

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
ФАКУЛТЕТ „ИНФОРМАТИКА“
КАТЕДРА „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“

Приета от ФС (протокол № 27/ 26.04.2022 г.)

Приета от КС (протокол № 6/ 30.03.2022 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: „Data Science“ ; ОКС „бакалавър“ - редовно обучение

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 2; СЕМЕСТЪР: 3, 4;

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 60 ч.; в т.ч. аудиторна 60 ч.

КРЕДИТИ: 1, 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)	60	2
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	-	-

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

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. Затвърждаване и усъвършенстване			15	
1.1	Подаване с две ръце отгоре и с две ръце отдолу.		2	
1.2	Начален удар. Видове начални удари – горен и долен начален удар.		2	
1.3	Индивидуални тактически действия в нападения.		2	
1.4	Индивидуални тактически действия в защита.		2	
1.5	Групови и отборни действия в нападение.		2	
1.6	Групови и отборни действия в защита.		2	
1.7	Развитие на специалните физически качества чрез средствата на волейболната игра.		3	
Тема 2. Баскетбол. Затвърждаване и усъвършенстване			15	
2.1	Индивидуално нападение.		2	
2.2	Индивидуална защита.		2	
2.3	Правилознание.		2	
2.4	Групови действия в нападение.		3	
2.5	Групови взаимодействия в защита.		2	
2.6	Тактика на играта в нападение – заслон и контрзаслон.		2	
2.7	Отборно нападение и защита.		2	
Тема 3. Тенис на маса. Затвърждаване и усъвършенстване			15	
3.1	Правилознание – размери на масата, видове ракети, екипировка и отчитане на резултата.		2	
3.2	Техника на игра - видове хватове, изходно положение и специ-		2	

	фични стъпки на тенисиста.			
3.3	Начален удар. Техника на изпълнение – затвърждаване и усъвършенстване на дланов плосък удар (форхенд).		2	
3.4	Начален удар. Техника на изпълнение – затвърждаване и усъвършенстване на обратен плосък удар (бекхенд).		2	
3.5	Развитие на основните физически качества чрез изпълнения на различни упражнения от техниката на тениса на маса.		2	
3.6	Игрова подготовка.		2	
3.7	Спортно-техническа подготовка и правилознание при игра по двойки.		3	
Тема 4. Фитнес			15	
4.1	Запознаване с характеристиките и параметрите на фитнес уредите за провеждането на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания.		2	
4.2	Мерки на безопасност при работа във фитнес залата. Помощ и пазене при изпълнение на упражненията.		2	
4.3	Изпълнение на програма за силови тренировки.		2	
4.4	Изпълнение на програма за кардио (аеробни) тренировки.		2	
4.5	Запознаване с характеристиките и параметрите на фитнес уредите за провеждането на различни по съдържание и насоченост фитнес занимания.		2	
4.6	Мерки на безопасност при работа във фитнес залата. Помощ и пазене при изпълнение на упражненията.		2	
4.7	Изпълнение на програма за силови тренировки.		3	
		Общо:	60	

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	-	
Общо за сесийното оценяване:			
Общо за всички форми на контрол:		6	

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.

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.
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.

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