

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

Приета от ФС (протокол №8/ 05.03.2020 г.)

УТВЪРЖДАВАМ:

Приета от КС (протокол №8/ 20.02.2020 г.):

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“ – дистанционно обучение

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 3; СЕМЕСТЪР: 5

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

КРЕДИТИ: 1

РАБОТЕН ЕЗИК: Български език

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 | 24 |
| В т.ч.: | |
| • ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ КОНСУЛТАЦИИ | 3 |
| • САМОПОДГОТОВКА | 21 |

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 техническа и тактическа подготовка за практикуваните спортове. Овладяване на специфични двигателни умения, противопоставяне на задълбочаващата се тенденция за обездвижване, противодействие на натрупаната умора и стрес. Усъвършенстване на двигателния стереотип чрез непрекъснати упражнения и превръщане на този модел в неразривна част от жизнения цикъл, подобряване на структурната координация и работа в екип на база общи спортни интереси. Включването на електронни ресурси и онлайн обучение по дисциплината „Физическо възпитание” в рамките на използвания потенциал на съвременните информационни технологии осигурява възможност на обучаваните за независима от времето и мястото подготовка за физически упражнения и постоянен достъп до учебния материал. Иновативен подход, който подпомага, гъвкавото учене възможности за комуникация, индивидуално обучение, допълвайки традиционните форми обучение

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

| №. по ред | НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ |
|-----------|--|
| | Тема 1. ВОЛЕЙБОЛ. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ. |
| 1.1 | Техника и техническа подготовка във волейбола. |
| 1.2 | Игра без топка. Стоежи и придвижвания. |
| 1.3 | Игра с топка. Подаване не с две ръце отгоре (обикновено). Подаване над глава. |
| 1.4 | Подаване назад (зад глава). Подаване с отскок (напред, над главата, назад- встрани). |
| 1.5 | Начален удар. Видове начални удари. |
| 1.6 | Посрещане на топката. Видове посрещания. |
| 1.7 | Правилознание. |
| | Тема 2. БАСКЕТБОЛ. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ. |
| 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 кош. Стрелба от място. Стрелба с отскок. |
| 2.5 | Отборна защита. |
| 2.6 | Отборна играта в нападение. |
| 2.7 | Правилознание. |
| | Тема 3. ТЕНИС НА МАСА. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ. |
| 3.1 | Техника на играта. Хват на ракетата. |

| | |
|-----|---|
| 3.2 | Движения на тялото в тениса на маса. |
| 3.3 | Начален удар. Техника на изпълнение. |
| 3.4 | Удари в защита. Техника на изпълнение. |
| 3.5 | Удари в нападение. Техника на изпълнение. |
| 3.6 | Игрова подготовка. |
| 3.7 | Правилознание. |
| | Тема 4. ФИТНЕС |
| 4.1 | Запознаване с методиката на тренировката по фитнес. |
| 4.2 | Запознаване с предназначението и характеристиките на фитнес уредите. |
| 4.3 | Запознаване с основните мускулни групи и методиката на тренировка. |
| 4.4 | Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото. |
| 4.5 | Разучаване на комплекси за отделните мускулни групи и части на тялото. |
| 4.6 | Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка. |
| 4.7 | Изготвяне на програма за комплексна подготовка. |
| | Тема 5. МОДЕРНА ГИМНАСТИКА |
| 5.1 | Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер |
| 5.2 | Разучаване комплекси по аеробика. |
| 5.3 | Разучаване на комплекси от упражнения с висока интензивност за цялото тяло. |
| 5.4 | Разучаване на елементи и комбинации от български и чужд фолклор. |
| 5.5 | Разучаване на комплекси за релаксация. |

III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ¹

- *учебни ресурси; Видеолекция, е-ръководство, обучителни материали-линкове, лекции, упражнения, интерактивни графики, таблици, изображения, Power Point презентации, статии, връзки към сайтове, виртуални библиотеки.*
- *учебна дейност; електронен тест, разговор в реално време, текстови съобщения във Facebook, дискусия, Електронна поща, тестове с контролни въпроси за самостоятелна проверка на придобитите знания.*

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.

IV. ФОРМИ НА КОНТРОЛ

| №. по ред | ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА | Брой | ИАЗ ч. |
|---|-------------------------------------|-------------|---------------|
| 1. | Семестриален (текущ) контрол | | |
| 1.1. | Тест физическа дееспособност | 2 | |
| Общо за семестриален контрол: | | | |
| 2. | Краен контрол | | |
| 2.1. | Текуща оценка | 2 | |
| Общо за сесиен контрол: | | | |
| Общо за всички форми на контрол: | | 4 | |

V. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) ЛИТЕРАТУРА:

1. Електронни учебни материали по дисциплината „Физическо възпитание“, качени в платформата за дистанционно обучение на ИУ – Варна.
2. Ирен Пелтекова (2014) Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори.С., Унив. изд. Св. Климент Охридски
3. Илиев, И.,Чонгова,К. (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек.София, ”АвангардПрима”
4. Йонкова, Румяна., Боянов, В. (2014) Културизъм и фитнес. Терминологичен речник-Български, English, Deutsch. София, НСА ПРЕС.
5. Серафимова, В. (2015) Либерото във волейбола .София, НСА ПРЕС.
6. 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. Одтин, 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