕДРА „ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ“

Приета от ФС (протокол №9/ 24.04.2024 г)

Приета от КС (протокол №10/ 08.04.2024 г.)

УТВЪРЖДАВАМ:

Декан:
(проф. д-р Владимир 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“ – дистанционно обучение

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 3

СЕМЕСТЪР: 5

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 90 ч.; в т.ч. аудиторна 6 ч.

КРЕДИТИ: 3

РАБОТЕН ЕЗИК: български

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СТУДЕНТСКАТА ЗАЕТОСТ СЪГЛАСНО УЧЕБНИЯ ПЛАН

<i>ВИД УЧЕБНИ ЗАНЯТИЯ</i>	<i>ОБЩО (часове)</i>
АУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	6
В т.ч.:	
• ЛЕКЦИИ	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	6
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	84

Изготвили програмата:

1.

(доц. д-р Илко Илиев)

2.

(сп. пр. Борислава Петрова)

Ръководител катедра:
„Езиково обучение и спорт“ (доц. д-р Владимир Досев)

I. АНОТАЦИЯ

Анотацията на изучаваната дисциплина описва очакваните резултати чрез следните параметри: знание и разбиране; приложение на знанията и уменията; способност за разширяване на знанията и формиране на нови умения; приложение на три ключови компетентности, съгласно препоръката на Съвета на Европейския съюз от 22 май 2018г. - езикова грамотност; многоезикова компетентност; математическа компетентност и компетентност в областта на точните науки, технологиите и инженерството; цифрова компетентност; личностна компетентност; гражданска компетентност; предприемаческа компетентност и компетентност на културна осведоменост и изява. (Справка „Модел на учебна документация в съответствие с компетентностен подход“ <http://suk.ue-varna.bg>).

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

№. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ
1.	Волейбол. Разучаване и затвърждаване.
1.1.	Теоретични знания за приноса на техникo-тактичeското и игрово обучение. Правилoзнание.
1.2.	Демонстриране на спортно техничeски умения по избор, чрез средствата на волейбола.
1.3.	Демонстриране на спортно техничeски умения по волейбол, по изготвена методика.
1.4.	Учебна игра.
2.	Баскетбол. Задълбочено разучаване и затвърждаване.
2.1.	Теоретични знания за приноса на техникo-тактичeското и игрово обучение. Правилoзнание.
2.2.	Демонстриране на спортно техничeски умения по избор, чрез средствата на баскетбола.
2.3.	Демонстриране на спортно техничeски умения по баскетбол, по изготвена методика.
2.4.	Учебна игра.
3.	Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване.
3.1.	Теоретични знания за приноса на техникo-тактичeското и игрово обучение. Правилoзнание.
3.2.	Демонстриране на спортно техничeски умения по избор, чрез средствата на тениса на маса.
3.3.	Демонстриране на спортно техничeски умения по тенис, по изготвена методика.
3.4.	Учебна игра.
4.	Фитнес.
4.1.	Теоретични и методични знания относно здравословния начин на живот. Натoварване, умора и възстановяване.
4.2.	Упражнения с Швейцарска топка за правилна стойка. Упражнения срещу еластично съпротивление. Йога – релаксация.
4.3.	Кръгова тренировка за време – начинаещи и напреднали.

III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ¹

В представянето на методите за подготовка и провеждане на обучението по дисциплината се описва използването на различните учебни ресурси и дейности, чрез които се осъществява учебният процес в дистанционната форма на обучение:

- учебни ресурси- електронни учебни материали, електронно учебно помагало, мултимедийни презентации, файлове, интернет страници;
- учебни дейности- провеждане на теоретични учебни занятия с практическа насоченост в онлайн среда на обучение, чрез платформа за електронно и дистанционно обучение *elearn*..

IV. ФОРМИ НА КОНТРОЛ

№. по ред	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА ²	Брой	ИАЗ ч.
1.	Семестриално оценяване		
1.1.	Тест физическа дееспособност. Тест спортно-технически умения	1	40
1.2.	Тест обем функционално натоварване	1	48
Общо за семестриалното оценяване:		2	84
2.	Сесийно оценяване		
2.1.	Текуща оценка	0	0
Общо за сесийното оценяване:		0	0
Общо за всички форми на контрол:		2	84

V. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Електронни учебни материали по дисциплината „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ”, качени в платформата за електронно и дистанционно обучение на ИУ – Варна.
2. Баскетбол | Основи на баскетболните движения
https://www.youtube.com/watch?v=7LaHi_vnsXc&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=12 . 2020 г.
3. Баскетбол | Баскетболна загрявка
<https://www.youtube.com/watch?v=6fqs6U1ZEA&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=11> . 2020 г.

¹ Методите за подготовка и провеждане на обучение се представят в съответствие с утвърдената Инструкция за разработване на учебна програма за дисциплина в дистанционна форма на обучение на Икономически университет – Варна.

² При дисциплини, които завършват с текуща оценка се попълва само т. 1 Семестриално оценяване, съгласно чл.21, ал. 2 от Правилника за оценяване на знанията, уменията и компетентностите на студентите в Икономически университет – Варна.

4. Волейбол | Изграждане на първоначални умения
<https://www.youtube.com/watch?v=IP3RiUyi1Nk&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=15>. 2020 г.
5. Тенис на маса - изграждане на първоначални умения
<https://www.youtube.com/watch?v=GKceWyE5PuA&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=24>. 2020 г.
6. Кръгова тренировка за време – напреднали
<https://www.youtube.com/watch?v=0VM1pKMrkvU&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=18>. 2020 г.
7. Кръгова тренировка за време – начинаещи
<https://www.youtube.com/watch?v=EOQ64j0bN4g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=19>. 2020 г.
8. Серафимова, В. (2015) Либерото във волейбола .София, НСА ПРЕС.

ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Разтягане след спортни занимания | Гъвкавост,мобилност,релаксация | Flexibility, Mobility,Relaxation
<https://www.youtube.com/watch?v=L4dv0IFaVI4&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=22>. 2020 г.
2. Как да загреваме преди тренировка? | How to warm up before workout
<https://www.youtube.com/watch?v=PjXfcM1Ok2g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index>. 2020 г.