

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

Приета от ФС (протокол №9/ 24.04.2024 г.)

УТВЪРЖДАВАМ:

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

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: 4

СЕМЕСТЪР: 7

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

Цялостното възпитание на физическите способности и системното обогатяване на фонда от двигателни умения и способности гарантират общите предпоставки за производителността на всяка дейност. Обучаваните студенти овладяват знанията и уменията за системно използване на двигателна активност, за да осигурят физическа годност и физическо развитие, организиране на здравословен начин на живот и поддържане на висока работоспособност. Програмата е съобразена с необходимите за практикуване на изучаваната професия качества, за нивото им на развитие, което ще им помогне за по-добра професионална ориентация.

Анализът на физиологичната характеристика на практикуваните спортове по дисциплината изтъква развитието на следните ключови компетентности:

- Личностна - група 5. Умения за работа в екип, самоконтрол, упоритост, умение за общуване и комуникативност.
- Предприемаческа - група 7. Самоувереност, откриване на нови възможности, бързо ориентиране, способност за анализиране, сравняване и обобщаване на база използваните тактически действия, способност за гъвкаво и оперативно мислене.
- Компетентност за културна осведоменост и изява - група 8. Използване на информационните и комуникационните технологии за диагностика, анализиране и оценка в процеса на двигателното си обучение и различни спортни изяви. Използване знанията и опита си в нови и конкретни ситуации, преценка на полезността на информация от различни източници.

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

№. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ
1.	Волейбол. Затвърждаване и усъвършенстване.
1.1.	Игра с топка. Подаване с две ръце отгоре и подаване с две ръце отдолу. Забиване по посока на засилването, изпълнение на блокада и горен лицев начален удар.
1.2.	Развитие на двигателна (физическа) подготовка чрез средствата на волейболната игра.
1.3.	Игрова подготовка.
2.	Баскетбол. Затвърждаване и усъвършенстване.
2.1.	Правилознание. Групови действия в нападение.
2.2.	Групови взаимодействия в защита.
2.3.	Тактика на играта в нападение – заслон и контразаслон.
2.4.	Отборно нападение и защита.
3.	Тенис на маса. Разучаване и усъвършенстване.
3.1.	Начален удар. Удари в защита и удари в нападение. Техника на изпълнение. Усъвършенстване.

3.2.	Спортно -техническа подготовка и правилознание при игра по двойки. Разучаване.
3.3.	Основи на тактиката на играта- атакуващи, контраатакуващи, подготвителни и защитни тактически действия. Игрова подготовка.
4.	Фитнес
4.1.	Запознаване с теорията и методиката на натоварването по време на занимания с фитнес. Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото.
4.2.	Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото.
4.3.	Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка.
4.4.	Кръгова тренировка със собствено тегло за начинаещи и напреднали. Йога- релаксация. Разтягане след спортни занимания.
4.5.	Функционална тренировка за цяло тяло. Функционални упражнения за всички мускулни групи насочени към развиване на сила, издръжливост, гъвкавост, ловкост и координация.

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

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.

IV. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) 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.
1. Баскетбол | Баскетболна загрявка
<https://www.youtube.com/watch?v=6fq6U1ZEA&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=11> . 2020 г.
2. Волейбол | Изграждане на първоначални умения
<https://www.youtube.com/watch?v=IP3RiUyi1Nk&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=15> . 2020 г.
3. Тенис на маса - изграждане на първоначални умения
<https://www.youtube.com/watch?v=GKceWyE5PuA&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=24> . 2020 г.
4. Кръгова тренировка за време – напреднали
<https://www.youtube.com/watch?v=0VM1pKMrvU&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=18> . 2020 г.
5. Кръгова тренировка за време – начинаещи
<https://www.youtube.com/watch?v=EOQ64j0bN4g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=19> . 2020 г.
6. 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 загряваме преди тренировка? | How to warm up before workout
<https://www.youtube.com/watch?v=PJXfcM1Ok2g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index> . 2020 г.