

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - В А Р Н А

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)

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: 4; СЕМЕСТЪР: 7

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

№. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Затвърждаване и усъвършенстване			7	
1.1	Подаване с две ръце отгоре и с две ръце отдолу. Начален удар. Видове начални удари – горен и долен начален удар.		2	
1.2	Индивидуални тактически действия в нападения и в защита		2	
1.3	Групови и отборни действия в нападение и в защита.		2	
1.4	Развитие на специални физически качества чрез средствата на волейболната игра.		1	
Тема 2. Баскетбол. Затвърждаване и усъвършенстване.			8	
2.1	Теоретични знания за приноса на технико-тактическото и игрово обучение. Правилознание.		2	
2.2	Групови тактически действия в нападение и защита.		2	
2.3	Отборни тактически действия в нападение и в защита.		2	
2.4	Демонстриране на спортно технически умения по избор, чрез средствата на баскетбола и учебна игра.		2	
Тема 3. Тенис на маса. Затвърждаване и усъвършенстване.			7	
3.1	Правилознание – размери на масата, видове ракети, екипировка и отчитане на резултата.		2	

3.2	Техника на играта - видове хватове, изходно положение и специфични стъпки на тенисиста.		2	
3.3	Начални удари. Техника на изпълнение.		2	
3.4	Спортно-техническа подготовка и правилосъзнание при игра по двойки.		1	
Тема 4. Фитнес			8	
4.1	Теоретични и методични знания относно здравословния начин на живот. Натоваарване, умора и възстановяване.		2	
4.2	Разучаване на функционални фитнес упражнения и включването им в кръгови тренировъчни занимания за начинаещи и напреднали.		2	
4.3	Изпълнение на програма за силови тренировки и за кардио (аеробни) тренировки.		2	
4.4	Кръгова тренировка за време – начинаещи и напреднали и Интензивни интервални тренировки (ИИТ).		2	
		Общо:	30	

III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ

№. по ред	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА ¹	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.
2. Баскетбол | Баскетболна загрявка <https://www.youtube.com/watch?v=6fqS6U1ZE-A&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index=11> . 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.

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=0VM1pKMrkvU&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 загреваме преди тренировка? | How to warm up before workout <https://www.youtube.com/watch?v=PjXfcM1Ok2g&list=PLkg6LzZ8TJfYbA2nf54FQu45hpbzrsr2U&index> . 2020 г.