

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
ФАКУЛЬТЕТ „ИНФОРМАТИКИ“
КАТЕДРА „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ“

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор:

(Проф. д-р Пл. Илиев)

У Ч Е Б Н А Я П Р О Г Р А М М А

ПО ДИСЦИПЛИНЕ: “ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ”;

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: Все специальности; ОКС „бакалавр“

КУРС ОБУЧЕНИЯ: 1; СЕМЕСТР: 1, 2;

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

ЗАЧЕТНЫЕ ЕДИНИЦЫ (КРЕДИТЫ):

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

<i>ВИД УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</i>	<i>ВСЕГО ЧАСОВ</i>	<i>НЕДЕЛНАЯ НАГРУЗКА (часы)</i>
АУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ: т. ч. <ul style="list-style-type: none">• ЛЕКЦИИ• УПРАЖНЕНИЯ (семинарские занятия/ лабораторные упражнения)	- 60	- 2
ВНЕАУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ	-	-

Подготовили программу:

1.
(доц. д-р Илко Илиев)

2.
(ст. пр. Велислав Цеков)

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

I. АНОТАЦИЯ

Целью дисциплины физического воспитания является укрепление здоровья студентов. Упражнения формируют следующие знания и умения:

Знание и понимание:

- Формирование двигательной культуры и спортивно-технических умений.
- Обучение и усовершенствование на:
 - знание правил;
 - техническая подготовка;
 - тактическая подготовка (по следующим видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис и фитнес)

Прикладные знания и умения:

- Повышение общего физического состояния
- Овладение специфическими двигательными умениями
- Противопоставление прогрессирующей тенденции людей, занимающихся интеллектуальным трудом
- Противодействие накопившейся усталости и стрессу

Способность расширения знаний и формирование новых умений:

- Усовершенствование мышечной памяти через постоянное выполнение упражнений
- Внедрение такой модели в неразрывную часть жизненного цикла
- Усовершенствование структурной координации и работы в команде на базе общих спортивных интересов

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ . по порядку	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМ И ПОДТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Волейбол. Разучивание и закрепление.			14	
1.1	Техника и техническая подготовка в волейболе.		2	
1.2	Игра с мячом. Стойки и движения		2	
1.3	Игра с мячом. подачи двумя руками сверху (обыкновенные). Подачи над головой		2	
1.4	Подача назад (за головой). Подача с отскоком (вперед, над головой, назад, в сторону).		2	
1.5	Подачаювиды подачь		2	
1.6	Прием мяча. Виды приема мяча		2	
1.7	Правила		2	
Тема 2. Баскетбол. Обучение и усовершенствование			14	
2.1	Техника и техническая подготовка в баскетболе		2	
2.2	Технические приемы владения мячем.		2	
2.3	Технические приёмы перехвата мяча		2	
2.4	Подача и броски в корзину. Броски с места. Броски с отскоком.		2	
2.5	Техника игры в защите		2	
2.6	Техника иргры в нападении		2	
2.7	Правила		2	
Тема 3. Настольный теннис. Обучение и усовершенствование			12	

3.1	Техника игры. Хват ракетки		2	
3.2	Движение тела при игре в настольный теннис		1	
3.3	Поддача. Техника выполнения поддачи.		2	
3.4	Удары в защите. Техника выполнения		2	
3.5	Удары в нападении. Техника выполнения		2	
3.6	Игровая подготовка		2	
3.7	Правила		1	
Тема 4. Фитнес			10	
4.1	Знакомство с методикой и тренировки по фитнесу		1	
4.2	Знакомство с предназначением и характеристиками фитнес тренажёров		1	
4.3	Знакомство с основными мускульными группами и методикой тренировки		1	
4.4	Обучение упражнениям отдельных мускульных групп и частей тела		2	
4.5	Обучения комплексу упражнений для отдельных мускульных групп и частей тела		2	
4.6	Аэробной и анаэробной тренировки. кардио тренировка		2	
4.7	Составление программы комплексной тренировки		1	
Тема 5. Современная гимнастика			10	
5.1	Разучивание отдельных движений в комплексе упражнений (экзерсис)		2	
5.2	Разучивание комплексов упражнений с музыкальным сопровождением		2	
5.3	Разучивание комплексов упражнений по аэробики		1	
5.4	Разучивание стрейчинг комплексов		1	
5.5	Разучивание элементов и комбинаций болгарского и иностранного фольклора		3	
5.6	Разучивание комплексов упражнений для релаксации		1	
ОБЩЕЕ:			60	

III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

№. по порядку	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛЯ	Количество часов	ВАЗ ч.
1.	Текущий (во время семестра) контроль		
		-	-
Всево часов для текущего контроля:		-	-
2.	Конечный (во время сессии) контроль		
		-	-
Всево часов для конечного контроля:		-	-
Всево часов для всех форм контроля:		-	-

IV. ЛИТЕРАТУРА

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ (ОСНОВНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Томова Сн., А. Крумова, Св. Стефанов. Волейбол. Учебник за студенти от специалност „Педагогика на обучението по „физическо възпитание”, Велико Търново, 2002.

2. Баскетбол. Людмил Петров и кол. Учебник за студенти, Бойка, 2008.
3. Скули П. Фитнес. Пълен курс. Universe, 1995.
4. Йото Дряновски, Исак Коен, Ръководство за упражнения по тенис на маса, Медицина и физкултура, 2003.
5. Хаджиев Н. Гимнастика. Учебник за студентите от ВИФ „Г.Димитров”, МиФ, София, 2001

РЕКОМЕНДАТЕЛНА (ДОПЪЛНИТЕЛНА) ЛИТЕРАТУРА:

1. Пелтеков, В., В. Църва, В. Цветков, К.Църв., М. Томов, М. Смочевски. Баскетбол. Учебник за студентите от НСА, София 1993.
2. Банков П. Управление на спорта в свободното време. Болид Инс, С., 2007.
3. Ж. Желязков. Развитие на физическите качества при волейболисти, С., 1991.
4. Димитрова Ж. "Аеробна гимнастика", 1989
5. Ормаи Л. Современный настольный теннис, Москва, „Физкультура и спорт”, 1985
6. Фитнес за мъже, Лу Скалър, Софтпрес, 2010
7. Фитнес за жени, Денис Одтин, Софтпрес, 2010
8. Йото Дряновски, Тактика на съвременния тенис на маса, ЕЦНПКФКС – Издателско – печатна база, 2003