

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: 1; СЕМЕСТЪР: 1, 2;

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. Разучаване и затвърждаване			15	
1.1	Техника и техническа подготовка във волейбола.		2	
1.2	Игра без топка. Стоежи и придвижвания.		2	
1.3	Игра с топка. Подаване с две ръце отгоре (обикновено). Подаване над глава.		2	
1.4	Подаване назад (зад глава). Подаване с отскок (напред, над главата, назад- встрани).		2	
1.5	Начален удар. Видове начални удари.		2	
1.6	Посрещане на топката. Видове посрещания.		2	
1.7	Правилознание.		3	
Тема 2. Баскетбол. Разучаване и затвърждаване.			15	
2.1	Основни технически действия без топка.		2	
2.2	Основни технически действия с топка.		2	
2.3	Технически похвати на овладяване (отнемане) на топката.		2	
2.4	Подаване и стрелба в кош. Стрелба от място. Стрелба с отскок.		3	
2.5	Отборна защита.		2	
2.6	Отборна играта в нападение.		2	
2.7	Правилознание.		2	
Тема 3. Тенис на маса. Разучаване и затвърждаване.			15	
3.1	Техника на играта. Хват на ракетата.		2	
3.2	Движения на тялото в тениса на маса.		2	
3.3	Начален удар. Техника на изпълнение.		2	

3.4	Удари в защита. Техника на изпълнение.		2	
3.5	Удари в нападение. Техника на изпълнение.		2	
3.6	Игрова подготовка.		2	
3.7	Правилознание.		3	
Тема 4. Фитнес			15	
4.1	Запознаване с методиката на тренировката по фитнес.		2	
4.2	Запознаване с предназначението и характеристиките на фитнес уредите.		2	
4.3	Запознаване с основните мускулни групи и методиката на тренировка.		2	
4.4	Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото.		2	
4.5	Разучаване на комплекси за отделните мускулни групи и части на тялото.		2	
4.6	Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка.		2	
4.7	Изготвяне на програма за комплексна подготовка.		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	

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.

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.

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.

03.2022 г.
ИИ/ВЦ/ВГ