

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: 2

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

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 кош. 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 дейност;*, *електронен тест, разговор в реално време, текстови съобщения във Facebook ,дискусия, електронна поща, тестове с контролни въпроси за самостоятелна проверка на придобитите знания.*

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 сесияен контрол:	2	
	Общо за всички форми на контрол:	2	

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.

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”

02.2020
ИИ/ВЦ