

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: 2; СЕМЕСТЪР: 3, 4;

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. Велислав Цеков)

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. Овластяване 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

No. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Затвърждаване и 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. Затвърждаване и 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 контрзаслон.		2	
2.7	Отборно нападение и защита.		2	
Тема 3. Тенис на маса. Затвърждаване и 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	
2.	Краен контрол		
2.1.	Текуща оценка	2	
Общо за сесияен 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. 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/ВЦ