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 III” | |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-304**  **Брой кредити по учебен план: (0)** | |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-304 |
| 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)** | **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: упражнение за обща физическа подготовка; изпълнение на разучените удари в бадминтона; техника на придвижването; игра по единично. 1.3. Баскетбол: преход от защита в нападение; борба под коша в нападение; учебна игра 3:3; двустранна игра. 1.4. Бодибилдинг: запознаване с техниката на безопасност и вътрешните правила в залата; организация на занятията и изисквания; развитие на обща аеробна издръжливост.  1.5. Волейбол: указания за провеждане на заниманията; правилознание; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 1.6. Изправителна гимнастика: комплекс от общоразвиващи упражнения при кифоза и кръгъл гръб.  1.7. Каланетика: комплекс за начинаещи – цялостно изпълнение; затвърдяване на динамичните стречинг упражнения. 1.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен сечен удар - имитиционни упражнения, единично изпълнение на удара (с много топки). 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: техника на изпълнение на ударите под кръста (от ниско) – блок, бутане на перото, вдигане, почукване на перото (само с китка); усъвършенстване техниката на играта на мрежа с партньор; техника на придвижване по корта; игра по единично. 2.3. Баскетбол: групови действия в защита и нападение – организиране на бърз пробив с извеждащо подаване; противодействие срещу бърз пробив; стрелба с отскок от далечно разстояние - след движение (получаване на топката, спиране, стрелба); двустранна игра. 2.4. Бодибилдинг: кръгова тренировка за основните мускулни групи, изпълнявани в антагонистичен ред с работно съпротивление 50 – 70 % от максималното. 2.5. Волейбол: правилознание; поемане и подаване с две ръце отгоре и отдолу по двойки и тройки – усъвършенстване; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 2.6. Изправителна гимнастика: комплекс от общоразвиващи упражнения при сколиоза. 2.7. Каланетика: комплекс за начинаещи – дозировка 50% от цялостната програма; разучаване упражнения за напреднали. 2.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен сечен удар - единично отиграване на обратен сечен удар по диагонал. 2.9. Футбол: правилознание; усъвършенстване овладяването на топката (поемане и отиграване с едно докосване) в игрови упражнения: квадрат 4x2,5x2 с две докосвания на топката; 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: степ аеробика, разучаване на базови движения.  3.2. Бадминтон: усъвършенстване а високи удари от бекхенд; действия след късо подаване; усъвършенстване точността на ударите отгоре от бекхенд; игра по единично. 3.3. Баскетбол: разучаване на играта с ниския пост: след директно пресичане; пресичане след освобождаване; поставяне на заслон без топка и контразаслон; групови взаимодействия при постепенно нападение; 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 – затвърдяване; поемане и подаване с две ръце отгоре и отдолу по двойки и тройки – усъвършенстване; учебна игра; развитие на качеството сила. 3.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения с тояжка при кифоза. 3.7. Каланетика: комплекс за начинаещи – дозировка 75% от цялостната програма; разучаване на упражнения за напреднали.  3.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен сечен удар - единично отиграване на обратен сечен удар при получена от партньора топка по диагонал. 3.9. Футбол: правилознание; усъвършенстване на техническите похвати в игрови упражнения с ограничени пространства (4x4,5x5, 6x6 и др.) и активна съпротива; 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: степ аеробика, разучаване на базови движения.  4.2. Бадминтон: техника на забиване с външната страна на ракетата от средата на корта; усъвършенстване точността на ударите от средата на корта – мултишатъл; усъвършенстване на придвижването по корта; игра по единично. 4.3. Баскетбол: индивидуални тактически действия в защита срещу нападател от силната към слабата страна и обратно; индивидуални и групови действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост; стрелба с отскок от различни позиции; двустранна игра. 4.4. Бодибилдинг: упражнения за гърди, раменни мускули (задна част) и коремни мускули с работно съпротивление 80 - 85% от максималното, с 6-8 повторения в серия; упражнения за гъвкавост.  4.5. Волейбол: горен лицев лъкатушещ начален удар – разучаване; подаване с две ръце отгоре с отскок; учебна игра; развитие на качеството сила. 4.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения с тояжка при сколиоза. 4.7. Каланетика: основна програма – максимална дозировка; детайлиране на упражненията за напреднали.  4.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен сечен удар - разиграване по диагонал.  4.9. Футбол: правилознание; усъвършенстване на техническите похвати при изпълнението на тактически комбинации „диагонално подаване”; 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: степ аеробика - разучаване на упражнения и модели (комплекс 1). 5.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; усъвършенстване ударите по диагонал от форхенд и бекхенд; усъвършенстване точността на ударите от задната част на корта; игра по единично.  5.3. Баскетбол: бърз пробив – преход към провеждане на постепенно поведение; бърз пробив след стрелба от наказателната линия; стрелба с отскок по тройки от зоната за 3 точки; двустранна игра. 5.4. Бодибилдинг: упражнения за гръб, раменни мускули (предна част) и коремни мускули с работно съпротивление 80 - 85% от максималното, с 6-8 повторения в серия; упражнения за гъвкавост.  5.5. Волейбол: подаване с две ръце отгоре през глава – затвърдяване; горен лицев лъкатушещ начален удар – затвърдяване; учебна игра; развитие на качеството бързина. 5.6. Изправителна гимнастика: комплекс от изправителни упражнения на гимнастическа стена при сколиоза.  5.7. Каланетика: основна програма – максимална дозировка; детайлиране на упражненията за напреднали. 5.8. Тенис на маса: начално разучаване на обратен сечен начален удар. 5.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации „със смяна на местата” по двойки с полуактивна и активна съпротива; 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: степ аеробика - разучаване на упражнения и модели (комплекс 1). 6.2. Бадминтон: основни положения на играта по двойки; правилознание; техника на придвижване по двойки; игра по двойки. 6.3. Баскетбол: атакуване със стрелба в коша при екстремални условия – от неудобна позиция и неочаквано противодействие; разучаване на играта с високия пост – поставяне на заслон без топка, откриване за стрелба; учебна игра по тройки; двустранна игра. 6.4. Бодибилдинг: упражнения за раменни мускули - средна част (80 - 85% от максималната интензивност, с 6-8 повторения в серия) и мускули на долните крайници с работна тежест 55 – 60 % от максимума, с 12 – 15 повторения в серия; упражнения за гъвкавост. 6.5. Волейбол: подаване с две ръце отдолу назад през глава; горен лицев лъкатушещ начален удар – усъвършенстване; учебна игра; развитие на качеството бързина. 6.6. Изправителна гимнастика: комплекс от изправителни упражнения на стена при кифоза. 6.7. Каланетика: програма за напреднали -цялостно изпълнение – дозировка 25%; упражнения за напреднали - усъвършенстване. 6.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване дланен сечен удар - по диагонал, по права.  6.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации „със смяна на местата” по тройки с полуактивна и активна съпротива; 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: степ аеробика - усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1). 7.2. Бадминтон: упражнения за взаимодействие по двойки; правилознание; тактика при посрещане на игра по двойки; игра по двойки. 7.3. Баскетбол: групови действия в нападение 3:3 (освобождаване на коридор за пробив, вкарване на защитника в заслон – пробив от слабата страна); учебна игра по тройки; стрелба от средно и далечно разстояние; двустранна игра.  7.4. Бодибилдинг: упражнения за бицепс, трицепс и коремни мускули с работно съпротивление 80 - 85% от максималното, с 6-8 повторения в серия; упражнения за гъвкавост.  7.5. Волейбол: забиване по посока на засилването; поемане и подаване с две ръце отдолу – усъвършенстване; учебна игра; специална физическа подготовка. 7.6. Изправителна гимнастика: упражнения за гръбна мускулатура от страничен лег опора на лакътя. 7.7. Каланетика: цялостен комплекс за напреднали – 50% дозировка; специални упражнения за гъвкавост. 7.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване дланен сечен удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).  7.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации „със захождане на противника и центриране по фланга”; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 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: степ аеробика - усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1). 8.2. Бадминтон: разучаване на къс сервис по двойки от бекхенд; техника на хвата; комбинации от три удара: триъгълник – варианти; игра по двойки. 8.3. Баскетбол: атакуване със стрелба в коша при екстремални условия; групови действия в нападение 3:3 (поставяне на заслон от слабата страна на играча с топка); стрелба от далечно разстояние; двустранна игра. 8.4. Бодибилдинг: фартлек и упражнения за коремни мускули; стречинг.  8.5. Волейбол: единична блокада; забиване по посока на засилването; учебна игра; специална физическа подготовка. 8.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения при сколиоза в хоризонтално положение на гръбначния стълб. 8.7. Каланетика: програма за напреднали – 75%. 8.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване обратен сечен удар - по диагонал, по права.  8.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации „игра в уличка”; двустранна игра; развитие на качеството силова-издръжливост. 8.10. Основи на спортния мениджмънт: спонсорството в спорта.* |
| **Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Аеробика: степ аеробика - разучаване на аеробни движения и модели (комплекс 2). 9.2. Бадминтон: изпълнение на късо подаване от бекхенд; действия след късо подаване; развитие на специална бързина на ръката; игра по двойки. 9.3. Баскетбол: ловене и подаване на топката в движение по тройки с разминаване със завършване под коша; групови действия в защита 3:3 (затваряне на коридорите за пробив, смяна на нападателите); учебна игра по тройки на турнирен принцип; двустранна игра. 9.4. Бодибилдинг: упражнения за гръдни мускули с 80 – 85 % от максималната интензивност, при основното упражнение натоварването се осъщетвява с метода пирамида; упражнения за коремни мускули и гъвкавост. 9.5. Волейбол: лични тактически действия при изпълнение на начален удар; единична блокада; учебна игра; специална физическа подготовка. 9.6. Изправителна гимнастика: комплекс от упражнения при кифоза в хоризонтално положение на гръбначния стълб. 9.7. Каланетика: цялостна програма за напреднали – изисквания за качеството на упражненията. 9.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване обратен сечен удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).  9.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации „двойно подаване”; 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: степ аеробика - разучаване на аеробни движения и модели (комплекс 2). 10.2. Бадминтон: позиции за атака; правилознание; удар в „половин поле“; игра по двойки.  10.3. Баскетбол: основни принципи и правила за отборно нападение със свободно подаване; загърбване след стрелбата и участие в борбата за топката под коша; учебна игра на един кош; двустранна игра. 10.4. Бодибилдинг: упражнения за гръбни мускули с 80 – 85 % от максималната интензивност, при основното упражнение натоварването се осъщетвява с метода пирамида; упражнения за коремни мускули и гъвкавост.  10.5. Волейбол: лични тактически действия при нападение; забиване по посока на засилването; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 10.6. Изправителна гимнастика: примерни изправителни упражнения по двойки в стоеж с и без тояжка. 10.7. Каланетика: програма за напреднали – максимална дозировка – съкратена, интензивна.  10.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване на дланен сечен начален удар - сервиране в различни квадрати. 10.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати чрез игрови упражнения („квадрати” - 4x2,5x2 с две докосвания) при активна съпротива; двустранна игра; развитие на качеството бързина. 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: развитие и усъвършенстване на физическото качество издръжливост чрез комплекс степ аеробика. 11.2. Бадминтон: усъвършенстване точността на изпълнение на къс сервис по двойки; изпълнение на диагонални удари – тактически действия; скъсен диагонал; игра по двойки. 11.3. Баскетбол: нападение 1:4 формация, основни избори, избор на пост; взаимодействия по тройки- заслон без топка, заслон с топка, контра заслон; учебна игра на един кош; двустранна игра. 11.4. Бодибилдинг: упражнения за раменни мускули с работно съпротивление 80 - 85% от максималното, с 6-8 повторения в серия; упражнения за коремни мускули и гъвкавост.  11.5. Волейбол: лични тактически действия при пускане; забиване на късо повдигнати топки по диагонала, а дълго повдигнати топки по правата; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.  11.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс за лечение на кифоза. 11.7. Каланетика: комплекс напреднали – съкратена, интензивна програма; специални упражнения за коремна преса.  11.8. Тенис на маса: задълбочено разучаване на обратен сечен начален удар - сервиране в различни квадрати. 11.9. Футбол: усъвършенстване стрелбата във врата и комбинации с едно докосване, жонглиране; двустранна игра; развитие на качеството бързина. 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: развитие и усъвършенстване на физическото качество издръжливост чрез комплекс степ аеробика. 12.2. Бадминтон: усъвършенстване на сервис по двойки; взаимодействие при отиграване на сервис; удари – усъвършенстване; игра по двойки. 12.3. Баскетбол: лична защита, основни принципи и правила; загърбване след стрелбата и участие в борбата за топката под коша; учебна игра на един кош; двустранна игра. 12.4. Бодибилдинг: упражнения за бицепс, трицепс с 80 – 85 % от максималната интензивност, при основното упражнение за съответната мускулна група натоварването се осъщетвява с метода пирамида; упражнения за коремни мускули и гъвкавост. 12.5. Волейбол: групови тактически действия при нападение; забиване по посока на засилването по правата; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 12.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс за лечение на плосък гръб. 12.7. Каланетика: комплекс напреднали-качество на изпълнение на движенията; специални упражнения за ханш и седалищна мускулатура.  12.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен сечен удар.  12.9. Футбол: усъвършенстване пласирането – откритие, покритие, игра 3:1,4:2; жонглиране; двустранна игра; развитие на качеството гъвкавост. 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 комплекс степ аеробика. 13.2. Бадминтон: тактически действия при посрещане при предно-задна постройка в защита; упражнение за придвижване по корта; техника на изпълнение на плоски удари – усъвършенстване; игра по двойки. 13.3. Баскетбол: нападение със свободно подаване – нагаждания, продиктувани от защитата; полунадиграваща лична защита; стрелба с отскок от различни позиции; двустранна игра. 13.4. Бодибилдинг: упражнения за мускули на долните крайници с работна тежест 55 – 60 % от максимума, при основното упражнение натоварването се осъщетвява с метода пирамида; упражнения за гъвкавост. 13.5. Волейбол: групови тактически действия при отбрана; забиване по диагонала и правата; учебна игра; развитие на качеството гъвкавост. 13.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за лечение на вдлъбнат гръб. 13.7. Каланетика: комплекс за напреднали- индивидуална дозировка; допълнителни елементи при изпълнение на упражненията за напреднали; подготовка за изпитните тестове. 13.8. Тенис на маса: усъвършенстване на обратен сечен удар.  13.9. Футбол: усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации „със смяна на местата”, жонглиране; 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: развиване и усъвършенстване на гъвкавостта чрез комплекс степ аеробика. 14.2. Бадминтон: упражнения за обща и специална физическа подготовка; усъвършенстване на заучените елементи; игра по двойки. 14.3. Баскетбол: нападение срещу лична защита (широко отворено нападение); отваряне на коридори за пробив, надиграване 1:1; учебна игра на един кош; 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 за примерен комплекс по избор. 14.7. Каланетика: комплекс за напреднали – дозировка по указание; 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, 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) |  |