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 II” |
| **Код на дисциплината: ФСО-КФВС-Б-310****Брой кредити по учебен план: (0)** |
| Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР | Код на документа:УД/УПР-ФСО-КФВС-Б-310 |
| Форма на обучение: РЕДОВНА/ЗАДОЧНА/ДИСТАНЦИОННАЕзик: 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**

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. Задълбочено разучаване на техниката на хвърляне на тани отоши от място и в движение.*  |
| **Седмица 2** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *2.1. Задълбочено разучаване на техниката де аши харай от място и в движение.* |
| **Седмица 3** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *3.1. Запознаване с болезнените зони на човешкото тяло. Удари с различна част на ръката.* |
| **Седмица 4** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *4.1. Начално разучаване на удар с юмрук, на удар с кокалчета на ръката. 4.2. Удар с лакът назад и встрани.* |
| **Седмица 5** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *5.1. Начално разучаване на натиск в очите. 5.2. Начално разучаване на удар с ръка (саблен удар). Ударите с ръка при начално разучаване се изпълняват само с фиксиращо движение на удара.* |
| **Седмица 6** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *6.1. Задълбочено разучаване на техниката на удар с юмрук и саблен удар.* |
| **Седмица 7** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *7.1. Началното разучаване на удар с предната част на ходилото, на удар с коляно и удар с цяло стъпало. Ударите не се изпълняват със сила, а само се фиксират до определената зона.* |
| **Седмица 8** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *8.1. Задълбочено разучаване на удар с предната част на ходилото, на удар с коляно и удар с цяло стъпало. Ударите се изпълняват със сила, като се използват лапи, или плътни дюшеци.* |
| **Седмица 9** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *9.1. Самозащита чрез изпълняване на падане назад или встрани в зависимост от нападението, като се предпазва главата от нараняване чрез рязко прибиране към гърди.* |
| **Седмица 10** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *10.1. О гоши, изпълнява се при самозащита от нападение в гръб от противника с опит за душене.* |
| **Седмица 11** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *11.1. Работа за бързина чрез специално подготвителни упражнения.11.2. Издръжливост чрез специално подготвителни упражнения.11.3. Ипон сеои наге - изпълнява се при самозащита от нападение на страничен удар.* |
| **Седмица 12** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *12.1. Ко-учи гари - изпълнява се при самозащита от нападение с долен удар в корема с ръка или хладно оръжие.* |
| **Седмица 13** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *13.1. Де аши харай (помитане на изнесен крак напред).*  |
| **Седмица 14** | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| *14.1. Тани отоши - изпълнява се при самозащита от нападение в гръб при опит за душене.14.2. Удари с ръка - срещу нападение от много близко разстояние с различни захвати.*  |
| **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 г. |
|  2. Григоров, Пл., Азбука на ръкопашния бой, изд. Распер, София, 2015 г. |
|  3. Кано, Дж., Кодокан джудо, изд. Изток-Запад, София, 2006 г. |
|  4. Керншпехт, К., За двубоя, изд. Бай Лун, Пловдив 1999 г. |
|  5. Лофти, Дж.,Наръчник по самозащита, изд. Труд, София, 2009 г. |
|  6. Прокопов,Е. ,Джудо, УИ "Св.Климент Охридски",София, 2005 г. |

 **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) |  |