

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
ФАКУЛЬТЕТ "ИНФОРМАТИКА"
КАФЕДРА „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ“

Принята от ФС (протокол №8/ 05.03.2020 г.)

Принята от КС (протокол №8/ 20.02.2020 г.):

УТВЕРЖДАЮ:

Декан:

(Проф.д-р Вл. Сылов)

У Ч Е Б Н А Я П Р О Г Р А М М А

ПО ДИСЦИПЛИНЕ: „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ“;

ПО СПЕЦ: Все специальности ; ОКС „бакалавр“

КУРС ОБУЧЕНИЯ: 2; СЕМЕСТР: 3, 4;

ОБЩАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ЗАНЯТОСТЬ: 60 ч.; в т.ч. аудиторная 60 ч.

КРЕДИТЫ: 1, 1

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЗАНЯТОСТИ СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

<i>ВИД УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</i>	<i>ВСЕГО (часов)</i>	<i>ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА (часы)</i>
АУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ:		
т. ч.		
• ЛЕКЦИИ	-	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарные занятия/ лабораторные упражнения)	60	2
ВНЕАУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ	-	-

Подготовили программу:

1.
(доц. д-р Илко Илиев)

2.
(ст. пр. Велислав Цеков)

Руководитель кафедры:
„Физическое воспитание и спорт“ (доц. д-р Илко Илиев)

I. АННОТАЦИЯ

Дисциплина физическое воспитание имеет как цель укрепление здоровья студентов, формирование определенных знаний, условий понимания и построения моторной культуры и спортивно-технических умений. Обучение и усовершенствование технической и тактической подготовки для занятий спортом и выполнения физических упражнений. Овладение специфическими двигательными навыками, противодействие ухудшающейся тенденции иммобилизации, противодействие накопленной усталости и стрессу. Усовершенствование двигательного стереотипа путем занятий спортом и превращения этой модели в неотъемлемую часть жизненного цикла. Улучшение командной работы на основе общих спортивных интересов и поддержки профессиональной подготовки студентов.

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№.	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ПОДТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Закрепление и усовершенствование.			14	
1.1	Подача двумя руками сверху и двумя руками снизу.		2	
1.2	Начальный удар. Виды начальных ударов : верхний и нижний начальный удар.		2	
1.3	Индивидуальные тактические действия в нападении.		2	
1.4	Индивидуальные тактические действия в защите.		2	
1.5	Групповые и командные действия в нападении.		2	
1.6	Групповые и командные действия в защите.		2	
1.7	Развитие особых физических качеств средствами волейбола.		2	
Тема 2. Баскетбол. Закрепление и усовершенствование.			14	
2.1	Индивидуальное нападение.		2	
2.2	Индивидуальная защита.		2	
2.3	Правилознание.		2	
2.4	Групповые действия в нападении.		2	
2.5	Групповые взаимодействия в защите.		2	
2.6	Тактика игры в нападении – заслон и контразаслон.		2	
2.7	Командное нападение и защита.		2	
Тема 3. Настольный теннис. Закрепление и усовершенствование.			12	
3.1	Правилознание – размеры стола, виды ракеток, оборудование и отчет о результатах.		2	
3.2	Техника игры – виды захватов, стартовое положение и конкретные шаги теннисиста.		1	
3.3	Начальный удар. Техника исполнения – закрепление и усовершенствование плоского удара ладонью (форхенд).		2	
3.4	Начальный удар. Техника исполнения – закрепление и усовершенствование обратного плоского удара (бекхенд).		2	
3.5	Развитие основных физических качеств через выполнение различных упражнений техники настольного тенниса.		2	
3.6	Игровая подготовка.		2	
3.7	Спортивно-техническая подготовка и правилознание при парной игре.		1	
Тема 4. Фитнес			10	
4.1	Знакомство с характеристиками и параметрами фитнес-оборудования для проведения различных по содержанию фитнес-заниманий.		1	

4.2	Меры безопасности при работе в тренажерном зале. Помощь при выполнении упражнений.		1	
4.3	Выполнение программы для силовых тренировок.		1	
4.4	Выполнение программы для кардио (аэробных) тренировок.		2	
4.5	Знакомство с характеристиками и параметрами фитнес-оборудования для проведения различных по содержанию фитнес-заниманий.		2	
4.6	Меры безопасности при работе в тренажерном зале. Помощь при выполнении упражнений.		2	
4.7	Выполнение программы для силовых тренировок.		1	
Тема 5. Современная гимнастика			10	
5.1	Сочетание общих упражнений с вырабатывающим характером.		2	
5.2	Комбинация физических упражнений, стимулирующих аэробные процессы в организме.		2	
5.3	Комбинация физических упражнений, стимулирующих аэробные процессы в организме с легкой тяжестью.		2	
5.4	Комбинация физических упражнений для нижней части тела - ягодиц, бедер и живота.		2	
5.5	Комбинация физических упражнений для всего тела.		2	
Всего:			60	

III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

№.	ВИД И ФОРМА КОНТРОЛЯ	ВСЕГО	ИАЗ ч.
1.	Семестровый(текущий) контроль		
1.1.	Тест физической подготовки	2	
1.2.			
Всего за семестровый контроль:			
2.	Конечный контроль		
2.1.	Текущая оценка	2	
Контроль сессии:		2	
Общий контроль:		4	

IV. ЛИТЕРАТУРА

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ (ОСНОВНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Ирен Пелтекова (2014) Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори.С., Унив. изд. Св. Климент Охридски
2. Илиев, И.,Чонгова,К. (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек.София, ”АвангардПрима”
3. Йонкова, Румяна., Боянов, В. (2014) Културизъм и фитнес. Терминологичен речник-Български, English, Deutsch. София, НСА ПРЕС.
4. Серафимова, В. (2015) Либерото във волейбола .София, НСА ПРЕС.
5. Шишков, М.(2013) Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. София, НСА ПРЕС.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Аладжов, К. Физическата подготовка в спортните игри. Сомолини, 2011
2. Божилов, Г. (2010) Личностни и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
3. Одгин, 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