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“Техники за самоотбрана I” | |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-309**  **Брой кредити по учебен план: (0)** | |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-309 |
| Форма на обучение: РЕДОВНА/ЗАДОЧНА/ДИСТАНЦИОННА Език: 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:*  *Контролно-изпитни нормативи или теоретичен тест.* | **50%** | **50%** | **50%** |
| **Общо за дисциплината** | **100%** | **100%** | **100%** |

**II. Анотация**

**2.1. Цел на курса**

Предметът на обучение по самоотбрана е структурата на движенията, изграждащи съответните защитни и нападателни техники, подбрани от бойните изкуства джудо и джуджуцу, даващи висок процент практическа надежност, за успешно разрешаване на определена критична ситуация. Целта на обучението е да формира у студентите адекватна физическа и психическа готовност за самоотбрана чрез модифицирана програма и методика за ускорено обучение по джудо.

**2.2. Предварителни изисквания**

Дисциплината не изисква от студентите предварителни знания и спортно-технически умения, свързани с практикуването и спортно-състезателната дейност.

**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.

Студентите от специалност "Стопански и финансов контрол" преминават обучение от два семестъра по техники за самоотбрана.

Дисциплината 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. Придобиване на добра физическа форма

2. Усвояване на основни удари с ръце и крака

3. Заучаване и усъвършенстване на техниките от джудо (формиране на двигателнте умения и изграждане на двигателни навици)

4. Прилагане на техниките от джудо в ситуация при самоотбрана

**III. разпространение на дисциплината**

Дисциплината е част от учебния процес на студентите от НСА „Васил Левски“, СУ “Св. Климент Охридски“, Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“.

**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. Тактика на самоотбрана – опасни места, оценка на обстановката, оценка на личността на противника. 1.2. Начално разучаване стойки (шисей), шидзен хонтай (естествена стойка), джиготай (защитна стойка), атакуваща стойка. Начално разучаване Шинтай (придвижване, ходене), тай сабаки (завъртане на тялото). 1.3. Разучаване на видове блокове: горен блок, блокировка с коляно, блокировка с кръстосани ръце горе, блокировка с кръстосани ръце долу.* |
| **Седмица 2** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *2.1. Начално разучаване на техниката на падане Уширо укеми (падане назад). 2.2. Защита от паднало положение и контраатака от паднало положение (вариант 1). 2.3. Разучаване на блок с долна част на лявата ръка, блок за отразявне на удар с крак и блок за отразяване на удар с ръка.* |
| **Седмица 3** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *3.1. Задълбочено разучаване на техниката на падане Уширо укеми (падане назад). 3.2. Начално разучаване на техниката на падане Йоко укеми (падане встрани). 3.3. Защита от паднало положение и контраатака от паднало положение (вариант 2).* |
| **Седмица 4** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *4.1. Задълбочено разучаване на техника на падане Йоко укеми (падане встрани).  4.2. Обезопасяване при падане - назад и встрани. 4.3. Защита срещу захвати - измъкване срещу двоен захват на китките; защита срещу челно хващане на косата и удар с лакът; защита срещу хващане на косата откъм тила.* |
| **Седмица 5** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *5.1. Освобождаване от захват за кръста.  5.2. Защита от челен захват с ключ на главата, защита от преден захват с ключ на китката; симулации на ситуации със захват на китка (китки). 5.3. Работа за сила чрез специално подготвителни упражнения.* |
| **Седмица 6** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *6.1. Работа за бързина чрез специално подготвителни упражнения. 6.2. Задълбочено разучаване на техника на хвърляне О гоши.* |
| **Седмица 7** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *7.1. Задълбочено разучаване на техниката о гоши в движение чрез симулации на избутване назад и хвърляне.* |
| **Седмица 8** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *8.1. Начално разучаване на техниката Ипон сеои наге (раменно хвърляне).* |
| **Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Работа за бързина чрез специално подготвителни упражнения. 9.2. Симулации на ситуации, свързани с изучаваните до този момент техники.* |
| **Седмица 10** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *10.1. Задълбочено разучаване на техниката Ипон сеои наге в движение.  10.2. Симулация на избутване и изпълнение на техника на раменно хвърляне.* |
| **Седмица 11** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *11.1. Начално разучаване на техниката ко учи гари.* |
| **Седмица 12** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *12.1. Ко учи гари в движение. Симулация на дърпане, влачене излъленение на техниката на изкосяване.* |
| **Седмица 13** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *13.1. Работа по групи със симулация на ситуация по избор. 13.2. Обща физическа подготовка.* |
| **Седмица 14** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *14.1. Тактика на самоотбрана – как да избегнем опасната ситуация.* |
| **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. Божичков, А., Теоретични и научно-приложни аспекти на джудо, НСА Прес, София,2009 |
| 2. Григоров, Пл., Азбука на ръкопашния бой, изд. Распер, София, 2015 |
| 3. Кано, Дж., Кодокан джудо, изд. Изток-Запад, София, 2006 |
| 4. Керншпехт, К., За двубоя, изд. Бай Лун, Пловдив 1999 |
| 5. Лофти, Дж.,Наръчник по самозащита, изд. Труд, София, 2009 |
| 6. Прокопов,Е., Джудо, УИ "Св.Климент Охридски",София, 2005 |

**6.2. Допълнителна литература**



**6.3. Нормативни документи**



**6.4. Интернет ресурси**



Съставил/и/:

|  |
| --- |
| …………………………………  (ст. преп. д-р Силвия Иванова) |

Ръководител катедра:

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