

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
ФАКУЛТЕТ „ИНФОРМАТИКА“
КАТЕДРА „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“

УТВЪРЖДАВАМ:

Ректор:

(Проф. д-р Пл. Илиев)

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: **1; СЕМЕСТЪР: 1 и 2;**

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

КРЕДИТИ:

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 задача укрепване здравето на студентите. Упражненията имат за цел да формират следните знания, условия за разбиране и умения:

Знание и разбиране:

- Формиране на двигателна култура и спортно технически умения.
- Обучение и усъвършенстване на:
 - правилознание;
 - техническа подготовка;
 - тактическа подготовка
 /за спортовете: волейбол, баскетбол, тенис на маса и фитнес/.

Приложение на знанията и уменията:

- Подобряване общото физическо състояние;
- Овладяване на специфични двигателни умения;
- Противопоставяне на задълбочаващата се тенденция за обездвижване на хората, занимаващи се с интелектуален труд;
- Противодействие на натрупаната умора и стрес.

Способност за разширяване на знанията и формиране на нови умения:

- Усъвършенстване на двигателния стереотип чрез непрекъснати упражнения
- Превръщане на този модел в неразривна част от жизнения цикъл.
- Подобряване на структурната координация и работа в екип на база общи спортни интереси.

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

No . по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Разучаване и затвърждаване			14	
1.1	Техника и техническа подготовка във волейбола		2	
1.2	Игра без топка. Стоежи и придвижвания		2	
1.3	Игра с топка. Подаване с две ръце отгоре (обикновено). Подаване над глава		2	
1.4	Подаване назад (зад глава). Подаване с отскок (напред, над главата, назад- встрани)		2	
1.5	Начален удар. Видове начални удари.		2	
1.6	Посрещане на топката. Видове посрещания.		2	
1.7	Правилознание		2	
Тема 2. Баскетбол Разучаване и затвърждаване			14	
2.1	Техника и техническа подготовка в баскетбола		2	
2.2	Технически прийоми на владеење на топката		2	
2.3	Технически прийоми на овладяване (отнемане) на топката		2	
2.4	Подаване и стрелба в кошa. Стрелба от място. Стрелба с отскок		2	
2.5	Техника на играта в защита		2	
2.6	Техника на играта в нападение		2	
2.7	Правилознание		2	
Тема 3. Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване			12	
3.1	Техника на играта. Хват на ракетата		2	
3.2	Движения на тялото в тениса на маса		1	

3.3	Начален удар. Техника на изпълнение		2	
3.4	Удари в защита. Техника на изпълнение		2	
3.5	Удари в нападение. Техника на изпълнение		2	
3.6	Игрова подготовка		2	
3.7	Правилознание		1	
Тема 4. Фитнес			10	
4.1	Запознаване с методиката на тренировката по фитнес		1	
4.2	Запознаване с предназначението и характеристиките на фитнес уредите		1	
4.3	Запознаване с основните мускулни групи и методиката на тренировка		1	
4.4	Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото		2	
4.5	Разучаване на комплекси за отделните мускулни групи и части на тялото		2	
4.6	Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка		2	
4.7	Изготвяне на програма за комплексна подготовка		1	
Тема 5. Модерна гимнастика			10	
5.1	Разучаване на отделните движения в комплекса от упражнения (екзерсис)		2	
5.2	Разучаване на комплекси от упражнения с музикален съпровод		2	
5.3	Разучаване комплекси по аеробика		1	
5.4	Разучаване стречинг комплекси		1	
5.5	Разучаване на елементи и комбинации от български и чужд фолклор		3	
5.6	Разучаване на комплекси за релаксация		1	
ОБЩО:			60	

III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ:

№. по ред	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА	Брой	ИАЗ ч.
1.	Семестриален (текущ) контрол		
		-	-
Общо за семестриален контрол:		-	-
2.	Сесиен (краен) контрол		
		-	-
Общо за сесиен контрол:		-	-
Общо за всички форми на контрол:		-	-

IV. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) ЛИТЕРАТУРА:

1. Димитрова, Д.(2014) Физическа активност и здраве : Физическата активност като средство за превенция на хроничните заболявания. София, Авангард прима.

2. Димитров, С.(2011) Теоретико-методически аспекти на технико-тактическата подготовка при млади волейболисти : Монография, София, НСА ПРЕС.
3. Дикова, П.,Тошева, Е. (2016) Фитнес за всички. Методическо ръководство. София, Джей Ей Ем Джи ЕООД.
4. Ирен Пелтекова (2014) Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори.С., Унив. изд. Св. Климент Охридски
5. Йонкова, Румяна., Боянов, В. (2014) Културизъм и фитнес. Терминологичен речник-Български, English, Deutsch. София, НСА ПРЕС.
6. Серафимова, В. (2015) Либерото във волейбола .София, НСА ПРЕС.
7. Томова, Сн., Цеков, В., Димитров. Д. (2015) Спортна анимация. Учебник. Варна Унив. изд. Наука и икономика,
8. Цветков, В. (2011) Възрастово-полови особености на координационните способности в баскетбола : Монография / Владимир Цветков . - София : Авангард прима.
9. Шишков, М.(2013) Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. София, НСА ПРЕС.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА (ДОПЪЛНИТЕЛНА) ЛИТЕРАТУРА:

1. 1 Аладжов, К. Физическата подготовка в спортните игри. Сомолини, 2011
2. Базелков, Ст., Игнатова, Т. (2011) Ритмика и танци. Учебник. В.Търново, ”Фабер”.
3. Божилков, Г. (2010) Личностни и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
4. Илиев, И., Чонгова, К. (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек. София, ”АвангардПрима”
5. Олгин, Д.(2010)Фитнес за жени. Софтпрес,
6. Скалър, Л. (2010)Фитнес за мъже. Софтпрес,
7. Томова, Сн. и кол.. Спортна анимация – Учебно ръководство. Варна, 2014
8. Цветков, В. (2009) Теория и методика на обучението по баскетбол. София, НСА ПРЕС.