РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

**СТОПАНСКА АКАДЕМИЯ “Д. А. ЦЕНОВ” – СВИЩОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Факултет“СТОПАНСКА ОТЧЕТНОСТ” | Катедра “ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ” |
|  |  |
| **Утвърждавам:** |  |
|  Декан: …...…………….............................(проф. д-р Атанас Атанасов) | Приета от ФС, Протокол № 1 от 10.09.2020 г.Приета от КС, Протокол № 1 от 03.09.2020 г. |
| **УЧЕБНА ПРОГРАМА****на** |
| Учебна дисциплина“Физическо възпитание и спорт I” |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-302****Брой кредити по учебен план: (0)** |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-302 |
| Форма на обучение: РЕДОВНА/ЗАДОЧНА/ДИСТАНЦИОННАЕзик: АНГЛИЙСКИ/БЪЛГАРСКИ | Версия:v.01/2020 |

**І. ОРГАНИЗАЦИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО**

**Часове учебна заетост (семестър с продължителност 14 седмици)**

***Таблица № 1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебна заетост****/аудиторна и извънаудиторна/** | **Редовна форма на обучение** | **Задочна форма на обучение** | **Дистанционна форма на обучение** |
| **1. Аудиторна заетост (АЗ)** | **28** | **14** | **28** |
| 1.1. Лекции |  0  |  0  |  0  |
| 1.2. Семинарни занятия | 28 | 14 | 28 |
| **2. Извънаудиторна заетост (ИАЗ)** |  **0**  |  **0**  |  **0**  |
| 2.1.Самостоятелна работа |  0  |  0  |  0  |
| 2.2. Академични задания | 0 | 0 | 0 |
| 2.2.1. Курсови разработки и проекти | 0 | 0 | 0 |
| 2.2.2. Есета/доклади |  0  |  0  |  0  |
| 2.2.3. Казуси и делови игри |  0  |  0  |  0  |
| 2.2.4. Онлайн тестови и изпитни модули |  0  |  0  |  0  |
| **Всичко:** | **28** | **14** | **28** |

**Схема за формиране на крайната оценка по дисциплина**

***Таблица № 2***

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерий**  | **Тежест на критерия** |
| **Редовна форма на обучение** | **Задочна форма на обучение** | **Дистанционна форма на обучение** |
| **1. Изпълнение на ангажименти през семестъра, в т.ч.:** | **50%** | **50%** | **50%** |
| * 1. Посещение на учебни занятия

*(% от комплексната оценка)* | 30% | 0% | 0% |
| 1.2. Семестриални контролни *(% от комплексната оценка)* | 20% | 0% | 0% |
| 1.3. Академични задания  *(% от комплексната оценка)* | 0% | 50% | 50% |
| **2. Семестриален изпит***(% от комплексната оценка)* *Форма на провеждане:**Покриване на контролно-изпитни нормативи или теоретичен тест.* | **50%** | **50%** | **50%** |
| **Общо за дисциплината** | **100%** | **100%** | **100%** |

**II. Анотация**

**2.1. Цел на курса**

Основният приоритет на физическото възпитание и спорт във висшите училища е създаването на условия за привличане на повече студенти в различни форми на двигателна активност, както в учебния процес, така и в свободното време.

Крайната цел на педагогическият процес е получаване на теоретични знания, формиране на основни умения и навици за системно спортуване, като средство за подобряване на физическото развитие и дееспособността, за активно противодействие на вредните последици от намалената двигателна активност на младите хора.

**2.2. Предварителни изисквания**

Дисциплината не изисква от студентите предварителни знания и спортно-технически умения, свързани с практикуването и спортно-състезателната дейност по различните видове спорт, посочени в учебната програма.

**2.3. Използвани методи на преподаване**

***2.3.1 Редовна и задочна форма***

В процеса на обучение се използват основно практически методи за двигателно обучение, методи за организиране на двигателната дейност и методи за проверка и оценка от теорията и методиката на физическото възпитание и спорта.

При записването си в първи курс студентите определят, съобразно предпочитанията си, вида спорт /от посочените в учебната програма/.

Дисциплината Физическо възпитание включва спортни занятия, тестови контрол и /или теоретични занимания /Теория и методика на физическото възпитание/. След успешно изпълнение на семестриалните нормативи за посещаемост, тестови контрол или теоретични занимания студентите получават подпис „зачот“.

***2.3.2 Дистанционна форма***

Използва се основно асинхронна комуникация. Осигуряване на непосредствен достъп до текстове и други материали. Осигуряване и използване на Web-линкове към външни учебни материали.

**2.4. Очаквани резултати**

1. Да се провокира и мотивира траен интерес за системни спортни занимания.

2. Подобряване на общата и специалната физическа подготвеност, двигателно – координационните способност и формиране на морално – волеви качества.

3. Владее и прилага спортно – технически и тактически действия в нападение и защита.

4. Притежава теоретични знания и владее правилознание по вид спорт.

**III. разпространение на дисциплината**

Обучението по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ е регламентирано от “Закон за физическото възпитание и спорта“, чл.57 обн. ДВ бр. 86 от дата 18.10.2018 година. Тя е част от учебния процес на студентите под формата на задължителни занимания.

**IV. Учебно съдържание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ТемИ** | **Редовна форма на обучение** | **Задочна форма на обучение** | **Дистанционна форма на обучение** |
| **Л** | **У** | **Л** | **У** | **Л** | **У** |
| **Седмица 1** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *1.1. Аеробика: организационно упражнение 1.2. Бадминтон: кратка история за възникването на бадминтона; указания за работа; правилознание; обща физическа подготовка; свободна игра.1.3. Баскетбол: кратка история и развитие на баскетбола; анализ на елементите от техниката на играта; правилознание и запознаване с различните форми на играта; свободна игра.1.4. Бодибилдинг: запознаване с техниката на безопасност и вътрешните правила в залата; организация на занятията и изисквания; техника на основните бодибилдинг движения и техника на дишане.1.5. Волейбол: история и развитие на волейболната игра; указания за провеждане на заниманията; учебна игра; развитие на общата издръжливост.1.6. Изправителна гимнастика: организация на учебния процес.1.7. Каланетика: история и същност на каланетиката; въздействие върху организма; съвременни изисквания за рационално хранене; специфика и организация на заниманията.1.8. Тенис на маса: проверка и тестиране на физическите и техническите възможности на студентите, като входящо ниво.1.9. Футбол: история и развитие на футболната игра; указания за провеждане на заниманията; двустранна игра; развитие на общата издръжливост.1.10. Основи на спортния мениджмънт: същност и функции на съвременния спорт; спортът като система.* |
| **Седмица 2** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *2.1. Аеробика: общоразвиващи и специални физически упражнения.2.2. Бадминтон: запознаване с характерните удари в бадминтона; правилознание; обща физическа подготовка; свободна игра.2.3. Баскетбол: видове баскетболен стоеж, придвижване по игрището; ловене и подаване на топката от място с две ръце от гърди, чрез пода и над глава; стрелба в коша с една ръка над глава от място под коша; двустранна игра.2.4. Бодибилдинг: кратка история на бодибилдинга; кръгова тренировка с упражнения изпълнявани на скрипци и други специализирани уреди.2.5. Волейбол: правилознание; запознаване със степента на владеене на елементите от волейболната игра; учебна игра; развитие на общата издръжливост.2.6. Изправителна гимнастика: запознаване с методиката на изправителната гимнастика.2.7. Каланетика: упражнения за разгряване- затвърдяване; разучаване упражнения за ръцете и раменния пояс. 2.8. Тенис на маса: техниката без топка: запознаване с правилното тенисово държане на ракетата, разучаване на правилното основно изходно положение и правилния стоеж за дланен и обратен плосък удар, начини за придвижвана на краката от основно изходно положение и стоеж за нанасяне на удар. 2.9. Футбол: запознаване с различните форми на футбола; разучаване на воденето на топката с различни части на ходилото и вътрешен удар; двустранна игра; развитие на общата издръжливост.2.10. Основи на спортния мениджмънт: икономически измерения на спорта.* |
| **Седмица 3** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *3.1. Аеробика: общоразвиващи и специални физически упражнения.3.2. Бадминтон: техника на хвата; техника на подаване; правилознание; игра по единично.3.3. Баскетбол: ловене и подаване на топката от място (с една и с две ръце); техника на придвижване в нападение; съоръжение –игрище, табло, кош, топка; двустранна игра.3.4. Бодибилдинг: типове мускулни влакна и форми на мускулна дейност; кръгова тренировка със свободни тежести.3.5. Волейбол: правилознание; подаване с две ръце отгоре от място и след придвижване; учебна игра; развитие на общата издръжливост.3.6. Изправителна гимнастика: упражнение и възпитание на правилно телодържане; примерни упражнения за раменен пояс и глава.3.7. Каланетика: усъвършенстване на упражненията за разгряване; затвърдяване на упражненията за ръце и раменен пояс. 3.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен плосък удар - имитиционни упражнения, единично изпълнение на удара (с много топки).3.9. Футбол: правилознание; разучаване на овладяването на топката с различни части на ходилото, бедрото и гърдите; усъвършенстване на воденето на топката и стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на общата издръжливост.3.10. Основи на спортния мениджмънт: продуктът в спортния бизнес; класификация.* |
| **Седмица 4** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *4.1. Аеробика: разучаване на базови аеробни движения.4.2. Бадминтон: разучаване на ударите от форхенд над глава; усъвършенстване на видовете хват; развиване на координационните способности чрез упражнения с пера; игра по единично.4.3. Баскетбол: индивидуални действия в нападение и защита; водене на топката (ниско, високо) – двустранно; развитие на специална бързина; двустранна игра.4.4. Бодибилдинг: хипертрофия на мускулната тъкан; комбинация от силови упражнения за антагонистични мускулни групи – гърди, гръб, рамене, коремни мускули. 4.5. Волейбол: правилознание; подаване и поемане с две ръце отгоре с отклоняване в страни в цел – по двойки; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 4.6. Изправителна гимнастика: дихателни упражнения с общо въздействие.4.7. Каланетика: разгряване – упражнения по двойки; разучаване упражнения за странична мускулатура и талия.4.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар по диагонал.4.9. Футбол: правилознание; разучаване на прав удар; усъвършенстване на вътрешен удар; подаване с едно докосване и стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на общата издръжливост. 4.10. Основи на спортния мениджмънт: маркетингът в спорта; структура и функциониране на маркетинговата система в стопанската и спортна област.* |
| **Седмица 5** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *5.1. Аеробика: разучаване на базови аеробни движения.5.2. Бадминтон: разучаване на придвижването по корта; усъвършенстване на ударите от форхенд над глава – форхенд изтегляне; скоростно-силова издръжливост - варианти на придвижване в различни точки на корта; игра по единично.5.3. Баскетбол: кръстосан дрибъл, придвижване без топка, овладяване на топката, пробив към коша; затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаването; отнемане на топката в защита (при водене и при подаване); двустранна игра.5.4. Бодибилдинг: базови параметри на тренировъчното натоварване; комбинация от силови упражнения за антагонистични мускулни групи – мускули на долните крайници, бицепс, трицепс. 5.5. Волейбол: правилознание; разучаване на подаването с две ръце отдолу от място и след придвижване; подаване с две ръце отгоре – усъвършенстване; учебна игра; развитие на качеството сила.5.6. Изправителна гимнастика: упражнения за подобряване на вентилацията и кръвообращението на определени дялове на белите дробове.5.7. Каланетика: разгряване – упражнения с тояжки; затвърдяване – упражнения за странична мускулатура и талия.5.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар при получена от партньора топка по диагонал.5.9. Футбол: правилознание; разучаване на прав-вътрешен и прав-външен удар; усъвършенстване на овладяването и воденето на топката; стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на качеството сила. 5.10. Основи на спортния мениджмънт: особености на ценообразуването на продуктите в спортния бизнес.* |
| **Седмица 6** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *6.1. Аеробика: разучаване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1).6.2. Бадминтон: упражнения за обща и специална физическа подготовка; усъвършенстване на придвижването по корта; правилознание; игра по единично.6.3. Баскетбол: техника на ловене и подаване на топката в движение с две ръце от гърди след с двукрачков ритъм; техника на водене на топката (на място и в движение); стрелба в коша от място с една ръка над глава от близко разстояние; развитие на специална ловкост; двустранна игра.6.4. Бодибилдинг: тренировъчни принципи за начинаещи; комбинация от силови упражнения за избутващи мускулни групи – гърди, рамене, трицепс. 6.5. Волейбол: правилознание; поемане и подаване с две ръце отгоре, назад и през глава; поемане и подаване с две ръце отдолу; учебна игра; развитие на качеството сила.6.6. Изправителна гимнастика: дихателни пози от лег, седеж и стоеж.6.7. Каланетика: разгряване- упражнения с топки; разучаване упражнения за коремна мускулатура.6.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен плосък удар - разиграване по диагонал.6.9. Футбол: разучаване на овладяването на падащи под ъгъл топки с различни части на ходилото (стъпало, с горната част, с вътрешната и външната част); усъвършенстване на правия удар, стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на качеството сила.6.10. Основи на спортния мениджмънт: промоция на продуктите в спортния бизнес; особености на спортната реклама.*  |
| **Седмица 7** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *7.1. Аеробика: разучаване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1).7.2. Бадминтон: разучаване на техниката на изпълнение на удари с външната страна на ракетата (бекхенд); мултишатъл упражнения за развитие на бързината на ръката (серии от 20-30 пера); правилознание; игра по единично.7.3. Баскетбол: техника на придвижване в защита (срещу играч без и с топка); техника на водене на топката – кръстосан дрибъл; стрелба в коша след дрибъл с двукрачков ритъм под коша с една ръка над глава; индивидуални действия в нападение и защита; двустранна игра.7.4. Бодибилдинг: тренировъчни принципи за начинаещи; комбинация от силови упражнения за теглещи мускулни групи – мускули на долните крайници, гръб, бицепс.7.5. Волейбол: правилознание; разучаване на долен лицев начален удар; поемане и подаване с две ръце отдолу; учебна игра; развитие на качеството сила.7.6. Изправителна гимнастика: релаксиращи и изтеглящи упражнения; изтеглящи пози и упражнения; масаж в дихателната гимнастика.7.7. Каланетика: разгряване – упражнения с гирички; затвърдяване упражнения за коремна мускулатура.7.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен плосък начален удар.7.9. Футбол: разучаване на залъгващо (финтово) движение с отвеждане на топката; разучаване отнемането на топката отпред; усъвършенстване на правия удар в съчетание с другите технически похвати овладяване, водене; двустранна игра; развитие на качеството взривна сила.7.10. Основи на спортния мениджмънт: промоция на продуктите в спортния бизнес; публичност лични продажби и насърчаване на продажбите.* |
| **Седмица 8** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *8.1. Аеробика: усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1).8.2. Бадминтон: разучаване на ударите от средата на корта: удари отстрани на тялото и удари отдолу под кръста от форхенд и бекхенд (плоски удари); усъвършенстване на ударите от задна линия; правилознание; игра по единично.8.3. Баскетбол: техника в защита – пресичане на топката при подаването й; техника на избиване на топката отпред при водене; стрелба в коша в движение с поднасяне на топката под коша след водене на топката и след получаването й от партньор; двустранна игра.8.4. Бодибилдинг: тренировъчни методи за начинаещи; упражнения за гърди, гръб и коремни мускули. 8.5. Волейбол: поемане и подаване на топки идващи от встрани; долен лицев начален удар – затвърдяване; учебна игра; развитие на качеството бързина. 8.6. Изправителна гимнастика: комплекс упражнения от вертикално положение със захват, разположен по горе от гръбначния стълб.8.7. Каланетика: разгряване, упражнения за коремна мускулатура; разучаване упражнения за крака.8.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен плосък удар - имитационни упражнения, единично изпълнение на удара (с много топки).8.9. Футбол: разучаване на залъгващо действие с единичен и двоен наклон на тялото; усъвършенстване на воденето на топката по двойки и тройки със смяна на местата; двустранна игра; жонглиране; развитие на качеството бързина. 8.10. Основи на спортния мениджмънт: спонсорството в спорта.*  |
| **Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Аеробика: усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1).9.2. Бадминтон: упражнения за обща и специална физическа подготовка; дълъг сервис, разучаване на дълъг сервис по единично; усъвършенстване на техниката на ударите с външната страна на ракетата; игра по единично.9.3. Баскетбол: индивидуални действия в нападение (получаване на топката в движение, странично атакуващ стоеж); стрелба в коша от позиция (от близко разстояние); похлупване на топката при стрелба; двустранна игра.9.4. Бодибилдинг: тренировъчни методи за начинаещи; упражнения за мускулите на долните крайници и коремните мускули. 9.5. Волейбол: поемане и подаване с две ръце отгоре; поемане и подаване с две ръце отдолу; учебна игра; развитие на качеството бързина.9.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения за подобряване на венозния и лимфен поток.9.7. Каланетика: разгряване- упражнения за крака и коремна мускулатура- изисквания за точност при изпълнението; разучаване упражнения за седалищната мускулатура, ханша и бедрата. 9.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар по диагонал.9.9. Футбол: разучаване на удара с глава (от място и с отскок), жонглиране с глава; усъвършенстване воденето на топката с различни части на ходилото, съчетано с финтови движения и стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на качеството скоростна – издръжливост.9.10. Основи на спортния мениджмънт: дистрибуция на продуктите в спорта.* |
| **Седмица 10** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *10.1. Аеробика: разучаване на аеробни движения и модели (комплекс 2).10.2. Бадминтон: разучаване техниката на изпълнение на атакуващ удар; усъвършенстване на изпълнението на дълъг сервис; скоростно-силова издръжливост – серия от по 20 подавания – къси, дълги пера; игра по единично.10.3. Баскетбол: ловене и подаване на топката в движение по двойки и тройки без смяна на местата; индивидуални действия в нападение и защита (водене на топката срещу защитник); учебна игра 1:1; двустранна игра.10.4. Бодибилдинг: основи на храненето – белтъчини; упражнения за рамене, бицепс и трицепс.10.5. Волейбол: подаване с две ръце отдолу – назад през глава; долен лицев начален удар – усъвършенстване; учебна игра; развитие на качеството бързина.10.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения и други средства за подпомагане на периферното кръвообращение; упражнения за горните и долните крайници.10.7. Каланетика: разгряване – упражнения за краката и коремната мускулатура-дозировка по указание; затвърдяване упражнения за ханша, седалището и бедрата. 10.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар при получена от партньора топка по диагонал. 10.9. Футбол: разучаване на петов удар и удар с върха на ходилото (боц); усъвършенстване на ударите с глава; усъвършенстване на ударите във вратата по неподвижна топка; изпълнение на ъглов удар; двустранна игра; развитие на качеството силова – издръжливост.10.10. Основи на спортния мениджмънт: маркетингови тактики в спорта; специфични особености на маркетинга в спорта.* |
| **Седмица 11** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *11.1. Аеробика: разучаване на аеробни движения и модели (комплекс 2).11.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; разучаване на посрещането на дълъг сервис; усъвършенстване изпълнението на дълъг сервис в игрова ситуация; игра по единично.11.3. Баскетбол: стрелба с отскок след водене на топката от близко и средно разстояние; правилознание – правила за 3, 5, 8, 14 и 24 секунди; двустранна игра; развитие на специална издръжливост.11.4. Бодибилдинг: основи на храненето – въглехидрати; упражнения за гръдни мускули, бицепс и коремни мускули. 11.5. Волейбол: горен лицев начален удар – разучаване; поемане и подаване с две ръце отдолу; учебна игра; развитие на качеството гъвкавост.11.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения и други средства за подпомагане на периферното кръвообращение; упражнения за шия и лицева мускулатура.11.7. Каланетика: хранене и принципи на отслабването; разучаване на упражнения за таз.11.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен плосък удар - разиграване по диагонал.11.9. Футбол: разучаване на отнемането на топката отзад-отстрани (шпагат); усъвършенстване на стрелбата във вратата, съчетана с удари в движение; двустранна игра; развитие на качеството бързина.11.10. Основи на спортния мениджмънт: спортен мениджмънт; същност, основни понятия и направления на спортния мениджмънт.* |
| **Седмици 12** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *12.1. Аеробика: развитие и усъвършенстване на физическото качество издръжливост чрез аеробен комплекс.12.2. Бадминтон: разучаване изпълнението на къс сервис; усъвършенстване на точността на ударите на мрежата (от средната и задната част на корта); техника на подаване; игра по единично.12.3. Баскетбол: техника на водене на топката – пивотиращ дрибъл между краката и зад гърба; изпълнение на наказателни удари, подреждане при изпълнение; лични нарушения, видове наказания; двустранна игра.12.4. Бодибилдинг: основи на храненето – мазнини; упражнения за рамене и мускули на долните крайници.12.5. Волейбол: забиване по посока на засилването – разучаване; горен лицев начален удар – затвърдяване; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.12.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения за регулиране на артериално кръвно налягане при страдащи от артериална хипертония; нормализиране на процесите в централната нервна система.12.7. Каланетика: разгряване-коремна мускулатура и крака; затвърдяване на упражненията за таза.12.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен плосък начален удар.12.9. Футбол: усъвършенстване на овладяването на топката, водене на скорост и преодоляване на противник; двустранна игра; развитие на качеството сила.12.10. Основи на спортния мениджмънт: класификация на спортния мениджмънт.* |
| **Седмица 13** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *13.1. Аеробика: развитие и усъвършенстване на физическото качество сила чрез аеробен комплекс.13.2. Бадминтон: разучаване на къси пера на мрежата от форхенд и бекхенд; разучаване на посрещането на къс сервис; техника на придвижване по диагонал; игра по единично.13.3. Баскетбол: индивидуални действия в нападение – атакуване към коша с водене на топката след получаването й (финт за подаване, финт за стрелба - пробив); стрелба в движение след водене на топката с подминаване на коша (с лява и дясна ръка); стрелба с отскок от място от близко и средно разстояние; двустранна игра.13.4. Бодибилдинг: основи на храненето – витаними и минерали; упражнения за гръбни мускули, трицепс и коремни мускули.13.5. Волейбол: забиване по посока на засилването – затвърдяване; горен лицев начален удар – усъвършенстване; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.13.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения страдащи от артериална хипотония подобряващи кръвното налагяне.13.7. Каланетика: разучаване на упражнения за вътрешната част на бедрата; затвърдяване на заучените комплекси от упражнения; 13.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване на техниката без топка.13.9. Футбол: обучение на заучените похвати във взаимна връзка - овладяване, водене, стрелба; двустранна игра; развитие на скоростна – издръжливост.13.10. Основи на спортния мениджмънт: специфични особености на спортния мениджмънт и неговата професиограма.* |
| **Седмица 14** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *14.1. Аеробика: контролно – изпитни нормативи; усъвършенстване на гъвкавостта чрез аеробен комплекс.14.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; усъвършенстване на техниката на къс сервис; усъвършенстване на техниката на атакуващия удар; игра по единично.14.3. Баскетбол: индивидуални действия в нападение и защита (игра 1:1, загърбване на атакуващия играч след стрелбата и борба за отскочилата топката); стрелба от позиция след смяна на посоката (от средно разстояние) с дрибъл след получаване на топката; двустранна игра.14.4. Бодибилдинг: контролно – изпитни нормативи.14.5. Волейбол: контролно-изпитни нормативи; учебна игра; развитие на качеството гъвкавост 14.6. Изправителна гимнастика: текущ контрол на примерен комплекс от упражнения с общо въздействие.14.7. Каланетика: усъвършенстване на заучените комплекси от упражнения с изисквания за точност при изпълнението; контролно-изпитни нормативи.14.8. Тенис на маса: специална физическа подготовка. 14.9. Футбол: контролно-изпитни нормативи; двустранна игра; развитие на качеството гъвкавост.14.10. Основи на спортния мениджмънт: етика и спортен бизнес.* |
| **Общо:** | **0** | **28** | **0** | **14** | **0** | **28** |

**V. ИЗПОЛЗВАНИ УЧЕБНО-ТЕХНИЧЕСКИ СРЕДСТВА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование на** **Учебно-техническото средство** | **Използвани учебно-технически средства по вид на занятията** |
| **Лекции** | **Семинарни****занятия** |
| 1. Мултимедийни системи за презентиране |  |   |
| 2. Интернет |  | X  |
| 3. Специализирани програмни продукти: |  |  |
|  3.1   | X | X |

**VI. ПреПОРЪЧИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ И НОРМАТИВНИ ИЗТОЧНИЦИ**

 **6.1. Основна литература**

|  |
| --- |
|  1. Беренс, В., В. Бускис, Фитнес. Силова тренировка, изд. Унискорп, София, 2003р, Заглавие, Издателство, година |
|  2. Божкова, А., Моделиране подготовката на учебно-тренировъчния процес при студенти-волейболисти, Монография, изд. Репортер, София, 2008 |
|  3. Боянов, Вл., Енциклопедия на културизма, ИК ТРУД, София, 2006 |
|  4. Бъчваров, М., Л. Димитров, А. Гигов, Футбол-преса, кондиция, натиск, изд. НСА-ПРЕС, 2008 |
|  5. Денев, Ст., Футболът в училище – варианти за обучение. Монография, Ай анд Би, В. Търново, 2018 |
|  6. Димитрова, Ж., Аеробика за всички, изд. МиФ, София, 1985 |
|  7. Дряновски, Й., И. Коен, М. Шишков, Тенис на маса., изд. НСА, София, 1993 |
|  8. Желязков, Цв., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, ГЕРА АРТ, София, 2002 |
|  9. Игнатов, Г., Тенденции и насоки за усъвършенстване и развитие на футболното съдийство. УИ „Св. Климент Охридски“, София, 2014 |
|  10. Крумова, А. и кол., Волейбол, МиФ, София, 1990 |
|  11. Купър, К., Нова аеробика, изд. МиФ, София, 1986 г. |
|  12. Минева, М. Аеробна гимнастика-начална подготовка, НСА ПРЕС, София., 2010 |
|  13. Петкова, М., Бадминтон – теория, методика, практика. Ай анд Би, В. Търново, 2015 |
|  14. Петров, Л. и кол., Баскетбол. Изд. „Бойка“, В. Търново, 1998 |
|  15. Петров, Л., М. Алексиева, Н. Първанов, Баскетбол, теоретически основи, „Ай анд Би“ ООД, В. Търново, 2011 |
|  16. Смирнов, Ю., Бадминтон. Учебник для вузов. Советский спорт, 2011 |
|  17. Ставрев, С., Баскетбол 3 х 3, Методическо ръководство за студенти, преподаватели и треньори. УНСС, София, 2016 |
|  18. Харви, Дж., Р. Дънгуърт и кол., Училище по футбол, ИК Труд, 2007 г. |
|  19. Цветков, В., Теория и методика на обучението по баскетбол. НСА Прес, София, 2009 |
|  20. Цонкова, Д., Теория и методика на физическото възпитание, Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий“, В. Търново, 2014 |

 **6.2. Допълнителна литература**

 **6.3. Нормативни документи**

 **6.4. Интернет ресурси**

Съставил/и/:

|  |
| --- |
|  …………………………………(ст. преп. д-р Асен Атанасов) |
|  …………………………………(ст. преп. д-р Елиз Караманлиева) |
|  …………………………………(ст. преп. д-р Радослав Николов) |
|  …………………………………(ст. преп. д-р Силвия Иванова) |
|  …………………………………(ст. преп. Йонко Георгиев) |
|  …………………………………(ст. преп. Невена Христова-Въткова) |
|  …………………………………(преп. Христо Христов) |

Ръководител катедра:

|  |  |
| --- | --- |
|  …………………………………(ст. преп. д-р Асен Атанасов) |  |