

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
ФАКУЛЬТЕТ "ИНФОРМАТИКА"
КАФЕДРА „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ“

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

Принята от КС (протокол №8/ 20.06.2020 г.):

УТВЕРЖДАЮ:

Декан:

(Проф.д-р Вл. Сылов)

У Ч Е Б Н А Я П Р О Г Р А М М А

ПО ДИСЦИПЛИНЕ: „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ“;

ПО СПЕЦ: Все специальности ; ОКС „бакалавр“

КУРС ОБУЧЕНИЯ: 1; СЕМЕСТР: 1, 2;

ОБЩАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЗАНЯТОСТЬ: 60 ч.; в т.ч. аудиторная 60 ч.

КРЕДИТЫ: 1, 1

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЗАНЯТОСТИ СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

<i>ВИД УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</i>	<i>ВСЕГО (часов)</i>	<i>ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА (часы)</i>
АУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ:		
Т. ч.		
• ЛЕКЦИИ	-	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарные занятия/ лабораторные упражнения)	60	2
ВНЕАУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ	-	-

Подготовили программу:

1.
(доц. д-р Илко Илиев)

2.
(ст. пр. Велислав Цеков)

Руководитель кафедры:
„Физическое воспитание и спорт“ (доц. д-р Илко Илиев)

I. АННОТАЦИЯ

Дисциплина физическое воспитание имеет как цель укрепление здоровья студентов, формирование определенных знаний, условий понимания и построения моторной культуры и спортивно-технических умений. Обучение и усовершенствование технической и тактической подготовки для занятий спортом и выполнения физических упражнений. Овладение специфическими двигательными навыками, противодействие ухудшающейся тенденции иммобилизации, противодействие накопленной усталости и стрессу. Усовершенствование двигательного стереотипа путем занятий спортом и превращения этой модели в неотъемлемую часть жизненного цикла. Улучшение командной работы на основе общих спортивных интересов и поддержки профессиональной подготовки студентов.

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№.	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ПОДТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Обучение и закрепление			14	
1.1	Техника и техническая подготовка в волейболе.		2	
1.2	Игра без мяча. Стойки и движения.		2	
1.3	Игра с мячом. Поддача двумя руками сверху (обыкновенно). Поддача над головой.		2	
1.4	Поддача назад (за головой). Поддача с отскоком от пола (вперед, над головой, назад, в стороны).		2	
1.5	Начальный удар. Виды начальных ударов.		2	
1.6	Встреча мяча. Виды встреч мяча.		2	
1.7	Правилознание.		2	
Тема 2. Баскетбол. Обучение и закрепление			14	
2.1	Основные технические действия без мяча.		2	
2.2	Основные технические действия с мячом.		2	
2.3	Технические методы овладения (отброса) мячом		2	
2.4	Поддача и попадание в кольцо. Попадание с места. Попадание с отскоком от пола.		2	
2.5	Командная защита.		2	
2.6	Командная игра в нападении.		2	
2.7	Правилознание.		2	
Тема 3. Настольный теннис. Обучение и закрепление			12	
3.1	Техника игры. Хват ракетки.		2	
3.2	Движения тела в настольном теннисе.		1	
3.3	Начальный удар. Техника выполнения.		2	
3.4	Удары в защиту. Техника выполнения.		2	
3.5	Удары в нападение. Техника выполнения.		2	
3.6	Игровая подготовка.		2	
3.7	Правилознание.		1	
Тема 4. Фитнес			10	
4.1	Знакомство с методикой фитнес-тренировок.		1	
4.2	Знакомство с назначением и характеристиками фитнес-оборудования.		1	
4.3	Знакомство с основными группами мышц и методами тренировок.		1	
4.4	Изучение упражнений для отдельных групп мышц и частей тела.		2	

4.5	Изучение комплексов для отдельных групп мышц и частей тела.		2	
4.6	Аэробные и анаэробные фитнес- тренировки. Кардиотренировка.		2	
4.7	Подготовка программы для комплексной подготовки.		1	
Тема 5. Современная гимнастика			10	
5.1	Сочетание общих упражнений с вырабатывающим характером.		2	
5.2	Изучение аэробных тренировочных комплексов.		2	
5.3	Изучение комплексов высокоинтенсивных упражнений для всего тела.		2	
5.4	Изучение элементов и сочетаний болгарского и зарубежного фольклора.		2	
5.5	Изучение релакционных комплексов.		2	
Всего:			60	

III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

№.	ВИД И ФОРМА КОНТРОЛЯ	ВСЕГО	ИАЗ ч.
1.	Семестровый (текущий) контроль		
1.1.	Тест физической подготовки	2	
Всего за семестровый контроль:			
2.	Конечный контроль		
2.1.	Текущая оценка	2	
Контроль сессии:		2	
Общий контроль:		4	

IV. ЛИТЕРАТУРА

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ(ОСНОВНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Ирен Пелтекова (2014) Спортивная подготовка студентов по баскетболу. С., Унив. изд. Св. Климент Охридски
2. Илиев, И., Чонгова, К. (2010) Фитнес как индивидуальное проявление современного человека. София, "АвангардПрима"
3. Йонкова, Румяна., Боянов, В. (2014) Культуризм и фитнес. Терминологический словарь-Болгарский, English, Deutsch. София, НСА ПРЕС.
4. Серафимова, В. (2015) Либери в волейболе. София, НСА ПРЕС.
5. Шишков, М. (2013) Оптимизация и техническая подготовка игроков настольного тенниса. София, НСА ПРЕС.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Аладжов, К. Физическая подготовка спортивных игр.. Соколини, 2011
2. Божилов, Г. (2010) Личностные и игровые психологические характеристики задней защиты в волейболе. София, Бпс.
3. Оudin, Д. (2010) Женский фитнес. Софтпрес
4. Скалър, Л. (2010) Мужской фитнес. Софтпрес
5. Цветков, В. (2009) Теория и методика обучения по баскетболу. София, НСА ПРЕС.