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 IV” | |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-305**  **Брой кредити по учебен план: (0)** | |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-305 |
| 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** |
| **${temi#1}Седмица 1** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *1.1. Аеробика: общоразвиващи и специални физически упражнения. 1.2. Бадминтон: упражнение за обща физическа подготовка; изпълнение на разучените удари в бадминтона; техника на придвижването; игра по двойки. 1.3. Баскетбол: групови и отборни действия при лична защита на 6 м. от коша; заслон без топка, заслон и контразаслон от силната страна; преход от защита в нападение. Заемане на позиции под коша; двустранна игра. 1.4. Бодибилдинг: запознаване с техниката на безопасност и вътрешните правила в залата; организация на занятията и изисквания; развитие на обща аеробна издръжливост. 1.5. Волейбол: указания за провеждане на заниманията; правилознание; учебна игра; развитие на общата издръжливост.  1.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от физически упражнения при затлъстяване на гимнастическа постелка.  1.7. Каланетика: комплекс за напреднали- припомняне; специални упражнения за гъвкавост. 1.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен плосък удар.  1.9. Футбол: указания за провеждане на заниманията; правилознание; двустранна игра; развитие на общата издръжливост. 1.10. Основи на спортния мениджмънт: същност и функции на съвременния спорт; спортът като система.* |
| **${temi#2}Седмица 2** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *2.1. Аеробика: общоразвиващи и специални физически упражнения. 2.2. Бадминтон: посрещане на перо, насочено към тялото, тактика при отиграване; скъсен диагонал – усъвършенстване; взаимодействие при отиграване по двойки; игра по двойки. 2.3. Баскетбол: отборни действия при лична защита в нападение; игра с високия пост – пресечки под коша; поставяне на заслон и пресечки под коша; стрелба с отскок от зоната на трите точки; двустранна игра. 2.4. Бодибилдинг: кръгова тренировка с упражнения изпълнявани на скрипци и други специализирани уреди; упражнения за гъвкавост. 2.5. Волейбол: усъвършенстване на подаването с две ръце отгоре; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 2.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от изправителни упражнения на стена.  2.7. Каланетика: комплекс напреднали – максимална дозировка на упражненията за таз и коремна мускулатура; специални упражнения за гъвкавост. 2.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен плосък удар.  2.9. Футбол: правилознание; двойно подаване и други комбинации с едно докосване; двустранна игра; развитие на общата издръжливост. 2.10. Основи на спортния мениджмънт: икономически измерения на спорта.* |
| **${temi#3}Седмица 3** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *3.1. Аеробика: степ аеробика, затвърдяване на базови движения. 3.2. Бадминтон: усъвършенстване на ударите до мрежата – взаимодействие; забиване с външната част на ракетата; усъвършенстване на придвижването по корта по двойки; игра по двойки. 3.3. Баскетбол: отборни действия при лична преса – на половин и цяло игрище; затваряне на играча с топка (капан); учебна игра – свободно нападение, лична преса; двустранна игра. 3.4. Бодибилдинг: кръгова тренировка със свободни тежести; упражнения за гъвкавост. 3.5. Волейбол: усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу; учебна игра; развитие на общата издръжливост. 3.6. Изправителна гимнастика: комплекс от изотонични и изометрични физически упражнения.  3.7. Каланетика: комплекс за напреднали – дозировка 25% от цялостната програма.  3.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен плосък начален удар. 3.9. Футбол: пласиране на защитник при лична и при зонова защита; усъвършенстване отнемането на топката; двустранна игра; развитие на общата издръжливост. 3.10. Основи на спортния мениджмънт: продуктът в спортния бизнес; класификация.* |
| **${temi#4}Седмица 4** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *4.1. Аеробика: степ аеробика, усъвършенстване на базови движения. 4.2. Бадминтон: усъвършенстване на ударите от високо, взаимодействия по двойки; забиване с вътрешната част на ракетата на мрежата; упражнения на високо дълго и късо подаване; игра по двойки. 4.3. Баскетбол: отборни действия при бърз пробив – летящ играч, заемане на коридори, вкарване на топката в средния коридор; противодействие срещу бърз пробив – атакуване на играча, овладял отскочилата топка и възпрепятстване на извеждащото подаване; двустранна игра. 4.4. Бодибилдинг: упражнения за гърди и раменни мускули (предна и средна част) с утежнение 75 - 80% от максималното, с 8-10 повторения в серия; упражнения за коремни мускули гъвкавост.  4.5. Волейбол: усъвършенстване на забиването по посока на засилването; учебна игра; специална физическа подготовка. 4.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от физически упражнения върху стол. 4.7. Каланетика: цялостно изпълнение на комплекс за напреднали с дозировка 50%. 4.8. Тенис на маса: усъвършенстване на обратен плосък удар.  4.9. Футбол: усъвършенстване откриването на нападателите, правилно овладяване и подаване на топката, действие на защитниците и отнемане на топката; 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.* |
| **${temi#5}Седмица 5** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *5.1. Аеробика: степ аеробика - затвърдяване на упражнения и модели (комплекс 1). 5.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; тактически действия при посрещане на смач при двойки; учебна игра; игра по двойки. 5.3. Баскетбол: дрибъл и стрелба под коша след водене на топката, подаване на топката, смяна на посоката, овладяване на топката, финт и стрелба; сгъстена лична защита; стрелба с отскок след освобождаване от защитник; двустранна игра. 5.4. Бодибилдинг: упражнения за гръб и раменни мускули (задна част) с утежнение 75 - 80% от максималното, с 8-10 повторения в серия; упражнения за коремни мускули гъвкавост.  5.5. Волейбол: усъвършенстване на забиването по диагонал и правата; учебна игра; специална физическа подготовка. 5.6. Изправителна гимнастика: комплекс от изправителни упражнения с гимнастически тояжки от стоеж. 5.7. Каланетика: програма за напреднали – 75 % дозировка; специални упражнения за гъвкавост.  5.8. Тенис на маса: усъвършенстване на обратен плосък удар. 5.9. Футбол: колективни тактически взаимодействия при изпълнението на ъглови удари пред противниковата или собствената врата; двустранна игра; развитие на качеството сила. 5.10. Основи на спортния мениджмънт: особености на ценообразуването на продуктите в спортния бизнес.* |
| **${temi#6}Седмица 6** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *6.1. Аеробика: степ аеробика - затвърдяване на упражнения и модели (комплекс 1). 6.2. Бадминтон: усъвършенстване точността на изпълнение на сервис по двойки; усъвършенстване на изпълнението на плоски и сечени удари; игра по единично; игра по двойки. 6.3. Баскетбол: отборни действия в защита – пресичащо-надиграваща лична защита; противодействие срещу заслон – смяна на нападателите; учебна игра на един кош; двустранна игра. 6.4. Бодибилдинг: упражнения за мускулите на долните крайници,натоварването се осъществява с традиционния вариант на суперсериите; упражнения за гъвкавост. 6.5. Волейбол: усъвършенстване на началните удари; учебна игра; специална физическа подготовка. 6.6. Изправителна гимнастика: комплекс от изправителни упражнения с гимнастически тояжки от седеж; разтягащи упражнения по двойки. 6.7. Каланетика: програма за напреднали - дозировка 75% от цялостната програма; допълнителни упражнения за коремна мускулатура. 6.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен плосък начален удар. 6.9. Футбол: тактически взаимодействия в нападение при изпълнение на преки и непреки свободни удари; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 6.10. Основи на спортния мениджмънт: промоция на продуктите в спортния бизнес; особености на спортната реклама.* |
| **${temi#7}Седмица 7** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *7.1. Аеробика: степ аеробика - усъвършенстване на упражнения и модели (комплекс 1). 7.2. Бадминтон: изпълнение на атакуващ сервис; упражнения на смач от задно поле, взаимодействие по двойки; техника на придвижване по корта; игра по двойки.  7.3. Баскетбол: зонова защита – основни принципи и правила; видове зонова защита (3-2; 2-1-2); стрелба с отскок след пресичане и получаване на топката; двустранна игра. 7.4. Бодибилдинг: упражнения за бицепс, трицепс, натоварването се осъществява с традиционния вариант на суперсериите; упражнения за коремни мускули и гъвкавост.  7.5. Волейбол: усъвършенстване на началните удари; учебна игра; специална физическа подготовка. 7.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от физически упражнения върху пейка с тояжка.  7.7. Каланетика: изпълнение на комплекс за напреднали с максимална дозировка; увеличаване на дозировката и променено изходно положение на упражнения за вътрешната част на бедрата. 7.8. Тенис на маса: двустранна игра. 7.9. Футбол: организиране на бърза атака или контраатака от дълбочина по сигнал след разиграване на топката; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост.  7.10. Основи на спортния мениджмънт: промоция на продуктите в спортния бизнес; публичност лични продажби и насърчаване на продажбите.* |
| **${temi#8}Седмица 8** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *8.1. Аеробика: степ аеробика - усъвършенстване на упражнения и модели (комплекс 1). 8.2. Бадминтон: изпълнение на подавания; тактика на играта на смесени двойки; комбинирани упражнения за видове удари – комбинация от три до пет удара от предно и задно поле; игра на смесени двойки. 8.3. Баскетбол: отборни действия в защита и нападение – осъществяване на бърз пробив от зонова защита с извеждащо подаване; участие в борбата под коша; стрелба от линията за наказателни удари; двустранна игра. 8.4. Бодибилдинг: променливо бягане, упражнения за коремни мускули; стречинг. 8.5. Волейбол: усъвършенстване на единична блокада; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 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 програмата за напреднали с максимална дозировка и изискване за точност и прецизност при изпълнение на движенията. 8.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен сечен удар.  8.9. Футбол: усъвършенстване на тактически комбинации в нападение, съчетани със стрелба във вратата; двустранна игра; развитие на качеството скоростна-издръжливост. 8.10. Основи на спортния мениджмънт: спонсорството в спорта.* |
| **${temi#9}Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Аеробика: степ аеробика - затвърдяване на аеробни движения и модели (комплекс 2). 9.2. Бадминтон: изпълнение на сервиси – усъвършенстване; усъвършенстване посрещането на смачови удари; игра по единично - комбинирани упражнения; игра на смесени двойки. 9.3. Баскетбол: групови и отборни действия в нападение срещу зонова защита – формация 3-2 (утежняване); стрелба от далечно разстояние след заемане на позиция и получаване на топката; двустранна игра. 9.4. Бодибилдинг: упражнения за гръдни мускули с умерена интензивност, натоварването се осъществява с метода на обединените подходи; упражнения за коремни мускули и гъвкавост. 9.5. Волейбол: усъвършенстване на групова блокада; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.  9.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за изтегляне и подобряване подвижността на гръбначния стълб. 9.7. Каланетика: цялостно изпълнение на програмата за напреднали с максимална дозировка и изискване за точност и прецизност при изпълнение на движенията. 9.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен сечен удар.  9.9. Футбол: тактически действия 2 срещу 1; 3 срещу 2; 4 срещу 3; 5 срещу 4; двустранна игра; развитие на качеството силова-издръжливост. 9.10. Основи на спортния мениджмънт: дистрибуция на продуктите в спорта.* |
| **${temi#10}Седмица 10** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *10.1. Аеробика: степ аеробика - усъвършенстване на аеробни движения и модели (комплекс 2). 10.2. Бадминтон: упражнения за специална физическа подготовка; усъвършенстване посрещането на смачови удари – връщане на перото в различни зони на полето; тактика на придвижване в полето при смесени двойки; игра на смесени двойки. 10.3. Баскетбол: групови и отборни действия в нападение срещу зонова защита – формация 2-1-2 (игра с ниския пост, взаимодействие); стрелба с отскок – получаване на топката, обръщане, финт за пробив и стрелба; двустранна игра. 10.4. Бодибилдинг: упражнения за гръбни мускули с умерена интензивност, натоварването се осъществява с метода на обединените подходи; упражнения за коремни мускули и гъвкавост. 10.5. Волейбол: комбинации за нападение без преместване на нападателите в други зони на игрището; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 10.6. Изправителна гимнастика: комплекс от физически упражнения от седеж - съдейства за правилно телодържане и тренира мускулатурата на гръбначния стълб. 10.7. Каланетика: цялостно изпълнение на програмата за напреднали с максимална дозировка и изискване за точност и прецизност при изпълнение на движенията.  10.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен сечен начален удар. 10.9. Футбол: игра в квадрат 4x4;5x5;6x6;7x7, с промяна на темпото и покритието на играчите, жонглиране; двустранна игра; развитие на качеството силова-издръжливост. 10.10. Основи на спортния мениджмънт: маркетингови тактики в спорта; специфични особености на маркетинга в спорта.* |
| **${temi#11}Седмица 11** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *11.1. Аеробика: степ аеробика - усъвършенстване на аеробни движения и модели (комплекс 2). 11.2. Бадминтон: усъвършенстване на заучените елементи; игра по единично; игра на смесени двойки. 11.3. Баскетбол: групови и отборни действия в нападения срещу зонова защита – утежняване; стрелба от далечно разстояние след заемане на позиция и получаване на топката; двустранна игра. 11.4. Бодибилдинг: упражнения за раменни мускули с утежнение 75 - 80% от максималното, с 8-10 повторения в серия; упражнения за коремни мускули и гъвкавост. 11.5. Волейбол: комбинации с придвижване на нападателя в други зони; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 11.6. Изправителна гимнастика: комплекс от равновесни упражнения при стоеж и ходене. 11.7. Каланетика: самостоятелно съставяне и изпълнение на комплекс от упражнения за напреднали.  11.8. Тенис на маса: усъвършенстване на обратен сечен удар.  11.9. Футбол: игра в квадрат – 3x1;4x1;4x2;5x2 с едно и две докосвания на топката; двустранна игра; развитие на качеството бързина. 11.10. Основи на спортния мениджмънт: спортен мениджмънт; същност, основни понятия и направления на спортния мениджмънт.* |
| **${temi#12}Седмица 12** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *12.1. Аеробика: стречинг упражнения за отделни части на тялото. 12.2. Бадминтон: игра по единично; игра по двойки; игра на смесени двойки. 12.3. Баскетбол: зонова защита (1:2:2), основни принципи; отборни действия в нападение срещу зонова защита от смесин тип; стрелба с отскок; двустранна игра. 12.4. Бодибилдинг: упражнения за бицепс, трицепс, натоварването се осъществява с традиционния вариант на суперсериите; упражнения за коремни мускули гъвкавост.  12.5. Волейбол: комбинации с кръстосващи се придвижвания на нападателите; учебна игра; работа за физически качества – кръгово занимание. 12.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от упражнения за укрепване на мускулите на тазобедрената става. 12.7. Каланетика: самостоятелно съставяне и изпълнение на комплекс от упражнения за напреднали. 12.8. Тенис на маса: усъвършенстване на обратен сечен удар. 12.9. Футбол: комбинирани упражнения от технически и тактически характер, съчетани със стрелба във вратата и активна намеса на защитата; двустранна игра; развитие на качеството бързина. 12.10. Основи на спортния мениджмънт: класификация на спортния мениджмънт.* |
| **${temi#13}Седмица 13** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *13.1. Аеробика: развиване и усъвършенстване на гъвкавостта чрез комплекс степ аеробика. 13.2. Бадминтон: изпълнение на удари и подавания; технически нормативи; игра по единично на турнирен принцип. 13.3. Баскетбол: двустранна игра между отбори в групите на турнирен принцип; тактически и технически действия при минимален пасив в резултата в последната част (в края на мача); технически нормативи; изпълнение на наказателни удари. 13.4. Бодибилдинг: упражнения за мускулите на долните крайници, натоварването се осъществява с традиционния вариант на суперсериите; стречинг.  13.5. Волейбол: правилознание – нареждане на състезателите, въртене, грешки при нареждането и последици; учебна игра; развитие на качеството гъвкавост. 13.6. Изправителна гимнастика: примерен комплекс от физически упражнения на гимнастическа постелка с топка фитбал. 13.7. Каланетика: самостоятелно съставяне и изпълнение на комплекс от упражнения за напреднали.  13.8. Тенис на маса: усъвършенстване на дланен сечен начален удар.  13.9. Футбол: комбинирани упражнения от технически и тактически характер, съчетани със стрелба във вратата и активна намеса на защитата; двустранна игра; развитие на качеството бързина. 13.10. Основи на спортния мениджмънт: специфични особености на спортния мениджмънт и неговата професиограма.* |
| **${temi#14}Седмица 14** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *14.1. Аеробика: контролно – изпитни нормативи. 14.2. Бадминтон: изпълнение на удари и подавания; игра по двойки на турнирен принцип. 14.3. Баскетбол: стрелба от различни изходни позиции; двустранна игра между отбори в групите на турнирен принцип. 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: контролно-изпитни нормативи.  14.8. Тенис на маса: учебна игра на турнирен принцип. 14.9. Футбол: контролно-изпитни нормативи; двустранна игра; развитие на качеството гъвкавост. 14.10. Основи на спортния мениджмънт: етика и спортен бизнес.* |
| **${temi\_sum#1}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/:

|  |
| --- |
| …………………………………  ${authors#1}(ст. преп. д-р Асен Атанасов) |
| …………………………………  ${authors#2}(ст. преп. д-р Радослав Николов) |
| …………………………………  ${authors#3}(ст. преп. д-р Силвия Иванова) |
| …………………………………  ${authors#4}(ст. преп. д-р Елиз Караманлиева) |
| …………………………………  ${authors#5}(ст. преп. Йонко Георгиев) |
| …………………………………  ${authors#6}(ст. преп. Невена Христова-Въткова) |
| …………………………………  ${authors#7}(преп. Христо Христов) |

Ръководител катедра:

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