

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА

ФАКУЛТЕТ "ИНФОРМАТИКА"

КАТЕДРА „ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ“

Приета от ФС (протокол № 9/ 24.04.24 г.)

Приета от КС (протокол № 10/ 08.04.24 г.)

УТВЪРЖДАВАМ:

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: За всички специалности; ОКС „бакалавър“ – редовно обучение

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 3; СЕМЕСТЪР: 6

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

КРЕДИТИ: 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) | - 30 | - 2 |
| ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ | - | - |

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

| No. по ред | НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ | БРОЙ ЧАСОВЕ | | |
|--|---|-------------|----------|----|
| | | Л | СЗ | ЛУ |
| Тема 1. Волейбол. Начално разучаване и затвърждаване. | | | 8 | |
| 1.1 | Тактика на играта. Тактика при игра в нападение (индивидуални, групови и отборни тактически действия). Затвърждаване. | | 2 | |
| 1.2 | Тактика на играта. Тактика при игра в защита (индивидуални, групови и отборни тактически действия). Затвърждаване. | | 2 | |
| 1.3 | Тактика на играта. Системи на игра в нападение и в защита. Разучаване. | | 2 | |
| 1.4 | Учебна игра. | | 2 | |
| Тема 2. Баскетбол. Начално разучаване. | | | 7 | |
| 2.1 | Теоретични знания за приноса на технико-тактическото и игрово обучение. Правилознание. | | 2 | |
| 2.2 | Демонстриране на спортно технически умения по избор, чрез средствата на баскетбола. | | 2 | |
| 2.3 | Демонстриране на спортно технически умения по баскетбол, по изготвена методика. Учебна игра. | | 3 | |
| 2.4 | Теоретични знания за приноса на технико-тактическото и игрово обучение. Правилознание. | | | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| Тема 3. Тенис на маса. Затвърждаване и усъвършенстване. | | 8 | |
| 3.1 | Удари в защита. Техника на изпълнение. Правилознание: ред на играта, прекъсване на играта, точка, гейм, среща. | 2 | |
| 3.2 | Удари в нападение. Техника на изпълнение. Правилознание: правилно връщане. | 2 | |
| 3.3 | Физическа подготовка. Правилознание: нарушаване и ред на подаване. | 2 | |
| 3.4 | Правилознание избор на начален удар, посрещане и място за изпълнението му. Игрова подготовка. | 2 | |
| Тема 4. Фитнес | | 7 | |
| 4.1 | Теоретични знания за разгриване, вработване, умора и възстановяване. Интензивна кръгова тренировка – начинаещи и напреднали. | 2 | |
| 4.2 | Разделна програма за горна/долна част. Функционални тренировъчни занимания. Развитие на относителната силова и аеробна издръжливост. | 2 | |
| 4.3 | Кръгова тренировка със собствено тегло за начинаещи и напреднали. Йога- релаксация. Разтягане след спортни занимания. | 3 | |
| Общо: | | 30 | |

III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ

| № по ред | ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА¹ | Брой | ИАЗ ч. |
|--|--|-------------|---------------|
| 1. | Семестриално оценяване | | |
| 1.1. | Тест физическа дееспособност | 2 | |
| 1.2. | Тест спортно-технически умения | 2 | |
| 1.3. | Тест обем функционално натоварване | 2 | |
| Общо за семестриалното оценяване: | | 6 | |
| 2. | Сесийно оценяване | | |
| 2.1. | Текуща оценка | | |
| Общо за сесийното оценяване: | | | |
| Общо за всички форми на контрол: | | 6 | |

IV. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) ЛИТЕРАТУРА:

¹ 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.

1. Баскетбол | Основи на баскетболните движения https://www.youtube.com/watch?v=7LaHi_vnsXc&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=12 . 2020 г.
2. Баскетбол | Баскетболна загрявка <https://www.youtube.com/watch?v=6fqs6U1ZE-A&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=11>. 2020 г.
3. Волейбол | Изграждане на първоначални умения <https://www.youtube.com/watch?v=IP3RiUyi1Nk&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=15>. 2020 г.
4. Тенис на маса - изграждане на първоначални умения <https://www.youtube.com/watch?v=GKceWyE5PuA&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=24>. 2020 г.
5. Кръгова тренировка за време – напреднали <https://www.youtube.com/watch?v=0VM1pKMrvU&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=18>. 2020 г.
6. Кръгова тренировка за време – начинаещи <https://www.youtube.com/watch?v=EOQ64j0bN4g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=19>. 2020 г.
7. Серафимова, В. (2015) Либерото във волейбола .София, НСА ПРЕС.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА (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.