

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: 1; СЕМЕСТЪР: 1

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. Овластяване 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. Разучаване и затвърждаване.
1.1	Техника и техническа подготовка във волейбола.
1.2	Игра без топка. Стоежи и придвижвания.
1.3	Игра с топка. Подаване 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 Разучаване и затвърждаване.
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 кошa. Стрелба от място. Стрелба с отскок.
2.5	Отборна защита.
2.6	Отборна играта в нападение.
2.7	Правилознание.

	Тема 3. Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване.
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.

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.
- учебни дейности; 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.			
	Общо за семестриален контрол:		
2.	Краен контрол		
2.1.	Текуща оценка – онлайн тест	2	
	Общо за сесиен контрол:	2	
	Общо за всички форми на контрол:	2	

V. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Електронни учебни материали по дисциплината „Физическо възпитание“, качени в платформата за дистанционно обучение на ИУ – Варна.

ДОПЪЛНИТЕЛНА 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. Ирен Пелтекова (2014) Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори.С., Унив. изд. Св. Климент Охридски
4. Илиев, И.,Чонгова,К. (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек.София, ”АвангардПрима”