

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 1 от 28

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „ФАРМАЦИЯ“

ОДОБРЯВАМ:
Декан на ФФ:
(проф. Т. Веков, д.м.н.)

ВЛИЗА В СИЛА
ОТ УЧЕБНАТА 2021/2022 Г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО-КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН

”МАГИСТЪР”

В СПЕЦИАЛНОСТ “ФАРМАЦИЯ”

РЕДОВНО ОБУЧЕНИЕ

(Програмата е разработена в съответствие с процедура на СОПКО PR 03.08.00-v.01/06)

ПЛЕВЕН

2021

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 2 от 28

По единни държавни изисквания -не задължителна

По учебен план на МУ - Плевен – задължителна

Учебен семестър: I, II, III и IV семестър

Хорариум: общо 120 часа: упражнения

Кредити: 8.0

Преподаватели:

- Доц. Искра Стефанова Илиева, Доктор по педагогика, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-270.
- Доцент: Илиян Йорданов Илчев, Доктор по педагогика, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-270
- Асистент: Милена Кирниколова, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-211.
- Преподавател: Красимир Борисов Петков; Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-211.
- Преподавател: Калоян Монов, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-283.
- Преподавател: Петър Попов, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“,
- Преподавател: Христо Генов, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-211.
- Преподавател: Светослав Рачков, Спортен комплекс „Проф. Д-р Н. Кючуков“, сл. тел. 064 884-211.

1. АНОТАЦИЯ:

Обучението по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ **има за цел** разширяване на спортната образованост - усвояване на теоретични знания и овладяване на спортно-технически и тактически умения по отделните видове спорт, поддържане и подобряване на физическото развитие и дееспособност. Като учебна дисциплина тя е насочена към придобиване на съвкупност от компетентности за поддържане на висока работоспособност у студентите, мотивиране на потребност от занимания с физически упражнения и спорт, развиване на двигателни качества, спортно-технически умения, обезпечаване на физическото развитие и професионално-приложната им физическа подготовка в съответствие с изискванията на бъдещата им дейност, да формира трайни навици за самостоятелно организиране на личното време и практикуване на спортна дейност като инвестиция за здраве и добра физическа форма.

Постигането на целта на обучението по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ се осъществява с реализирането на следните **основни задачи**:

- **Образователни задачи:** преподаване на теоретични знания по отношение целите, задачите, методите и средствата на физическото възпитание и спорта, основните правила и принципи на спортовете; разучаване и усъвършенстване на техникo-тактически спортни умения; развиване на двигателната координация; изграждане на двигателни умения и навици; повишаване на физическата дееспособност, чрез целенасочено развиване на физическите качества; повишаване на учебната работоспособност; професионална подготовка със средствата на физическото възпитание и спорта.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 3 от 28

- Оздравителни задачи: подобряване на физическото развитие, дееспособност и здраве на студентите; повишаване на функционалните възможности на организма; двигателна дейност за рекреация, психическо и емоционално здраве на студентите.
- Възпитателни задачи: възпитаване на потребност от системно изпълнение на физически упражнения и спортна дейност; възпитаване на нравствени качества; изграждане на трудови навици; естетическо възпитание; формиране на социални умения за общуване и съвместна дейност.

Програмата по „Физическо възпитание и спорт“ е разработена по отделните видове спорт, съобразно предпочитанията на студентите, възможностите на наличната спортна база и кадровия потенциал на с-р „Физическо възпитание и спорт”.

Към учебния процес по Физическо възпитание и спорт са предоставени възможности на студентите за спортно усъвършенстване в профилирани групи по видове спорт и представителни отбори, както и за самостоятелна подготовка.

2. ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

- Повишаване на теоретичните знания по отношение целите, задачите, методите и средствата на физическото възпитание и спорта.
- Подобряване на физическото развитие, дееспособност и здраве на студентите.
- Повишаване на учебната работоспособност.
- Професионална подготовка със средствата на физическото възпитание и спорта.
- Двигателна дейност за рекреация, психическо и емоционално здраве на студентите.
- Спортно-техническа подготовка за отделните видове спорт.

В резултат на предвидената методика и посочения обем и последователност на предложените теми, съгласно учебния план и настоящата учебна програма студентите следва да придобият нови знания за:

- Целите, задачите, методите и средствата на физическото възпитание и спорта;
- Основните правила и принципи на спортовете;
- Усвояване на технико-тактически спортни умения;
- Въздействието и възможностите на двигателната дейност за рекреация, психическо и емоционално здраве.
- Професионална подготовка със средствата на физическото възпитание и спорта.
- Значението на формираните умения за здравословен стил на живот, чрез системно изпълнение на физически упражнения и спортна дейност;

След изпълнение на предвидените по програмата упражнения и изпълнение на практическите задачи обучаемите следва да изградят нови способности и умения:

- Да развиват двигателни навици и усвояват технико-тактически спортни умения;
- Да постигат развиване на двигателна координация;
- Да развиват способности за повишаване на своята физическата дееспособност и учебната работоспособност;
- Да прилагат успешно правилата на отделните спортове по време на игра; спортно съдийство;
- Да изграждат умения за самоподготовка, съобразно принципите на спортната тренировка, поставяне на лични цели, задачи, планиране и реализация.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 4 от 28

- Да развиват умения за самоконтрол и реализиране на своя потенциал в игрова обстановка
- Да формират социални умения за общуване и съвместна дейност.

3. ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ:

- Учебно-практически занятия;
- Самостоятелна подготовка;
- Консултации.

4. МЕТОДИ НА ОБУЧЕНИЕ:

- Упражнения
- Дискусии и беседи
- Тренировъчни занимания
- Състезания
- Самостоятелна подготовка
- Портфолио
- Курсова работа

Учебно-практическите занятия са свързани с овладяване на двигателни умения и навици и приложението им в игрова подготовка. Студентите се запознават с основните принципи и структурата на занятието по Физическо възпитание и спорт за изграждане на умения за самостоятелни спортни тренировки, за ефективно постигане на целите и превенция на травми. Подготвителната част е насочена към подготовка на организма за предстоящите физически натоварвания, специфични за отделните спортове. Осъществява се чрез бягане, ходене, бегови упражнения, комплекси от общоразвиващи упражнения. Основната част е насочена към овладяване на спортни технико-тактически умения и навици, специализирани упражнения и учебна игра; специално насочена тренировка по мускулни група за фитнеса. Заключителната част има за цел привеждане на организма към относително спокойно състояние и релаксиране на мускулатурата за по-бързо възстановяване след физическото натоварване.

Самостоятелната подготовка дава възможност за прилагане на усвоените двигателни умения и навици, при дискретни насоки, контрол и съдийство от преподавателя;

Консултациите са необходими за решаването на личните цели на студента. Заедно с преподавателя се обсъждат и планират целите, задачите и средствата за оптималното им реализиране.

В тренировъчните занимания, участват студенти, които са практикували активна спортна дейност. Тяхната подготовка е основна база за участия в спортни студентски състезания и представяне на Медицински университет – Плевен.

Участието в състезания е в няколко направления: национални първенства и университетско първенство. Националните студентски първенства се организират от

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 5 от 28

Асоциацията за студентски спорт „Академик“, а университетския турнира - от сектор „Физическо възпитание и спорт“ за студентите от Медицински университет – Плевен.

5. ТЕМАТИЧНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ

ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА НА УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИТЕ ЗАНЯТИЯ ПО БАДМИНТОН I курс		
№	Тема	Хорариум
1	Значение и исторически данни за появата на играта бадминтон. Поява и развитие в България. Роля и поява на олимпийските игри.	4
2	Запознаване с основните технически умения и похвати на играта бадминтон.	4
3	Хват на ракетата (за форхенд, за бекхенд).	4
4	Видове начално подаване (сервиси): (къс сервис; плосък сервис; плосък сервис към централната линия; прехвърлящо подаване; висок сервис).	10
5	Видове удари от форхенд: (висок - изтеглящ защитен удар; висок - изтеглящ атакуващ удар; плосък удар; забиване /смач/; скъсяващ удар; подлагане на мрежата).	10
6	Видове удари от бекхенд: (висок - изтеглящ защитен удар; висок - изтеглящ атакуващ удар; плосък удар; забиване /смач/; скъсяващ удар; подлагане на мрежата).	10
7	Умения с тяло – движение в корта и контрол върху тялото. Стойка и баланс, стартиране, спиране. Видове придвижване в корта, (с ходене; с бягане; с приставни крачки; с кръстосани крачки).	8
8	Правилознание. Тактика при единични игри, игри по двойки и смесени двойки.	6
9	Текущ контрол на усвоените основни елементи от техниката на играта. Контролни срещи по единично и по двойки.	4
Общо часове		60

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 6 от 28

I I курс		
№	Тема	Хорариум
1	Затвърдяване на правилознанието.	4
2	Усъвършенстване чрез специфични упражнения на основните видове хват на ракетата (за форхенд, за бекхенд).	4
3	Упражнения „Мулти Шатъл“	4
4	Усъвършенстване на начално подаване (сервиси): (къс сервис; плосък сервис; плосък сервис към централната линия; прехвърлящо подаване; висок сервис).	10
5	Усъвършенстване на видове удари от форхенд: (висок - изтеглящ защитен удар; висок - изтеглящ атакуващ удар; плосък удар; забиване /смач/; скъсяващ удар; подлагане на мрежата).	10
6	Усъвършенстване на видове удари от бекхенд: (висок - изтеглящ защитен удар; висок - изтеглящ атакуващ удар; плосък удар; забиване /смач/; скъсяващ удар; подлагане на мрежата).	10
7	Усъвършенстване на умения с тяло – движение в корта и контрол върху тялото. Стойка и баланс, стартиране, спиране. Видове придвижване в корта, (с ходене; с бягане; с приставни крачки; с кръстосани крачки).	8
8	Приложение на изучените тактически похвати при единични игри, игри по двойки и смесени двойки.	6
9	Контролно-изпитни тестове	4
Общо часове		60

БАСКЕТБОЛ

№	ТЕМА	Часове
	<u>I курс</u>	
1.	Баскетбол. Основи на играта. Действия без и с топка.	2
2.	Баскетбол. Подаване и ловене на топката на място – по двойки. Защите стоеж. Правилознание.	4
3.	Баскетбол. Стрелба от място. Правилознание.	2
4.	Баскетбол. Стрелба в кошa в движение. Правилознание	2
5.	Водене на топката (дрибъл) на място.	2
6.	Водене на топката в движение.	2



ФОРМУЛЯР

Индекс: Фо 04.01.01-02

Издание: П

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дата: 27.06.2016 г.

Страница 7 от 28

7.	Ловене и подаване по двойки в движение.	2
8.	Ловене и подаване по тройки в движение без смяна на местата.	2
9.	Ловене и подаване по тройки в движение със смяна на местата.	2
10.	Учебна игра. Правилознание.	4
11.	Учебна игра. Правилознание. Баскетболен тест.	4
12.	Защитен стоеж срещу играч с топка.	2
13.	Защитен стоеж срещу играч без топка.	2
14.	Бърз пробив. Защита срещу бърз пробив.	2
15.	Индивидуални тактически действия (ИТД) в нападение без топка.	2
16.	Индивидуални тактически действия (ИТД) в защита срещу играч без топка.	2
17.	Учебна игра. Правилознание.	4
18.	ИТД в нападение с топка.	2
19.	ИТД в защита срещу играч с топка.	2
20.	Учебна игра. Правилознание.	2
21.	Групови тактически действия (ГТД) в нападение.	2
22.	Групови тактически действия (ГТД) в защита.	2
23.	Учебна игра. Правилознание.	2
24.	Разучаване на баскетболен тест за овладени спортно-технически умения и теоретични знания по правилознание.	2
25.	Баскетболен тест за овладени спортно-технически умения и теоретични знания по правилознание. Текущ контрол.	4
	Общо часове	60
II курс		
1.	Формиране на двигателни умения и навици в баскетбола.	2
2.	Състояния на организма при занимания с физически упражнения и спорт.	2
3.	Общоразвиващи и специално-подготвителни упражнения по баскетбол в подготвителната част на тренировката.	2
4.	Стречинг в заключителната част на заниманието по баскетбол	2
7.	Баскетбол. Стрелба с отскок.	2
8.	Баскетбол. Наказателни удари.	2
9.	Усъвършенстване на Индивидуални тактически действия (ИТД) в нападение без топка.	2
10.	Усъвършенстване на Индивидуални тактически действия (ИТД) в защита срещу играч без топка.	2
11.	Усъвършенстване на ИТД в нападение с топка.	2

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 8 от 28

12.	Усъвършенстване на ИТД в защита срещу играч с топка.	2
13.	Учебна игра. Правилознание. Баскетболен тест.	2
14.	Усъвършенстване на ГТД в нападение.	2
15.	Усъвършенстване на ГТД в защита.	2
16.	Учебна игра. Правилознание.	4
17.	Отборни тактически действия в нападение.	2
18.	Отборни тактически действия в защита.	2
19.	Учебна игра. Правилознание.	4
20.	Баскетбол 3х3. Основи на играта. Правила.	2
21.	Баскетбол 3х3. Видове нападение.	2
22.	Баскетбол 3х3. Видове защита.	2
23.	Баскетбол 3х3. Учебна игра. Правилознание.	4
24.	Усъвършенстване на баскетболен тест за овладени спортно-технически умения и теоретични знания по правилознание.	4
25.	Баскетболен тест за овладени спортно-технически умения и теоретични знания по правилознание.	4
26.	Контрол и оценка на техническите умения по баскетбол.	4
	Общо часове	60

ВОЛЕЙБОЛ

№	ПЪРВИ СЕМЕСТЪР	Общо часове	Занятие №
1.	Теоретична подготовка:	2 ч.	1
	Кратка история и развитието на волейбола, анализ на елементите от техниката на играта.	1	занятие
	Правилознание и запознаване с различните форми на волейбола.	1	
2.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	2-14
	Волейболен стоеж и придвижвания. Разучаване на подаване с две ръце отгоре. Предпазването от травми в часовете по волейбол.	2	2 занятие
	Разучаване на подаването с две ръце отдолу напред . Затвърдяване на подаване с две ръце отгоре. Комплексно развиване на физическите качества с преимуществена работа върху силата.	2	3 занятие
	Разучаване на долен лицев начален удар. Затвърдяване на подаването с две ръце отдолу напред. Усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре.	2	4 занятие
	Разучаване на нареждането при посрещане на начален удар. Въртене. Затвърдяване на долен лицев начален удар.	2	5 занятие

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 9 от 28

Развиване на качеството гъвкавост.			
Затвърдяване на подаване с две ръце отдолу. Разучаване на подаване с две ръце отдолу след придвижване. Развиване на качеството бързина.		2	6 занятие
Усъвършенстване на подаването с две ръце отгоре. Разучаване на подаване с две ръце отдолу – встрани.		2	7 занятие
Разучаване на подаване с две ръце отдолу назад. Усъвършенстване на долен лицев начален удар. Развиване на качества с преимуществена работа за ловкост. Учебна игра.		2	8 занятие
Усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре и подаване с две ръце отдолу. Посрещане на начален удар и взаимодействие между първото и второто подаване (в облекчени условия). Развиване на качеството издръжливост чрез подвижни и състезателни игри.		2	9 занятие
Разучаване на горен лицев начален удар. Указания за овладяване на прости тактически действия - взаимодействие между първо и второ подаване. Посрещане на начален удар. Учебна игра.		2	10 занятие
Усъвършенстване на обикновеното подаване (указания в условия, близки до игра). Затвърдяване на горен лицев начален удар. Разучаване на забиването по посока на засилването. Учебна игра.		4	11-12 занятие
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.		4	13-14 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва според общия брой точни попадения).	2 ч.	15 занятие
№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР	Общо часове	Занятие №
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	1-13 занятие
Усъвършенстване на обикновено горно подаване. Разучаване на подаване над глава и назад през глава. Затвърдяване на забиването по посока на засилването. Учебна игра.		2	1 занятие
Затвърдяване на подаването назад през глава. Разучаване на подаване с две ръце отдолу с приземяване. Усъвършенстване на забиването по посока на засилването.		2	2-3 занятие
Усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу. Разучаване на единична блокада (пасивна). Учебна игра.		2	

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 10 от 28

Усъвършенстване на подаването над и през глава назад. Разучаване на подаването с две ръце отгоре с отскок.	1	4 занятие
Разучаване на забиването с обръщане. Затвърдяване на единична блокада. Учебна игра.	1	
Усъвършенстване на забиването с обръщане. Усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу. Разучаване на горен лицев лъкатушеш начален удар. Учебна игра.	2	5 занятие
Затвърдяване на горен лицев лъкатушеш начален удар – изпълнение и посрещане. Усъвършенстване на взаимодействието между първо и второ подаване.	1	6 занятие
Индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с вмъкнат заден център. Учебна игра.	1	
Затвърдяване и усъвършенстване на тактически действия в защита и нападение в състезателни условия. Сработване на играчите по линии и звена.	1	7 занятие
Индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с изтеглен заден център. Индивидуални и колективни действия в нападение след второ подаване, организирано от разпределител, играещ в нападателното поле. Учебна игра.	1	
Затвърдяване на индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с изтеглен заден център. Усъвършенстване на системите в нападение – след първо и второ подаване.	1	8 занятие
Изучаване на единична блокада (активна). Усъвършенстване на нападението след второ подаване. Усъвършенстване на нападението по посока на засилването. Учебна игра.	1	
Затвърдяване на единична блокада (активна). Усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита, при построяване на единична блокада.	1	9 занятие
Изучаване на двойна блокада. Усъвършенстване на нападението след второ подаване срещу единична блокада. Учебна игра.	1	
Затвърдяване и усъвършенстване на двойна блокада. Нападение и защита срещу двойна блокада.	1	10 занятие
Усъвършенстване на индивидуални и колективни действия в защита срещу построяване на групов блокада. Усъвършенстване на индивидуални и колективни действия в нападение срещу групов блокада. Учебна игра.	1	

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 11 от 28

Изучаване на елемента - пускане срещу изградена блокада. Усъвършенстване на играта в защита срещу нападение и блокада.		1	11 занятие
Усъвършенстване на забиването без и с блокада. Учебна игра.		1	
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.		4	12-13 занятие
2.	Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на волейболната игра.		1-13 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва според общия брой точни попадения).	4 ч.	14-15 занятие

Общо часове: 120 часа

ТЕНИС НА МАСА

№	ТЕМА	Часове
	<u>I курс</u>	
1.	Проверка и тестиране на физическите и техническите възможности на студентите, като входящо ниво.	2
2.	Техниката без топка: запознаване с правилното държане на ракетата, изучаване на правилното основно изходно положение и правилния стоеж за дланен и обратен плосък удар, начини за придвижване на краката от основно изходно положение и стоеж за нанасяне на удар.	2
3.	Начално изучаване на дланен плосък удар - имитационни упражнения, единично изпълнение на удара /с много топки/.	2
4.	Начално изучаване на дланен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар по диагонал	2
5.	Начално изучаване на дланен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар при получена от партньора топка по диагонал	2
6.	Начално изучаване на дланен плосък удар - разиграване по диагонал	2
7.	Начално изучаване на дланен плосък начален удар	2
8.	Начално изучаване на обратен плосък удар - имитационни упражнения, единично изпълнение на удара /с много топки/.	2
9.	Начално изучаване на обратен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар по диагонал.	2
10.	Начално изучаване на обратен плосък удар - единично отиграване на дланен плосък удар при получена от партньора топка по диагонал.	2
11.	Начално изучаване на обратен плосък удар - разиграване по диагонал.	2
12.	Начално изучаване на обратен плосък начален удар .	2
13.	Задълбочено изучаване на техниката без топка.	2



ФОРМУЛЯР

Индекс: Фо 04.01.01-02

Издание: П

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дата: 27.06.2016 г.

Страница 12 от 28

14.	Специална физическа подготовка. Текущ контрол.	4
15.	Задълбочено изучаване дланен плосък удар - по диагонал, по права.	2
16.	Задълбочено изучаване дланен плосък удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).	2
17.	Задълбочено изучаване обратен плосък удар - по диагонал, по права.	2
18.	Задълбочено изучаване обратен плосък удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).	2
19.	Задълбочено изучаване на дланен плосък начален удар - сервиране в различни квадрати.	2
20.	Правилосъзнание.	2
21.	Начално изучаване на дланен сечен удар - имитационни упражнения, единично изпълнение на удара /с много топки/.	2
22.	Начално изучаване на дланен сечен удар - единично отиграване на дланен сечен удар по диагонал.	2
23.	Начално изучаване на дланен сечен удар - единично отиграване на дланен сечен удар при получена от партньора топка по диагонал.	2
24.	Задълбочено изучаване обратен сечен удар - по диагонал, по права.	2
25.	Задълбочено изучаване обратен сечен удар - комбинация 1/1 (едно попадение на форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала).	2
26.	Задълбочено изучаване на дланен сечен начален удар - сервиране в различни квадрати.	2
27.	Усъвършенстване на дланен сечен удар. Усъвършенстване на обратен сечен удар.	2
28.	Специална физическа подготовка. Текущ контрол.	4
	Общо часове	60
II курс		
1.	Начално изучаване на обратен сечен удар - имитационни упражнения, единично изпълнение на удара /с много топки/.	2
2.	Начално изучаване на обратен сечен удар - единично отиграване на обратен сечен удар по диагонал.	2
3.	Начално изучаване на обратен сечен удар - единично отиграване на обратен сечен удар при получена от партньора топка по диагонал.	2
4.	Начално изучаване на обратен сечен удар - разиграване по диагонал.	2
5.	Начално изучаване на обратен сечен начален удар .	2
6.	Задълбочено изучаване дланен сечен удар - по диагонал, по права.	2
7.	Задълбочено изучаване дланен сечен удар - комбинация 1/1 (едно попадение на	2

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 13 от 28

8	форхенд диагонала, едно попадение на бекхенд диагонала). Задълбочено изучаване обратен сечен удар - по диагонал, по права.	2
13.	Усъвършенстване на ИТД в нападение с топка.	2
14.	Специална физическа подготовка. Текущ контрол.	2
15.	Усъвършенстване на дланен плосък удар.	2
16.	Усъвършенстване на дланен плосък начален удар.	2
17.	Усъвършенстване на обратен плосък удар.	2
18.	Усъвършенстване на дланен плосък начален удар.	4
19.	Двустранна игра.	2
20.	Усъвършенстване на дланен сечен удар.	2
21.	Усъвършенстване на дланен сечен начален удар	4
22.	Усъвършенстване на обратен сечен удар.	2
23.	Усъвършенстване на обратен сечен удар	2
24.	Усъвършенстване на дланен сечен начален удар	2
25.	Турнир за купата на Ректора	2
26.	Контролно-изпитни тестове	4

Общо часове: 60 часа

ТЕНИС НА КОРТ

ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие 1. История и развитие на тениса

Занятие 2. Правилото знание – размери на корта, съоразения, видове екипировка и правила при отчитане на резултата

Занятие 3,4. Разучаване на тенис хватове, изходно положение на тенисиста, необходима дистанция за удар и специфични крачки за нагласяне към топката. Упражнения за придобиване на навик към топката и корта.

Занятие 5,6,7. Обучение на дланов удар (форхенд), стъпкова имитация (изпълнена от полето за сервис), изучаване на отделните елементи на форхенда : начална позиция, изнасяне на ракетата назад и подготовка за удар, нагласяне към топката, водене и контрол над удара при подадена или отскочила топка, завършващо движение над рамото

Занятие 8,9. Придвижване по корта при форхенд, подготовка за удар с придвижване и отворена ракетка към подадената от треньора топка, удар по отскочила топка през мрежата от място или в движение. Изпълнение на форхенд от основната линия. Отстраняване на грешки

Занятие 10,11,12,13. Обучение на обратен удар (бекхенд), онагледяване и изучаване на разновидностите на техниката на бекхенд с една и с две ръце, стъпкова имитация и изучаване на бекхенд с една или две ръце изпълнена от полето за сервис (състои се от 5 стъпки): изучаване на отделните елементи на бекхенда (начална позиция, изнасяне на ракетата назад и подготовка за удар, нагласяне към топката, водене и контрол над удара при подадена или отскочила топка, завършващо движение)

Занятие 14,15. Придвижване по корта при бекхенд подготовка за удар с придвижване и отворена ракетка към подадената от треньора топка. удар по отскочила топка през

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 14 от 28

мрежата от място или в движение. Изпълнение на бекхенд от основната линия.
Отстраняване на грешки.

Общо часове: 30 часа

ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие 1,2. Изпълнение на форхенд и бекхенд по отскочила топка и задържане на топката в игра от основната линия. Отстраняване на грешки.

Занятие 3,4. Начално обучение на начален удар (сервис), стъпкова имитация на начален удар от основната линия (състои се от 4 стъпки)

Занятие 5,6,7. Разучаване на отделните елементи на началния удар: начална позиция, изнасяне на ракетата над главата, подхвърляне на топката и удар в най-високата точка над главата, завършващо движение.

Занятие 8,9. Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса. Учебна игра със начален удар до 3 гейма

Занятие 10,11,12. Игра на точки без начален удар, игра на точки с преподавател или избран противник 1 сет (6 гейма) със начален удар.

Занятие 13. Контролно-изпитни тестове

Изпълнение на дланов и обратен сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване с подавана топка от преподавателя (от основната линия) - от 10 възможни - 5 по диагонал и 5 по права

Занятие 14. Контролно-изпитни тестове

Изпълнение на начален удар диагонал от основната линия - от 10 възможни по диагонал .

Занятие 15. Контролно-изпитни тестове

Задържане на топката в разиграване по права и диагонал (X4) срещу преподавател до грешка на студента – от 20 възможни – 10 по права и 10 по диагонал.

Общо часове: 30 часа

ТРЕТИ СЕМЕСТЪР

Занятие 1. Преговор на изучените елементи от първи курс

Занятие 2,3. Усъвършенстване на удара форхенд от основната линия – по диагонал (изпълнява се по подадена от треньора топка от центъра на корта, като студентите се стремят да насочват топката по диагонала)

Занятие 3,4. Усъвършенстване на удара форхенд от основната линия по права (изпълнява се по подадена от треньора топка от центъра на корта, като студентите се стремят да насочват топката по правата)

Занятие 5,6. Усъвършенстване на сервис от основната линия – по диагонал (изпълнява се от основната линия , като студентите се стремят да насочват топката по диагонала)

Занятие 7,8. Усъвършенстване на сервис от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се от основната линия , като студентите се стремят да насочват топката по правата)

Занятие 9,10,11. Разучаване на техниката на удари от въздуха (воле)

Занятие 12,13,14. Разучаване на техниката на удари над глава (смач)

Занятие 15. Специална физическа подготовка.

Общо часове: 30 часа

ЧЕТВЪРТИ СЕМЕСТЪР

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 15 от 28

Занятие 1,2. Изпълнение на дланов и обратен удар с излизане на мрежата, удари от въздуха и над глава (смач) .

Занятие 3,4,5. Игра на точки без начален удар, игра на точки с преподавател или избран противник 1 сет (6 гейма) със начален удар.

Занятие 6,7. Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса.

Занятие 8,9. Правилосъзнание за игра по двойки.

Занятие 10. Игра по двойки.

Занятие 11. Контролно-изпитни тестове

Изпълнение на дланов и обратен сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване с подавана топка от преподавателя (от основната линия) - от 10 възможни - 5 по диагонал и 5 по права

Занятие 12. Контролно-изпитни тестове

Изпълнение на начален удар диагонал от основната линия - от 10 възможни по диагонал .

Занятие 13. Контролно-изпитни тестове

Задържане на топката в разиграване по права и диагонал (X4) срещу преподавател до грешка на студента – от 20 възможни – 10 по права и 10 по диагонал.

Занятие 14,15 Турнир за купата на Ректора

Общо часове: 30 часа

ФИТНЕС

Първи курс, първи семестър 1

№	Наименование на темата	Хорариум
1	Теория - запознаване с техниката на безопасност, вътрешните правила в залата и работата с уредите.	2
2	Упражнения за загряване.Принципи и последователност на упражненията за загряване.	2
3	Упражнения за разтягане (стречинг). Принципи и последователност.	2
4	Аеробна тренировка (кардио).Принципи.	2
5	Упражнения за горни крайници – мускули на раменете.	2
6	Упражнения за горни крайници - мускули на мишницата.	2
7	Упражнения за горни крайници - мускули на предмишницата.	2
8	Упражнения за мускулите на гърдите.	2

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 16 от 28

9	Упражнения за мускулите на гърба – горна част. Упражнения за мускулите на гърба – долна част.	2
10	Упражнения за мускулите на коремната стена – прави и коси.	2
11	Упражнения за долни крайници – абдуктори (отвеждачи).	2
12	Упражнения за долни крайници – адуктори (привеждачи).	2
13	Упражнения за мускулите на бедрата сгъвачи и разгъвачи.	2
14	Упражнения за мускулите на подбедрицата сгъвачи и разгъвачи.	2
15	Контролно – изпитни тестове.	2

Общо часове: 60 часа

Първи курс втори семестър 2

№	Наименование на темата	Хорариум
1	Теория - запознаване с техниката на безопасност, вътрешните правила в залата и работата с уредите.	2
2	Комбинирана тренировка за сгъвачи на предмишница и гръдна мускулатура.	2
3	Комбинирана тренировка за разгъвачи на предмишница и гръбна мускулатура.	2
4	Комбинирана тренировка за долни крайници (бедрени мускули) и мускули на раменете.	2
5	Комбинирана тренировка за долни крайници (мускули на подбедрицата) и гръбна мускулатура горна част.	2
6	Комбинирана тренировка за долни крайници (бедрени мускули) и гръдна мускулатура.	2
7	Комбинирана тренировка за мускули на гърба и коремната стена.	2
8	Комбинирана тренировка за долни крайници – привеждачи и отвеждачи	2

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 17 от 28

9	Упражнения за силова издръжливост.Метод на повторните усилия.	2
10	Упражнения за максимална сила.Метод на максималните усилия.	2
11	Упражнения за динамична (взривна) сила.Метод на динамичните усилия	2
12	Упражнения с концентрично мускулно усилие. Упражнение с ексцентрично мускулно усилие.	2
13	Упражнения с изометрично мускулно усилие.	2
14	Упражнения с изокинетично мускулно усилие.	2
15	Контролно – изпитни тестове.	2

Общо часове: 60 часа

ФУТБОЛ

Първи семестър – съдържание за начинаещи

Тема №	Наименование на темата	Хорариум
1.	Същност на футболната игра.История.Правилотзнание.	2
2.	Техника на футболните движения без топка: стартиране, бягане, спиране, скачане(отскачане), финтови движения без топка.	2
3.	Технически действия с топка: Прав удар начално разучване.	2
4.	Прав вътрешен удар начално разучване.	2
5.	Вътрешен удар начално разучване.	2
6.	Удар с върха на ходилото (боц) начално разучване.	2
7.	Удар през глава (а ла Пиола) начално разучване.	2
8.	Петов удар начално разучване.	2
9.	Удари по топката с глава начално разучване.	2

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 18 от 28

10.	Овластяване на топката. Спиране и поемане на топката различни частини тялото.	2
11.	Залъгващи (финтови) движения с топка. Срещу противник атакуващ отсреща: с единичен наклон на тялото; с двоен наклон на тялото; с лъжлив удар; с обхождане на противника с повторно овладяване на топката	2
12.	Срещу противника атакуващ отзад: - с единичен или с двоен наклон на тялото; със залъгващо движение по отношение на поемане на топката чрез пропускане на топката	2
13.	Отнемане на топката: - отпред, отстрани, отзад отстрани; шпагатно и плъзгащо отнемане, насрещно, отстрани и отзад	2
14.	Контролно – изпитни тестове.	4

Общо часове: 60 часа

Втори семестър – съдържание за напреднали

Тема №	Наименование на темата	Хорариум
1.	Индивидуални тактически действия в защита. Пласиране на защитника, зоново, персонално и смесено покритие - отнемане на топката	2
2.	Колективни тактически действия на защитата - пласиране на защитниците.	2
3.	Пласиране, основано на покритието.	2
4.	Пласиране, основано на зоновото покритие.	2

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 19 от 28

5.	Взаимодействие на защитниците при отнемане на топката. Осъществяване на преса върху владеещия топката. Подсигуряване на пресиращия. Правилно разпределение на останалите играчи, участващи във фазата на защита	2
6.	Тактика на защитата при стандартни положения. Ъглов удар. Странично хвърляне.	2
7.	Тактика на защитата при стандартни положения. Пряк свободен удар. Непряк свободен удар.	2
8.	Индивидуални тактически действия на нападателите. Заемане на тактически удобна позиция. Избягване на покритието на противника.	2
9.	Индивидуални тактически действия на нападателите. Преодоляване на противника. Пазене на топката .Тактика на удара във вратата.	2
10.	Колективни тактически действия на нападателите. Пласиране. Подаване на топката. Подход след подаване.	2
11.	Характерни тактически комбинации. Двойно подаване. Накръстно - диагонално подаване.	2
12.	Характерни тактически комбинации. Игра в коридор (уличка). Атака със смяна на местата.	2
13.	Тактика на нападението при стандартни положения. Ъглов удар. Свободен удар (пряк и непряк).	2
14.	Тактика на нападението при стандартни положения. Странично хвърляне Наказателен удар.	2
15.	Контролно – изпитни тестове.	2

Общо часове: 60 часа

ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

N	ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА УПРАЖНЕНИЯТА ПО „ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО” – Първи семестър	Часове
1	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : удари с ръце Теория – хипотези за възникване на Шотокан карате-до	4
2	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : удари с крака	4

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 20 от 28

3	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : пасивна защита	4
4	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : защита в движение	4
5	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : комбинирани на удари с ръце и крака Теория – същност на философията в бойното изкуство и спорт Шотокан карате-до	4
6	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : бойно-приложни комбинации за самозащита при нападение – нападение фронтално и откъм гърба с ръце	4
7	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : техника на придвижване в пространството, чрез позиции (зенкуцу дачи, кокуцу дачи)	4
8	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : комбинирани на удари с ръце и крака в съчетание с придвижване в пространството	2
	ОБЩО:	30

N	ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА УПРАЖНЕНИЯТА ПО „ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО” – Втори семестър	Часове
1	Ката – двубой с въображаем противник : разучаване на Тайкьоку Шодан Теория – разпространение и развитие на Шотокан карате –до по света	4
2	Ката– двубой с въображаем противник : Тайкьоку Шодан – ритъм, темпо, баланс при изпълнението	4
3	Ката – двубой с въображаем противник : Тайкьоку Шодан – практика срещу атака от действителен противник („ойо“ – практика)	4
4	Кихон - кумите – основни техники статично с партньор : Якусоку кумите (ой дзуки джодан, чудан)	4
5	Кихон – кумите - основни техники с придвижване с партньор : Гохон кумите в 5 стъпки (тайминг и дистанция при нападение и защита) Теория – разпространение и развитие на Шотокан карате –до в България (организирана спортна дейност; чужди и български майстори, провеждащи обучение)	4
6	Кихон – основни техники в Шотокан карате-до : бойно-приложни комбинации за самозащита при нападение – нападение със захвати и техника на освобождаване от захват	4
7	Кихон Ипон кумите – основни техники при атака и защита (ой дзуки джодан, чудан и мае гери). Приложение на контраатака (« го-но-сен»)	4
8	Каеши Ипон кумите – основни техники при атака и защита (ой дзуки джодан, чудан , мае гери, маваши гери и кекоми). Приложение на ответна атака след контраатаката на партньора.	2
	ОБЩО:	30

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 21 от 28

N	ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА УПРАЖНЕНИЯТА ПО „ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО” – Трети семестър	Часове
1	Кихон – усъвършенстване на основна техника : комбиниране на удари с ръце, крака и защитни техники в пространството. Изпитна програма за бял и жълт пояс (9-8 кю – първо и второ техническо ниво) Теория – Шотокан карате-до като състезателен спорт – същност и организация на спортно състезание	4
2	Ката– двубой с въображаем противник : Хейан Шодан – изучаване техниката на катата; ритъм, темпо, баланс при изпълнението	4
3	Ката – двубой с въображаем противник : Хейан Шодан – практика срещу атака от действителен противник („ойо“ – практика)	4
4	Джиу Ипон кумите – основни техники с партньор със свободно придвижване в пространството (ой дзуки джодан, чудан и мае гери). Приложение на контраатака („го-но-сен“)	4
5	Шобу Ипон кумите - свободен двубой по състезателния правилник на Шотокан карате-до. Заучаване на практиката „ де-ай“ (изпреварване на нападението на противника и отнемане на инициативата. Теория – Състезателен правилник на Шотокан карате – до – позволени удари и забранено поведение. Правилознание	4
6	Бойно-приложни комбинации за самозащита при нападение – техника на отбрана при душене и нападение с нож	4
7	Усъвършенстване на Ката Хейан Шодан и Ката Тайкьоку Шодан	4
8	Усъвършенстване на Кихон - основни техники по изпитна програма за първо и второ техническо ниво 9 и 8 кю	2
	ОБЩО:	30

N	ТЕМАТИЧЕН ПЛАН НА УПРАЖНЕНИЯТА ПО „ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО” – Четвърти семестър	Часове
1	Усъвършенстване: Кихон – основна техника : преговор и самостоятелна работа върху детайли на дзуки, гери и уке. Теория - Терминология в Шотокан карате-до	4
2	Усъвършенстване: Ката– двубой с въображаем противник : Тайкьоку Шодан и Хейан Шодан – сила, скорост, „киме“ – правилно насочване на енергията при нападенията и използване силата на движението на тялото по хоризонтала	4

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 22 от 28

3	Усъвършенстване: Шобу Ипон кумите – реален двубой със спаринг партньор. Практикуване на инициативи – „го-но-сен“, „сен-о- сен“, „де-ай“.	4
4	Усъвършенстване: Шобу Ипон кумите – реален двубой със спаринг партньор. Упражнения със спаринг партньор за точност, дистанция и тайминг при нападение и защита. Комбинирана атака с ръце и крака	4
5	Усъвършенстване: Шобу Ипон кумите – реален двубой със спаринг партньор. Подсичащи техники с крака и техника за овладяване на трудни (критични) ситуации в спаринга.	4
6	Усъвършенстване на бойно-приложни комбинации за самозащита при нападение – нападение фронтално с ръце; нападение откъм гърба; нападение с душене и с нож	4
7	Шобу Ипон кумите – двубой. Състезателна практика по правилника на Шотокан карате-до	4
8	Самозащита от нападение срещу двама и повече нападатели – техники с подсичане, удари с ръце и крака, освобождаване от захвати. Реакция за промяна на местоположението според посоката на нападателя.	2
	ОБЩО:	30

ПЛАН – ПРОГРАМА

ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО СКИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МУ – ПЛЕВЕН

ПРОВЕЖДА СЕ ПРЕЗ ЗИМНАТА ВАКАНЦИЯ СЪС ЖЕЛАЕЩИ СТУДЕНТИ

1 ДЕН – Запознаване с изискванията на планинско спасителната служба, снежна обстановка и опасностите в планината. Проверка на ски екипировката, ски автомати, щеки и облекло. Ходене, видове обръщания на място, различни начини на изкачвания. Право спускане.

2 ДЕН – Затвърдяване на преминатото в първия урок. Диагонално спускане, странично свличане. Правилно падане и ставане. Усъвършенстване на правото спускане.

3 ДЕН – Право спускане, диагонално спускане, странично свличане. Преминаване през малки неравности. Снежено рало – плъзгащо и спиращо. Подготвителни упражнения за дъга със снежно рало.

4 ДЕН – Дъга със снежно рало – разучаване – усъвършенстване. Дъги с голям и малък радиус. Обучение за ползване на малък учебен лифт.

5 ДЕН – Междинна оценка на техническите възможности. Основен завой в груба форма – единични завои.

6 ДЕН – Свързване на основните завои, усъвършенстване. Основен завой с щека. Преминаване на слаломни врати с различни завои.

7 ДЕН – Право спускане различни завои, завои с опора при по - голяма скорост. Преминаване на по- дълго трасе при скорост и завои с едно две спирания.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 23 от 28

Провеждане на състезателен слалом от 12-14 врати и обявяване на крайните резултати и класиране.

МЕТОДИ ЗА КОНТРОЛ:

Планиран текущ контрол – осъществява се с покриване на контролни тестове в края на всеки семестър за придобитите двигателни умения и навици от техниката на изучаваните спортни дисциплини. **Заклучителният контрол** се състои в провеждането в 4 семестър на практически изпит за оценка техническите умения на изучаваните през време на обучението спортни дисциплини по разработени от сектора тестове; както и

- по избор на студента: **Покриване на контролни нормативи** в началото и в края на всяка учебна година за отчитане на **физическата дееспособност**; **Практически изпит** за оценка на физическата дееспособност.

или

Теоретични знания, свързани с **правилознанието и техниката** на избрания вид спорт.

Крайната оценка се формира от средно аритметичната стойност на практическия изпит и теоретичните знания/ или оценка от нормативите за ФД.

ОЦЕНКА НА ДВИГАТЕЛНИТЕ УМЕНИЯ И НАВИЦИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ТЕХНИКАТА НА НАЙ – ПРАКТИКУВАНИТЕ СПОРТНИ ИГРИ – НОРМАТИВИ

I. <u>Баскетбол</u>		мъже	
жени			
1. Дрибъл между стойки на 2 м една от друга и последователна стрелба в двата коша.	20 сек	28	
<u>сек</u>			
2. Дрибъл между стойки на 2 м една от друга и последователна стрелба в двата коша със задължително вкарване	35 сек	40	
<u>сек</u>			
3. Стрелба от три позиции /90°, 45°, 0°/ на разстояние 4 м в 3 серии по 10 удара с подавач.	9	7	
<u>попад.</u>			
4. Стрелба с отскок от три позиции /90°, 45°, 0°/ на разстояние 4 м в 3 серии по 10 удара с подавач.	11	8	
<u>попад.</u>			

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 24 от 28

5. Стрелба от линията за наказателен удар за 30 сек с подавач.	6	5
II. Волейбол		
1. Подаване с две ръце отгоре срещу стена от разстояние 3 м за 30 сек.	10 попад.	8
2. Подаване с две ръце отгоре в цел 1 м ² срещу стена на височина 2,20 м от разстояние 3 м – 10 подавания.	3 попад.	2
3. Подаване с две ръце отдолу срещу стена на разстояние 3 м за 30 сек.	10 попад.	8
4. Подаване с две ръце отдолу в цел 1 м ² срещу стена на височина 2,20 м от разстояние 3 м – 10 подавания.	3 попад.	2
III. Футбол		
1. Вътрешен удар – 5 удара с всеки крак по неподвижна топка във врата широка 2 м от разстояние 10 м.	3 удара	силния
2. Вътрешен удар по отляво и отдясно подадена по земята топка - 5 удара с всеки крак във врата широка 2 м от разстояние 10 м.	за 30 сек	3 попад.
3. Водене на топката между 5 стойки на 2 м една от друга от старта и финала.	отиване 15	връщане 15
4. Водене на топката между 5 стойки на 2 м една от друга и на 10 м от старта и финала с удар във врата широка 2 м поставена на разстояние 10 м в едната и другата страна - 3 пъти отиване и връщане.	I водене – 30	II водене – 32
5. Жонглиране с топка. Последователно удряне само с един крак. Максимален брой – 20 удара.	за 30 сек	18 пъти
6. Жонглиране с топка. Последователно удряне с ляв и десен крак – брой удари за 30 сек.	15 пъти	
IV. Тенис		
1. Владееене на топката – последователно удряне на топката във въздуха с дланова и обратна техника за 1 мин.	60 пъти	
2. Техника на длановия и обратен удар – от средната линия срещу стена – брой на ударите – отделно дланов и обратен за по 1 мин.	20 дланов	18
3. Техника на длановия и обратен удар – от крайната линия срещу стена – брой на ударите – отделно дланов и обратен за по 1 мин.	16 дланов	11
4. Дланов удар за точност. По 10 подавания от крайната линия	за 30 сек	

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 25 от 28

- по правилата за изпълнение на началния удар. 6 попад.
5. Техника на удара по топка във въздуха – от средната линия стена – брой на ударите по отскочила от стената топка във въздуха: 30 сек за дланов и 30 сек за обратен. 28 дланов
22
- обратен
6. Техника на подаване /сервис/ - по 10 подавания над глава за 30 сек
от крайната линия на корта. 6 попад.

ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ (ФД)

По избор на студента

№	ТЕСТ	МЪЖЕ	ТОЧКИ	ЖЕНИ	ТОЧКИ
1.	Индекс за охраненост <u>Тел.тегло /кг/</u> <u>Ръст /м²/</u>	25,5-30,0 15,0-19,7 19,8-25,4	1 2 3	25,5-30,0 15,0-19,7 19,8-25,4	1 2 3
2.	Отскок на височина /см/	21-32 33-45 46-57	1 2 3	9-19 20-30 31-40	1 2 3
3.	Дълбочина на наклона /см/ /при база 50 см/	40-49 50-60 61-69	1 2 3	39-49 50-60 61-70	1 2 3
4.	Пулсова честота след степ-тест /уд/мин/ / 5 мин. с височина на стъпалото 30 см и темп 30 качвания и слизания в минута/	194-173 172-144 143-120	1 2 3	197-175 174-146 145-120	1 2 3
5.	Тилен лег седеж до отказ /брой/ /ръце зад тила, краката в опора сгънати в коленете под прав ъгъл/	13-27 28-45 46-59	1 2 3	12-25 26-38 39-50	1 2 3
6.	Бягане 30 м /сек/ /от висок старт/	5,4-5,0 4,9-4,6 4,5-4,2	1 2 3	6,2-5,9 5,8-5,5 5,4-5,1	1 2 3
7.	Скок на дължина от място с два крака /см/	190-210 211-235 236-255	1 2 3	145-160 161-175 176-190	1 2 3
8.	Лицеви опори /брой/	9-20 21-30 31-40	1 2 3		

Забележка: За стойностите под минималната граница се получават 0 точки, а над максималната 4 точки.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 26 от 28

ИНТЕГРАЛНА ОЦЕНКА

	ТОЧКИ	ОЦЕНКА
МЪЖЕ	До 9	Слаба
	От 10 до 14	Средна
	От 15 до 19	Добра
	От 20 до 24	Много добра
	Над 24	Отлична
ЖЕНИ	До 5	Слаба
	От 6 до 10	Средна
	От 11 до 15	Добра
	От 16 до 20	Много добра
	Над 20	Отлична

Крайната оценка се определя на база на оценките от текущия контрол и оценката от заключителния практически изпит като се има в предвид активността в учебния процес и участието в отборите и състезания на вътрешно и републиканско ниво, което се стимулира с 0,5 до 1 единица. Крайната оценка се закръгля на единица и се вписва в учебната документация.

СИСТЕМА ЗА НАБИРАНЕ НА КРЕДИТИ

Общ брой кредити: 6 (160 кредитни точки)

Сумарната кредитна оценка се формира от:

1. Кредити от присъствие и участие на практически занятия
2. Кредити от участие в отбори.
3. Кредити от участие в състезания на вътрешно и републиканско ниво
3. Кредити от участие в самостоятелни тренировъчни занимания.
4. Кредити от практически изпит.

№	Дейности	Максимален бр. точки	Максимален бр. кредити	Процент (%)
1.	Посещение и участие на практически занятия	56	2,8	35
2.	Участие в отбори	16	0.8	10
3.	Участие в състезания	16	0.8	10
4.	Участие в самостоятелни занимания	16	0.8	10
5.	Практически изпит	56	2,8	35
	Общо:	160	8	100

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Страница 27 от 28

МЯСТО НА ДИСЦИПЛИНАТА В ЦЯЛОСТНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО СПЕЦИАЛНОСТТА

- МЯСТО НА ДИСЦИПЛИНАТА В ЦЯЛОСТНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
- Учебната дисциплина е от задължителните дисциплини по учебния план на специалност „Опазване и контрол на общественото здраве”, изучава се в четири семестъра от I до II курс. Тя дава на студентите необходимите теоретични знания и двигателни умения за различните спортни дисциплини, за движенията на човешкото тяло и неговите части, определяне на дозировката и натоварването при занимания с физически упражнения, които заемат важно място в обучението им по специалността и бъдещата им професионална дейност свързана с рехабилитацията на хора претърпели различни заболявания, травми и трайни увреждания.
- ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ
- Повишаване на теоретичните знания по отношение целите, задачите, методите и средствата на физическото възпитание и спорта.
- Подобряване на физическото развитие, дееспособност и здраве на студентите.
- Повишаване на учебната работоспособност.
- Професионална подготовка със средствата на физическото възпитание и спорта.
- Двигателна дейност за рекреация, психическо и емоционално здраве на студентите.
- Спортно-техническа подготовка за отделните видове спорт.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Божкова А., И. Илиева, И. Стоилов, Ст. Базелков (2014). Колективните спортове във Висшите училища, С., , монография.
2. Гигов Д. (1985) Волейбол – учебник. С.
3. Дряновски Й. (1990)Тенис на маса. С.
4. Желязков Ц., Д. Дашева. (2006). Основи на спортната тренировка. ГЕРА - АРТ.
5. Иванов И. (1996) Физическо възпитание във ВУЗ. С.
6. Илчев И. (2012) Начално обучение на подрастващи бадминтонисти, Монография. Русе.

	ФОРМУЛЯР	Индекс: Фо 04.01.01-02
		Издание: П
	УЧЕБНА ПРОГРАМА	Дата: 27.06.2016 г.
		Станица 28 от 28

7. Илиева И. (2012) Баскетбол 3 x 3 – тенденции за Олимпийски спорт, В: НК 2012 RU&SU, Изд. център при Русенски университет, стр. 80.
8. Мацузаки К. (2007) Тенис за начинаещи, Грама 2007.
9. Манокиа П. (2008). Фитнес анатомия.АМГ.
10. Рачев Кр. (1998) Теория и методика на физическото възпитание, С.
11. Томов Д. (2010) Начално обучение по тенис, ЮЗУ Неофит Рилски.
12. Цветков Вл. и кол. (2005) Баскетбол., НСА ПРЕС, С.
13. Шишков А. (2000) Футбол. С.
14. Янева А. (2008) Бадминтон, терминология, техника, правила. София, Илинден-2000 ЕООД,
15. Янева А. (2005) Оптимизирана методика за начално обучение по бадминтон „Бадминтон в училище“, II-ра международна научна конференция, Катедра „Футбол, тенис“,С.

АВТОРИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА:

1. Доцент: Искра Стефанова Илиева, д.п.; сл. тел.270
2. Доцент: Илиян Йорданов Илчев, д.п.; сл. тел.270
3. Ас. Милена Кирниколова
4. Преподавател: Красимир Петков; сл. тел. 211
5. Преподавател: Калоян Монов
6. Преподавател: Петър Попов
7. Преподавател: Христо Генов
8. Преподавател: Светослав Рачков