

**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: 4; СЕМЕСТЪР: 7

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 60 ч.; в т.ч. аудиторна 12 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	<b>12</b>
В т.ч.:	
• ЛЕКЦИИ	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	<b>12</b>
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	<b>48</b>
В т.ч.:	
• ЗАДЪЛЖИТЕЛНИ КОНСУЛТАЦИИ	<b>6</b>
• САМОПОДГОТОВКА	<b>42</b>

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
	<b>Тема 1. ВОЛЕЙБОЛ. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ.</b>
1.1	Подаване с две ръце отгоре и с две ръце отдолу.
1.2	Начален удар. Видове начални удари – горен и долен начален удар.
1.3	Индивидуални тактически действия в нападения.
1.4	Индивидуални тактически действия в защита.
1.5	Групови и отборни действия в нападение.
1.6	Групови и отборни действия в защита.
1.7	Развитие на специалните физически качества чрез средствата на волейболната игра.
	<b>Тема 2. БАСКЕТБОЛ. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ.</b>
2.1	Индивидуално нападение.
2.2	Индивидуална защита.
2.3	Правилознание.
2.4	Групови действия в нападение.
2.5	Групови взаимодействия в защита.
2.6	Тактика на играта в нападение – заслон и контразаслон.
2.7	Отборно нападение и защита.
	<b>Тема 3. ТЕНИС НА МАСА. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ.</b>
3.1	Правилознание – размери на масата, видове ракети, екипировка и отчитане на резултата.
3.2	Техника на игра - видове хватове, изходно положение и специфични стъпки на тенисиста.

3.3	Начален удар. Техника на изпълнение – затвърждаване и усъвършенстване на дланов плосък удар (форхенд).
3.4	Начален удар. Техника на изпълнение – затвърждаване и усъвършенстване на обратен плосък удар (бекхенд).
3.5	Развитие на основните физически качества чрез изпълнения на различни упражнения от техниката на тениса на маса.
3.6	Игрова подготовка.
3.7	Спортно-техническа подготовка и правилознание при игра по двойки.
	<b>Тема 4. ФИТНЕС</b>
4.1	Запознаване с характеристиките и параметрите на фитнес уредите за провеждането на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания.
4.2	Мерки на безопасност при работа във фитнес залата. Помощ и пазене при изпълнение на упражненията.
4.3	Изпълнение на програма за силови тренировки.
4.4	Изпълнение на програма за кардио (аеробни) тренировки.
4.5	Запознаване с характеристиките и параметрите на фитнес уредите за провеждането на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания.
4.6	Мерки на безопасност при работа във фитнес залата. Помощ и пазене при изпълнение на упражненията.
4.7	Изпълнение на програма за силови тренировки.
	<b>Тема 5. МОДЕРНА ГИМНАСТИКА</b>
5.1	Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.
5.2	Комбинация от физически упражнения стимулиращи аеробните процеси в организма.
5.3	Комбинация от физически упражнения стимулиращи аеробните процеси в организма с лека тежест.
5.4	Комбинация от физически упражнения за долна част на тялото - седалище, бедра и корем.
5.5	Комбинация от физически упражнения за цялото тяло.

### **III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ<sup>1</sup>**

- 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.

<sup>1</sup> 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**

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

#### **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. Божилков, Г. (2010) Личностни и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
3. Олтин, 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