

ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ГАБРОВО
ФАКУЛТЕТ „ЕЛЕКТРОТЕХНИКА И ЕЛЕКТРОНИКА”

Приета с решение на ФС
Протокол № 6/22.06.2017 г.

Утвърдил
Декан:
/проф. д-р инж. Зв. Ненова/

У Ч Е Б Н А П Р О Г Р А М А

По дисциплината: **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

Включена в учебните планове за специалностите:

КОМУНИКАЦИОННА ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ

КОМПЮТЪРНИ СИСТЕМИ И ТЕХНОЛОГИИ

Образователно-квалификационна степен: **БАКАЛАВЪР**

Област на висше образование: **ТЕХНИЧЕСКИ НАУКИ**

Професионално направление: **КОМУНИКАЦИОННА И КОМПЮТЪРНА ТЕХНИКА**
/шифър 5.3/

Професионална квалификация:

„ИНЖЕНЕР ПО КОМУНИКАЦИИ”,

„КОМПЮТЪРЕН ИНЖЕНЕР”

Форма на обучение: **РЕДОВНА**

Обучаващо звено: **ДЕСО**

I. ИЗВАДКА ОТ УЧЕБНИЯ ПЛАН

Учебна дисциплина	Семестър	Хорариум Л+СУ+ЛУ	Курсова работа (проект)	Форма на контрол
Физическо възпитание РО	I	0+30+0	-/-	-

РО – редовна форма на обучение

II. АНОТАЦИЯ

Дисциплината “Физическо възпитание и спорт” дава информация на студентите за теорията и методиката на физическото възпитание и спорта, способства за развитие на физическите качества: сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост, както и за усвояване на двигателни навици и умения.

Целта е повишаване на функционалните и физическите възможности на обучаваните – като предпоставка за пълноценно реализиране на специалистите при упражняване на избраната професия.

Дисциплината има характер на профилактично отражение и приспособяване, насочени към поддържане на здравето на студентите, както и насищане ежедневието им с достатъчно емоционални спортни прояви, обуславящи разнообразие и мотивираност при водене на учебния процес по инженерните и икономическите дисциплини.

Целите и задачите се постигат посредством практически занимания по видове спорт – баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, лека атлетика, аеробика, каланетика, фитнес, бадминтон, тенис и тенис на маса. Обучението в първи курс е с приоритет – обща физическа подготовка по видовете спорт.

Контролът за въздействието от натоварванията се осъществява чрез спортно-педагогически тестове в началото и края на всяка учебна година.

III. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

№	Теми на лекциите и упражненията	Часа
		РО
1	2	3
	МОДУЛ 1 РАЗВИТИЕ НА ФИЗИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ЗА ОТДЕЛНИТЕ ВИДОВЕ СПОРТ Семинарни упражнения 10 часа	
1.1	Теория: Същност и функции на физическото възпитание и спорта	2
1.1.1.	Статут на дисциплината „Физическо възпитание и спорт ” във висшите училища	
1.1.2	Особености в организацията и провеждането на заниманията по дисциплината „Физическо възпитание и спорт” в Технически университет - Габрово	
1.2	Теория: Спортът като социален феномен	2
1.2.1	Практика: Провеждане на спортно-педагогически тестове за определяне изходното ниво на физическата дееспособност на студентите. Показатели: бягане 50 м от висок старт, скок дължина от място, бягане 300/600 м, сгъване и разгъване на ръцете от лицева опора, повдигане на труп от тилеи лег.	
1.3	Теория: Цел и задачи на физическото възпитание и спорта във висшите училища	2

1.3.1	Практика. Подготвителна част: ходене и бягане, подскоци, многоскоци, щафети с приложен характер, равномерно и променливо бягане, общоразвиващи упражнения, стартове със състезателен характер – 5 x 30м, повторни пробежки – 4 x 150м през 8-10 мин., свободна игра.	
1.4	Теория: Здравни и социални функции на спорта	2
1.4.1	Практика: Развитие на комплексни физически качества бързина и силова издръжливост – Равномерно бягане редувано с ходене и упражнения в движение, ускорения 3 x 60 през 3 мин., стартове от различни положения 4 x 60 м, ниски стартове 2 x 30м и 2 x 40м, равномерно бягане 5 мин., двустранна игра	
1.5	Теория: Функционални промени при занимания със спорт	2
1.5.1	Практика. Основи на фитнеса – работа за сила на мускулите, дишане и мускулна дейност, основни упражнения от фитнеса. Свободни игри.	
	МОДУЛ 2 ОБЩА ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В ИГРИТЕ С ТОПКА (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ) Семинарни упражнения 10 часа	
2.1.	Теория: Хигиена и екология в спорта	2
2.1.1	Практика. Упражнения от фитнеса – затвърдяване. Аеробна гимнастика и каланетика – заучаване. Упражнения от йога – възстановяване. Свободна игра.	
2.2	Теория: Двигателните качества в дневния режим на студентите	2
2.2.1	Практика. Фитнес методика за развитие на силова издръжливост.	
2.3	Теория: Натоварване и възстановяване в спорта	2
2.3.1	Практика. Основни елементи на баскетболната игра – разучаване на елементи от техниката и тактиката на играта в защита (упражняване при зонава защита, блокиране на състезател с топка), затвърдяване на стрелба в коша от статично положение, с крачки и стрелба с отскок.	
2.4	Теория. Спортна дейност и поддържане на оптимално телесно тегло	2
2.4.1	Практика. Елементи на техниката на баскетболната игра в нападение – залъгващи движения с и без топка, скрити подавания, стрелба в коша през защитник. Учебна игра.	
2.5	Теория: Закаляване, аклиматизация, възстановяване	2
2.5.1	Практика. Разучаване и затвърдяване на елементи от волейболната игра – подаване с две ръце отгоре и отдолу – разучаване и затвърдяване, долен начален удар. Тактика и нареждане на отбора при посрещане на начален удар. Двустранна игра.	
	МОДУЛ 3 СПОРТНИТЕ ИГРИ КАТО СРЕДСТВО ЗА РАЗВИТИЕ НА АНАЕРОБНИЯ КАПАЦИТЕТ НА ОРГАНИЗМА (НАТОВАРВАНЕ, ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ, КОНТРОЛ И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС) Семинарни упражнения 10 часа	
3. 1	Теория: Спорт и въздействие върху опорно-двигателния апарат, сърдечно-съдовата система и нервната система.	2
3.1.1	Практика. Разучаване и затвърдяване на елементи от волейболната игра – горен начален удар, посрещане на начален удар. Учебна игра.	
3.2	Теория: Спортните игри, като средство за въздействие върху човека	2
3.2.1	Практика. Основни постановки на тенис спорта – подготвителна част,	

	игра на стена, изучаване и затвърдяване на основни елементи на играта. Учебна игра.	
3.3	Теория: Плуване, туризъм и фитнес, като средства за спортна подготовка	2
3.3.1	Основни постановки на играта тенис на маса – подготвителна част, основни елементи на играта. Учебна игра.	
3.4	Теория: Умора, методи и средства за възстановяване. Хранене в спорта.	2
3.4.1	Практика. Основни постановки при играта бадминтон – основни елементи, игра по двойки. Учебна игра.	
3.5	Теория: Контрол и управление в спорта	2
3.5.1	Практика. Приложни спортове – основни постановки при единоборствата, гимнастиката, леката атлетика, туризма, плуването, ските (според наличието на материална спортна база).	
Общо		30

IV. ФОРМИ НА КОНТРОЛ НА ЗНАНИЯТА

Спортно-педагогически тестове.

ЛИТЕРАТУРА

А. Основна

1. Гаврийски, В., Д. Стефанова, Е. Киселкова, К. Бичев, Физиология на спорта, С., НСА, 1996.
2. Дашева, Д., Бонов, П. и кол., Тренировка във височинни условия, София, 2007.
3. Костов, К., Спорт, избор, реализация. „Бойка”. В. Търново, 2007.
4. Желязков, Ц., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, ГЕРА АРТ, С., 2002.

Б. Допълнителна

1. Рачев, К. и кол., Теория и методика на физическото възпитание (част I), НСА ПРЕС, С., 2004.
2. Томов, Р., Самоподготовката основа за хармонично физическо развитие на студентите, ТУ-Габрово, 1994.

Съставил,
/ст. преп. д-р Н. Вътков/

Програмата е приета от съвет на ДЕСО с Протокол № 3/06.06.2017 г.

Директор ДЕСО,
/доц. д-р Д. Изворска/

Програмата е приета от КС на профилираща катедра „Компютърни системи и технологии“ с Протокол № 11 от 13.06.2017 г.

Ръководител катедра:
/доц. д-р инж. В. Куценска/

Програмата е приета от КС на профилираща катедра „Комуникационна техника и технологии“ с Протокол № 7 от 15.06.2017 г.

Ръководител катедра:
/доц. д-р инж. Ст. Садинов/

ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ГАБРОВО
ФАКУЛТЕТ “ЕЛЕКТРОТЕХНИКА И ЕЛЕКТРОНИКА”

Приета с решение на ФС
Протокол № 6/22.06.2017 г.

Утвърдил
Декан:
/проф. д-р инж. Зв. Ненова/

ХАРАКТЕРИСТИКА
НА ДИСЦИПЛИНАТА “ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ”

за специалности: **„КОМУНИКАЦИОННА ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИИ”,**
„КОМПЮТЪРНИ СИСТЕМИ И ТЕХНОЛОГИИ”
форма на обучение – редовна
Обучаващо звено: ДЕСО

Образователно-квалиф. степен: бакалавър	Вид на дисциплината: Избираема	№ по учебен план: -	Година: 1
Семестър: I	Брой кредити: 1/1	Водещи преподаватели: Красимир Гутев Николай Вътков Силвия Колева Златко Златев Николай Немигенчев	
Цел на курса: Дисциплината „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ” повишава функционалните и физическите възможности на обучаваните – като предпоставка за пълноценно реализиране на специалистите при упражняване на избраната от тях професия. Целите и задачите се постигат посредством занимания по видове спорт – баскетбол, волейбол, футбол, гимнастика, лека атлетика, аеробика, каланетика, фитнес, бадминтон, тенис и тенис на маса. Обучението в първи курс е с приоритет – обща физическа подготовка по видовете спорт.			
Необходими условия: Спортни зали, игрища и съоръжения; пособия и уреди			
Съдържание на курса: Темите дават на студентите теоретични знания и практически умения за развитие на физическите качества, необходими за отделните спортни дисциплини, както и за повишаване на вътрешнофункционалната годност на човешкия организъм.			
Препоръчителна литература: <i>А. Основна</i> 1.Гаврийски, В., Д.Стефанова, Е.Киселкова, К.Бичев, Физиология на спорта, С., НСА, 1996. 2.Дашева, Д., Бонов, П. и кол., Тренировка във височинни условия, София, 2007. 3.Костов, К., Спорт, избор, реализация. „Бойка”. В. Търново, 2007. 4.Желязков, Ц., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, ГЕРА АРТ, С., 2002. <i>Б. Допълнителна</i> 1.Рачев, К. и кол., Теория и методика на физическото възпитание (част I), НСА ПРЕС, С., 2004. 2.Томов, Р., Самоподготовката основа за хармонично физическо развитие на студентите, ТУ-Габрово, 1994			
Методи за преподаване: В семинарните упражнения се прилага многообразие от теоретични и практически методи на обучение и тренировка.			
Методи на оценяване: спортно-педагогически тестове			
Кредити по видове дейност: Аудиторна заетост (30 сем.упр., общо 30 часа): 1 кредит Извънаудиторна заетост (30 ч.): 1 кредит Д.8 – 0.5 к.; Д.23 – 0.5 к., в съответствие с Приложение 1 от Правилника за натрупване и трансфер на кредити)			
Език на който се преподава: български			

Приета от КС на профилираща катедра „Компютърни системи и технологии“ с Протокол № 11 от 13.06.2017 г.

Ръководител катедра:

/доц. д-р инж. В. Кукенска/

Приета от КС на профилираща катедра „Комуникационна техника и технологии“ с Протокол № 7 от 15.06.2017 г.

Ръководител катедра:

/доц. д-р инж. Ст. Садинов/