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 II” | |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-303**  **Брой кредити по учебен план: (0)** | |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-303 |
| Форма на обучение: РЕДОВНА/ЗАДОЧНА/ДИСТАНЦИОННА Език: 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)** |  |  |  |
| 2.1.Самостоятелна работа |  |  |  |
| 2.2. Академични задания | 0 | 0 | 0 |
| 2.2.1. Курсови разработки и проекти | 0 | 0 | 0 |
| 2.2.2. Есета/доклади |  |  |  |
| 2.2.3. Казуси и делови игри |  |  |  |
| 2.2.4. Онлайн тестови и изпитни модули |  |  |  |
| **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: общоразвиващи и специални физически упражнения. 1.2. Бадминтон: упражнение за обща физическа подготовка; изпълнение на разучените удари в бадминтона; техника на придвижването; игра по единично. 1.3. Баскетбол: ловене и подаване на топката в движение по тройки без смяна на местата; техника на водене на топката (атакуващ и пивотиращ дрибъл); отнемане на топката (с две ръце от долу нагоре); двустранна 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: указания за провеждане на заниманията; правилознание; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 1.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от физически упражнения в лег и тилен лег; упражнения за коремната мускулатура от тилен лег. 1.7. Каланетика: упражнения с общо въздействие; стречинг.  1.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване дланен плосък удар - по диагонал, по права.  1.9. Футбол: указания за провеждане на заниманията; правилознание; 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: усъвършенстване на техниката на късо подаване с външната страна на ракетата; усъвършенстване на атакуващия удар; развитие на скоростно-силова издръжливост; игра по единично. 2.3. Баскетбол: атакуване със стрелба в коша при оптимални условия (финт за атака с дрибъл, последван от стрелба; финт за стрелба, последван от атака с дрибъл и стрелба); участие в борбата под коша след несполучлива стрелба от разстояние; стрелба с отскок от средно разстояние; двустранна игра. 2.4. Бодибилдинг: развитие на обща аеробна издръжливост; упражнения за коремни мускули; стречинг. 2.5. Волейбол: правилознание; поемане и подаване с две ръце отгоре по двойки и тройки- усъвършенстване; учебна игра; развитие на общата издръжливост.  2.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за мускулатурата на тазовото дъно от лег и тилен лег. 2.7. Каланетика: 15 минутен комплекс съставен от разучените упражнения; разучаване упражнения за разтягане на мускулатурата. 2.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване дланен плосък удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).  2.9. Футбол: правилознание; усъвършенстване на изучените технически действия – овладяване, водене, преодоляване на противник и стрелба във вратата; 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: разучаване на допълнителни аеробни движения (вариации). 3.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; усъвършенстване на изпълнението на плоски удари; усъвършенстване на заучените елементи; игра по единично. 3.3. Баскетбол: атакуване на коша с дрибъл (пробив) със смяна на посоката и ръцете; стрелба в движение след водене на топката с ветрилообразна стрелба (кука); учебна игра 1:1; двустранна игра.  3.4. Бодибилдинг: кръгова тренировка за основните мускулни групи, изпълнявани в антагонистичен ред с работно съпротивление 50 – 70 % от максималното. 3.5. Волейбол: подаване с две ръце отгоре с отскок; поемане и подаване с две ръце отдолу по двойки и тройки – усъвършенстване; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 3.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за тазовото дъно от седеж и стоеж; упражнения за коремна мускулатура от опорен седеж. 3.7. Каланетика: 15 минутен комплекс – дозировка по указание; разучаване на упражнения за разтягане по двойки.  3.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване обратен плосък удар - по диагонал, по права.  3.9. Футбол: правилознание; усъвършенстване на изучените технически действия – овладяване, водене, преодоляване на противник и стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на качеството сила.  3.10. Основи на спортния мениджмънт: продуктът в спортния бизнес; класификация.* |
| **Седмица 4** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *4.1. Аеробика: разучаване на допълнителни аеробни движения (вариации). 4.2. Бадминтон: усъвършенстване на къси пера на мрежата от форхенд и бекхенд; усъвършенстване на ударите от бекхенд; усъвършенстване на точността на ударите; игра по единично. 4.3. Баскетбол: дрибъл, нападение, овладяване на топката и стрелба под коша; ветрилообразна стрелба под коша – получаване на топката, финт за стрелба от силната страна, стрелба от слабата страна; стрелба от линията за наказателни удари; двустранна игра.  4.4. Бодибилдинг: кръгова тренировка за основните мускулни групи, изпълнявани в антагонистичен ред с работно съпротивление 50 – 70 % от максималното.  4.5. Волейбол: долен лицев начален удар в зони 1 и 5 – усъвършенстване; поемане и подаване с две ръце отгоре и отдолу по двойки и тройки; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 4.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за гръбна мускулатура от изходно положение колянна опора. 4.7. Каланетика: цялостно изпълнение на основната програма по каланетика за начинаещи; затвърдяване на упражненията за разтягане по двойки. 4.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване обратен плосък удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).  4.9. Футбол: усъвършенстване отнемането на топката (отпред, отстрани, отзад-отстрани) в съчетание с воденето и ударите, жонглиране; двустранна игра; развитие на качеството сила.  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 аеробен комплекс 3. 5.2. Бадминтон: скъсяване от задна линия от форхенд и овърхенд; усъвършенстване на удари на мрежата; развитие на скокова издръжливост; игра по единично.  5.3. Баскетбол: пресичане на подаването и похлупване на топката; стрелба в коша в движение: след подаването й под коша и след водене на топката; стрелба с отскок след смяна на посоката с дрибъл; двустранна игра. 5.4. Бодибилдинг: упражнения за гърди, трицепс и коремни мускули с работна тежест 70 – 75 % от максимума, с 10 -12 повторения в серия; упражнения за гъвкавост.  5.5. Волейбол: усъвършенстване на подаването с две ръце отгоре и отдолу по двойки, горен лицев начален удар в зони 1 и 5; учебна игра; развитие на качеството сила. 5.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за гръбна мускулатура от колянно – лакътна опора. 5.7. Каланетика: цялостно изпълнение на комплекс за начинаещи; разучаване на упражнения за разтягане с уреди - тояжки. 5.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване на дланен плосък начален удар - сервиране в различни квадрати. 5.9. Футбол: усъвършенстване на ударите с крак и с глава в съчетание с воденето на топката, центриране и стрелба, жонглиране; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 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 аеробен комплекс 3. 6.2. Бадминтон: усъвършенстване на точността на ударите от сервис (дълъг сервис); посрещане на перо, насочено към тялото; техника на придвижване по корта; игра по единично. 6.3. Баскетбол: стрелба с отскок в наказателното поле след получаване на топката; финт за стрелба, завъртане с крачка назад и стрелба; овладяване на отскочилата топка в защита; двустранна игра. 6.4. Бодибилдинг: упражнения за мускули на долните крайници с работна тежест 55 – 60 % от максимума, с 12 – 15 повторения в серия; упражнения за гъвкавост. 6.5. Волейбол: разучаване на подреждането при посрещане на начален удар; долен и горен лицев начален удар в зони 1 и 5 – усъвършенстване; учебна игра; развитие на качеството сила.  6.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за гръбна мускулатура от лег и тилен лег. 6.7. Каланетика: цялостно изпълнение комплекса за начинаещи- съкратена програма; затвърдяване на упражненията за разтягане с тояжки. 6.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване на обратен плосък начален удар - сервиране в различни квадрати. 6.9. Футбол: усъвършенстване на правия удар при статични положения – свободни удари (пряк, непряк) с активна съпротива, построена „стена”; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 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: усъвършенстване на аеробен комплекс 3.  7.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; разучаване техниката на забиване (смач) от задната зона на корта; развиване на сила на долни крайници (с перо и без перо); игра по единично.  7.3. Баскетбол: атакуване на коша с дрибъл - спиране и стрелба с отскок (от близко разстояние); индивидуални действия в защита – загърбване след стрелбата и борба за топката; стрелба с отскок след дрибъл от различни позиции; двустранна игра.  7.4. Бодибилдинг: упражнения за гръб, бицепс и коремни мускули с работна тежест 70 – 75 % от максимума, с 10 – 12 повторения в серия; упражнения за гъвкавост. 7.5. Волейбол: забиване по посока на засилването; горен лицев начален удар – усъвършенстване; учебна игра; развитие на качеството сила.  7.6. Изправителна гимнастика: упражнения за гръбна мускулатура от страничен лег опора на лакътя. 7.7. Каланетика: цялостно изпълнение на основната програма по каланетика – качество на движенията; разучаване на упражнения за разтягане на гимнастическа стена. 7.8. Тенис на маса: правилознание. 7.9. Футбол: усъвършенстване на вътрешния удар в тактическа комбинация „двойно подаване”, отиграване и стрелба; двустранна игра; развитие на качеството бързина. 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: разучаване на аеробен комплекс 4.  8.2. Бадминтон: усъвършенстване на точността на ударите чрез комбинации от три удара: от задната линия на корта, напред към мрежата и назад – упражнение „триъгълник“; изпълнение на сервиси, подлагане с вътрешната и външната страна на ракетата; упражнения по двойки на половин корт; игра по единично.  8.3. Баскетбол: атакуване с пробив към коша с дрибъл след получаване на топката – финт за стрелба, финт за смяна на посоката, пробив; индивидуални действия в защита – затваряне на силната страна на атакуващия с топка; стрелба с отскок от зоната за наказателни удари; двустранна игра. 8.4. Бодибилдинг: упражнения за раменни мускули (70 - 75 % от максималната интензивност с 10 – 12 повторения в серия) и прасец (55 – 60 % от максималната интензивност с 15 повторения в серия); упражнения за гъвкавост. 8.5. Волейбол: разучаване на единична блокада (пасивна); забиване по посока на засилването; учебна игра; развитие на качеството бързина. 8.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за гръбна мускулатура с подвижен таз, с неподвижен таз, със свити ръце и подвижен таз. 8.7. Каланетика: цялостно изпълнение на комплекс; затвърдяване на упражненията за разтягане на гимнастическа стена. 8.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен сечен удар - имитационни упражнения, единично изпълнение на удара (с много топки). 8.9. Футбол: усъвършенстване преодоляването на противника под формата на лъжливи действия и контра действия; двустранна игра; развитие на качеството бързина.  8.10. Основи на спортния мениджмънт: спонсорството в спорта.* |
| **Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Аеробика: разучаване на аеробен комплекс 4. 9.2. Бадминтон: техника на забиване с вътрешната страна на ракетата; техника на подаването; техника при посрещане на перото; игра по единично. 9.3. Баскетбол: атакуване с пробив под коша с дрибъл - със запъваща стъпка, финт за смяна на посоката и с обръщане на 360о; участие в борбата под коша в зоната за 3 секунди; стрелба с отскок след получаване на топката без дрибъл; двустранна игра. 9.4. Бодибилдинг: фартлек и упражнения за коремни мускули; стречинг. 9.5. Волейбол: разучаване на единична блокада; забиване по посока на засилването; учебна игра; развитие на качеството бързина. 9.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за изтегляне и подобряване подвижността на гръбначния стълб. 9.7. Каланетика: комплекс за начинаещи; разучаване упражнения без уред за разтягане в стоящо положение. 9.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен сечен удар - единично отиграване на дланен сечен удар по диагонал. 9.9. Футбол: усъвършенстване на страничното хвърляне, поемането на топката с гърди, крак, водене и удари във вратата; двустранна игра; развитие на качеството силова-издръжливост.  9.10. Основи на спортния мениджмънт: дистрибуция на продуктите в спорта.* |
| **Седмица 10** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *10.1. Аеробика: усъвършенстване на аеробен комплекс 4. 10.2. Бадминтон: смач - упражнение за забиване чрез придвижване към мрежата с три до пет удара; усъвършенстване на придвижването по корта; плоски удари; игра по единично.  10.3. Баскетбол: групови действия в нападение (пресечки от силната и слабата страна); групови взаимодействия в защита – по двойки и тройки; овладяване на отскочилата топка след несполучлива стрелба; двустранна игра. 10.4. Бодибилдинг: упражнения за гърди, бицепс и коремни мускули с работна тежест 70 – 75 % от максимума, с 10 – 12 повторения в серия; аеробно – анаеробно бягане; упражнения за гъвкавост.  10.5. Волейбол:забиване по посока на засилването; единична блокада – затвърдяване; учебна игра; развитие на качеството бързина.  10.6. Изправителна гимнастика: комплекс физически упражнения от седеж.  10.7. Каланетика: комплекс за начинаещи – дозировка 25% от цялостната програма; затвърдяване упражнения за разтягане без уред в стоящо положение.  10.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен сечен удар - единично отиграване на дланен сечен удар при получена от партньора топка по диагонал. 10.9. Футбол: усъвършенстване подаването на къси и средни разстояния; усъвършенстване на пласирането, откриването и покриването; 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: усъвършенстване на аеробен комплекс 4. 11.2. Бадминтон: усъвършенстване техниката на посрещане при забиване – с вътрешната и външната част на ракетата; усъвършенстване на точността на ударите от средата на корта, усъвършенстване на ударите отгоре – бързо късо перо (рязано), скъсяване, дълго скъсяване (перото пада зад зоната на противника); игра по единично.  11.3. Баскетбол: групови действия в нападения (поставяне на заслон и контразаслон); групови действия в защита (противодействия срещу заслон); стрелба от далечно разстояние след освобождаване от защитник; двустранна игра.  11.4. Бодибилдинг: упражнения за мускули на долните крайници с работна тежест 55 – 60 % от максимума, с 12 – 15 повторения в серия; упражнения за гъвкавост.  11.5. Волейбол: разучаване на пускане; усъвършенстване на единична блокада; учебна игра; развитие на качеството гъвкавост. 11.6. Изправителна гимнастика: комплекс от равновесни упражнения при стоеж и ходене. 11.7. Каланетика: комплекс за начинаещи – дозировка 50% от цялостната програма; разучаване на упражнения за разтягане без уред в седнало и легнало изходно положение. 11.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен сечен удар - разиграване по диагонал. 11.9. Футбол: усъвършенстване отнемането на топката в игрови упражнения с активна съпротива; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 11.10. Основи на спортния мениджмънт: спортен мениджмънт; същност, основни понятия и направления на спортния мениджмънт.* |
| **Седмица 12** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *12.1. Аеробика: работа за отделните части на тялото – ръце и раменен пояс. 12.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; усъвършенстване на ударите от високо от форхенд – атакуващо изтегляне и защитно изтегляне; учебна игра, игра по единично.  12.3. Баскетбол: V-образно откриване и получаване на топката в същата зона; пресечки „задна врата“; стрелба с отскок от близко и средно разстояние; двустранна игра. 12.4. Бодибилдинг: упражнения за гръбни мускули и трицепс с работна тежест 70 – 75 % от максимума, с 10 – 12 повторения в серия; аеробно – анаеробно бягане; упражнения за гъвкавост. 12.5. Волейбол: забиване по правата от зони 2 и 4; пускане – затвърдяване; учебна игра; развитие на качеството гъвкавост.  12.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за укрепване на мускулите на тазобедрената става. 12.7. Каланетика: комплекс за начинаещи – дозировка 75% от цялостната програма; затвърдяване на упражненията заразтягане без уред в седнало и легнало изходно положение.  12.8. Тенис на маса: начално разучаване на дланен сечен начален удар. 12.9. Футбол: усъвършенстване на финтовите движения при активна съпротива в съчетание с други похвати (овладяване, водене, стрелба); двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 12.10. Основи на спортния мениджмънт: класификация на спортния мениджмънт.* |
| **Седмица 13** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *13.1. Аеробика: работа за отделните части на тялото – корем, седалище и бедра. 13.2. Бадминтон: усъвършенстване на ударите отдолу – изтегляне на перото (вдигане, скъсяване); усъвършенстване на посрещане на перо, насочено към тялото; усъвършенстване на точността на късо подаване; игра по единично. 13.3. Баскетбол: атакуване при числено неравенство (2:1 и 3:2); противодействие при числено неравенство; стрелба с отскок след смяна на посоката с дрибъл; двустранна игра. 13.4. Бодибилдинг: упражнения за раменни мускули и коремна преса с работна тежест 70 – 75 % от максимума, с 10 – 12 повторения в серия; аеробно – анаеробно бягане; упражнения за гъвкавост.  13.5. Волейбол: лични тактически действия при пускане; забиване по правата в зони 1 и 6; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 13.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения при кифоза. 13.7. Каланетика: основна програма- максимална дозировка; разучаване на динамични стречинг упражнения. 13.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен плосък удар.  13.9. Футбол: усъвършенстване на воденето на топката, ударите във врата в комбинации със смяна на местата (ширина и дълбочина); двустранна игра; развитие на качеството гъвкавост. 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. 14.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; усъвършенстване на заучените елементи; игра по единично. 14.3. Баскетбол: ловене и подаване на топката в движение по тройки с разминаване; стрелба в движение след водене на топката и след взаимодействие по тройки; стрелба с отскок от различни позиции след овладяване на топката; двустранна игра. 14.4. Бодибилдинг: контролно – изпитни нормативи. 14.5. Волейбол: контролно-изпитни нормативи; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.  14.6. Изправителна гимнастика: текущ контрол на примерен комплекс по избор. 14.7. Каланетика: основна програма – максимална дозировка; контролно-изпитни нормативи. 14.8. Тенис на маса: усъвършенстване на обратен плосък удар. 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, 2003 |
| 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 |
| 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 |
| 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 Радослав Николов) |
| …………………………………  (ст. преп. д-р Силвия Иванова) |
| …………………………………  (ст. преп. д-р Елиз Караманлиева) |
| …………………………………  (ст. преп. Йонко Георгиев) |
| …………………………………  (ст. преп. Невена Христова-Въткова) |
| …………………………………  (преп. Христо Христов) |

Ръководител катедра:

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