

**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: 1

СЕМЕСТЪР: 2

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 30 ч.; в т.ч. аудиторна 6 ч.

КРЕДИТИ: 1

РАБОТЕН ЕЗИК: български

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СТУДЕНТСКАТА ЗАЕТОСТ СЪГЛАСНО УЧЕБНИЯ ПЛАН

<i>ВИД УЧЕБНИ ЗАНЯТИЯ</i>	<i>ОБЩО (часове)</i>
АУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	<b>6</b>
В т.ч.:	
• ЛЕКЦИИ	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	<b>6</b>
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	<b>24</b>

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, организирани 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

<b>№. по ред</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ</b>
<b>1.</b>	<b>Волейбол. Начално разиграване.</b>
1.1.	Игра с топка. Подаване с две ръце отгоре над глава и назад (през глава) и подаване с две ръце отдолу назад и встрани.
1.2.	Игра с топка. Забиване по посока на засилването и изпълнение на блокада.
1.3.	Двустранна игра.
<b>2.</b>	<b>Баскетбол. Разучаване и затвърждаване.</b>
2.1.	Основни технически действия без топка.
2.2.	Основни технически действия с топка.
2.3.	Технически похвати на овладяване (отнемане) на топката.
2.4.	Подаване и стрелба в коша. Стрелба от място. Стрелба с отскок. Учебна игра.
<b>3.</b>	<b>Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване.</b>
3.1.	Техника на играта. Видове хватове на ракетата и изпълнение на начален удар.
3.2.	Техника на изпълнение. Удари в защита и удари в нападение.
3.3.	Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса. Игрова подготовка.
<b>4.</b>	<b>Фитнес</b>
4.1.	Упражнения за отделните групи мускули-горни крайници. Кръгова тренировка. Коремни мускули.

4.2.	Упражнения за отделните групи мускули-долни крайници. Коремни мускули.
4.3.	Разучаване на функционални тренировъчни натоварвания. Специално подбрани упражнения, които симулират натоварването от ежедневните ни занимания, дадена работа или спорт.
4.4.	Упражнения за отделните групи мускули-долни крайници и коремни мускули. Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка.

### **III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ<sup>1</sup>**

*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**

<b>№. по ред</b>	<b>ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА<sup>2</sup></b>	<b>Брой</b>	<b>ИАЗ ч.</b>
<b>1.</b>	<b>Семестриално оценяване</b>		
1.1.	Електронен тест. Разработване на практическа задача свързана с основни технически похвати на спорт по избор.	2	24
<b>Общо за семестриалното оценяване:</b>		<b>2</b>	<b>24</b>
<b>2.</b>	<b>Сесийно оценяване</b>		
2.1.	Текуща оценка		
<b>Общо за сесийното оценяване:</b>			
<b>Общо за всички форми на контрол:</b>		<b>2</b>	<b>24</b>

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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](https://www.youtube.com/watch?v=7LaHi_vnsXc&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=12) . 2020 г.
3. Баскетбол | Баскетболна загрявка  
<https://www.youtube.com/watch?v=6fqs6U1ZE-A&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=11> . 2020 г.
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 загряваме преди тренировка? | How to warm up before workout  
<https://www.youtube.com/watch?v=PJXfcM1Ok2g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index> . 2020 г.