

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“ , (Факултативно обучение)

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 4; СЕМЕСТЪР: 7

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

КРЕДИТИ: 2

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	4
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	-	-

Изготвили програмата:

1.
(доц. д-р Илко Илиев)

2.
(ст. пр. Велислав Цеков)

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

I. АНОТАЦИЯ

Дисциплината има за цел укрепване здравето на студентите, подобряване на физическото развитие и подържане на високо ниво на умствена и физическа работоспособност. Да формира нови знания и умения за самостоятелни занимания с физически упражнения и подпомогне професионалната им подготовка. Студентите се насочват по избор предимно към една от дисциплините, с цел продължение на своята всеотраслна физическа подготовка и изграждане на своите професионално-приложни качества.

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

No. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Усъвършенстване..			14	
1.1	Подаване с две ръце отгоре и с две ръце отдолу.		2	
1.2	Начален удар. Видове начални удари – горен и долен начален удар.		2	
1.3	Индивидуални тактически действия в нападения.		2	
1.4	Индивидуални тактически действия в защита.		2	
1.5	Групови и отборни действия в нападение.		2	
1.6	Групови и отборни действия в защита.		2	
1.7	Развитие на специалните физически качества чрез средствата на волейболната игра.		2	
Тема 2. Баскетбол Усъвършенстване..			14	
2.1	Индивидуално нападение.		2	
2.2	Индивидуална защита.		2	
2.3	Правилознание.		2	
2.4	Групови действия в нападение.		2	
2.5	Групови взаимодействия в защита.		2	
2.6	Тактика на играта в нападение – заслон и контразаслон.		2	
2.7	Отборно нападение и защита.		2	
Тема 3. Тенис на маса. Усъвършенстване..			12	
3.1	Правилознание – размери на масата, видове ракети, екипировка и отчитане на резултата.		2	
3.2	Техника на игра - видове хватове, изходно положение и специфични стъпки на тенисиста.		1	
3.3	Начален удар. Техника на изпълнение – затвърждаване и усъвършенстване на дланов плосък удар (форхенд).		2	
3.4	Начален удар. Техника на изпълнение – затвърждаване и усъвършенстване на обратен плосък удар (бекхенд).		2	
3.5	Развитие на основните физически качества чрез изпълнения на различни упражнения от техниката на тениса на маса.		2	
3.6	Игрова подготовка.		2	
3.7	Спортно-техническа подготовка и правилознание при игра по двойки.		1	
Тема 4. Фитнес			10	
4.1	Запознаване с характеристиките и параметрите на фитнес уредите за провеждането на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания.		1	

4.2	Мерки на безопасност при работа във фитнес залата. Помощ и пазене при изпълнение на упражненията.		1	
4.3	Изпълнение на програма за силови тренировки.		1	
4.4	Изпълнение на програма за кардио (аеробни) тренировки.		2	
4.5	Запознаване с характеристиките и параметрите на фитнес уредите за провеждането на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания.		2	
4.6	Мерки на безопасност при работа във фитнес залата. Помощ и пазене при изпълнение на упражненията.		2	
4.7	Изпълнение на програма за силови тренировки.		1	
Тема 5. Модерна гимнастика			10	
5.1	Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.		2	
5.2	Комбинация от физически упражнения стимулиращи аеробните процеси в организма.		2	
5.3	Комбинация от физически упражнения стимулиращи аеробните процеси в организма с лека тежест.		2	
5.4	Комбинация от физически упражнения за долна част на тялото - седалище, бедра и корем.		2	
5.5	Комбинация от физически упражнения за цялото тяло.		2	
Общо:			60	

III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ:

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

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. Соколини, 2011
2. Божилов, Г. (2010) Личностни и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
3. Оudin, 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/ВЦ