РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

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

|  |  |
| --- | --- |
| Факултет“СТОПАНСКА ОТЧЕТНОСТ” | Катедра “ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ” |
|  |  |
| **Утвърждавам:** |  |
|  Декан: …...…………….............................(доц. д-р Маргарита Шопова) | Приета от ФС, Протокол № 6 от 26.11.2024 г.Приета от КС, Протокол № 4 от 19.11.2024 г. |
| **УЧЕБНА ПРОГРАМА****на** |
| Учебна дисциплина“Физическо възпитание и спорт VII” |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-308****Брой кредити по учебен план: (0)** |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-308 |
| Форма на обучение: РЕДОВНА/ЗАДОЧНА/ДИСТАНЦИОННАЕзик: РУСКИ/БЪЛГАРСКИ/АНГЛИЙСКИ | Версия:v.02/2024 |

**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. Указания за провеждане на заниманията; развитие на обща аеробна издръжливост.* |
| **Седмица 2** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *2.1. Кръгова тренировка за основните мускулни групи, изпълнявани в антагонистичен ред с работно съпротивление 50 – 70 % от максималното.* |
| **Седмица 3** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *3.1. Кръгова тренировка за основните мускулни групи, изпълнявани в антагонистичен ред с работно съпротивление 50 – 70 % от максималното.* |
| **Седмица 4** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *4.1. Волейбол: учебна игра със състезателен характер; съдийстване от студенти; работа за физически качества – кръгово занимание.* |
| **Седмица 5** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *5.1. Волейбол: учебна игра със състезателен характер; съдийстване от студенти; работа за физически качества – кръгово занимание.* |
| **Седмица 6** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *6.1. Баскетбол 3 на 3: усъвършенстване на технико-тактическите похвати; учебна игра 3 на 3 – отборни взаимодействия в нападение и защита; учебно-състезателна игра 3 на 3.* |
| **Седмица 7** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *7.1. Баскетбол 3 на 3: усъвършенстване на отборните действия в защита и нападение; учебно-състезателна игра 3 на 3 на турнирен принцип.*  |
| **Седмица 8** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *8.1. Бадминтон: изпълнение на атакуващ сервис; упражнения на смач от задно поле, взаимодействие по двойки; техника на придвижване по корта при смесени двойки; усъвършенстване посрещането на смачови удари; учебно-състезателна игра на смесени двойки.*  |
| **Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Бадминтон: тактика на играта на смесени двойки; комбинирани упражнения за видове удари; учебно-състезателна игра на смесени двойки.* |
| **Седмица 10** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *10.1. Тенис на маса: учебна игра на точки с преподавател или избран противник; работа за физически качества – кръгово занимание.* |
| **Седмица 11** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *11.1. Тенис на маса: игра по двойки на турнирен принцип, съдийстване от студенти; работа за физически качества – кръгово занимание.* |
| **Седмица 12** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *12.1. Усъвършенстване на технически елементи във футзал в комплекс от упражнения с технико-тактически характер (съчетани със стрелба във вратата и активна намеса на защитата); двустранна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.* |
| **Седмица 13** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *13.1. Усъвършенстване на заучени технико-тактически елементи от футзал в нападение в двустранна игра; работа за физически качества – кръгово занимание.* |
| **Седмица 14** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *14.1. Контролно – изпитни нормативи; упражнения за гъвкавост.*  |
| **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. Учебен курс "Физическо възпитание и спорт VII" в Платформата за дистанционно и електронно обучение на СА “Д. А. Ценов“, https://dl.uni-svishtov.bg |
|  2. Николов, Р., Атанасов, А., Николаева, С., Караманлиева, Е. Христова-Въткова, Н. Учебно-методическо ръководство по физическо възпитание и спорт за студентите от Стопанска академия. АИ "Ценов" Свищов. 2021. |

 **6.2. Допълнителна литература**

|  |
| --- |
|  1. Божкова, А., Моделиране подготовката на учебно-тренировъчния процес при студенти-волейболисти, Монография, изд. Репортер, София, 2008. |
|  2. Боянов, Вл., Енциклопедия на културизма, ИК ТРУД, София, 2006. |
|  3. Дряновски, Й., И. Коен, М. Шишков, Тенис на маса., изд. НСА, София, 1993. |
|  4. Желязков, Цв., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, ГЕРА АРТ, София, 2002. |
|  5. Петкова, М., Бадминтон – теория, методика, практика. Ай анд Би, В. Търново, 2015. |
|  6. Ставрев, С., Баскетбол 3 х 3, Методическо ръководство за студенти, преподаватели и треньори. УНСС, София, 2016. |
|  7. Стоилов, Ив., М. Мадански, Футзал – техника, тактика, тренировъчна методика, НСА Прес, София, 2013. |
|  8. Цонкова, Д., Теория и методика на физическото възпитание, Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий“, В. Търново, 2014. |

 **6.3. Нормативни документи**

 **6.4. Интернет ресурси**

Съставил/и/:

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

Ръководител катедра:

|  |  |
| --- | --- |
|  …………………………………(ст. преп. д-р Радослав Николов) |  |