

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА

ФАКУЛТЕТ "ИНФОРМАТИКА"

КАТЕДРА „ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ“

Приета от ФС (протокол № 9/ 24.04.2024 г.)

Приета от КС (протокол № 10/ 08.04.2024 г.)

УТВЪРЖДАВАМ:

Декан:
(проф. д-р Владимир Сълов)

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ“

ЗА СПЕЦ: За всички специалности без специалност „Туризъм“ и „Международен туризъм“ (с преподаване на руски език); ОКС „бакалавър“ – редовно обучение

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 1; СЕМЕСТЪР: 2

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.			7	
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. Начално разучаване.		2	
1.2	Игра с топка. Забиване по посока на засилването и изпълнение на блокада. Начално разучаване		2	
1.3	Двустранна игра.		3	
Тема 2. Баскетбол. Задълбочено разучаване и затвърждаване.			8	
2.1	Теоретически знания за приноса на технико-тактическото и игрово обучение. Правилознание.		2	
2.2	Основни технически действия без топка. Стоежи и придвижвания. Задълбочено разучаване и затвърждаване. Основни технически действия с топка. Стрелба в кош от място. Подаване и ловене. Задълбочено разучаване и затвърждаване.		2	
2.3	Основни технически действия с топка. Дрибъл, ловене и подаване. Задълбочено разучаване и затвърждаване. Технически		2	

	похвати в защита. Стоежи и придвижване Задълбочено изучаване и затвърждаване. Учебна игра.			
2.4	Комбинирани действия в нападение - подаване, ловене и стрелба в коша.. Задълбочено изучаване и затвърждаване		2	
Тема 3. Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване.			7	
3.1	Техника на играта. Видове хватове на ракетата и изпълнение на начален удар.		2	
3.2	Техника на изпълнение. Удари в защита и удари в нападение.		2	
3.3	Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса. Игрова подготовка.		3	
Тема 4. Фитнес			8	
4.1	Упражнения за отделните групи мускули-горни крайници. Кръгова тренировка. Коремни мускули		2	
4.2	Упражнения за отделните групи мускули-долни крайници. Коремни мускули		2	
4.3	Изучаване на функционални тренировъчни натоварвания. Специално подбрани упражнения, които симулират натоварването от ежедневните ни занимания, дадена работа или спорт,		2	
4.4	Упражнения за отделните групи мускули-долни крайници и коремни мускули. Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка.		2	
		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. Баскетбол | Основи на баскетболните движения https://www.youtube.com/watch?v=7LaHi_vnsXc&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=12 . 2020 г.

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.

2. Баскетбол | Баскетболна замявка <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 замяваме преди тренировка? | How to warm up before workout <https://www.youtube.com/watch?v=PJXfcM1Ok2g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index> . 2020 г.