



КОЛЕЖ ПО ТУРИЗЪМ - БЛАГОЕВГРАД

КАТЕДРА „ТУРИЗЪМ“

УТВЪРЖДАВАМ,

РЕКТОР: *С.К.*
/ДОЦ. Д-Р СТОЯН КИРОВ



УЧЕБНА ПРОГРАМА

По дисциплината	СПОРТ
Включена като:	ЗАДЪЛЖИТЕЛНА УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА
В учебния план на специалност	ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ НА ТУРИСТИЧЕСКОТО ОБСЛУЖВАНЕ
Професионално направление:	АДМИНИСТРАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ
Образователно-квалификационна степен:	ПРОФЕСИОНАЛЕН БАКАЛАВЪР
Срок на обучение	ШЕСТ СЕМЕСТЪРА
Форма на обучение	РЕДОВНА
Катедра, осигуряваща обучението	ТУРИЗЪМ

УЧЕБНА ПРОГРАМА
по дисциплината: " С П О Р Т "
ПО УЧЕБНИЯ ПЛАН

Вид занятия и дейности	Семестър	Хорариум (часове)		Кредит	Вид на оценяването
		седмично	общо		
Аудиторна заетост	I, II, III, IV, V		I, II, III, IV, Vx15		
а) лекции					
б)семинарни упражнения			I, II, III, IV, Vx 15		
Извънаудиторна заетост			I, II, III, IV, V x 30		
Крайно оценяване					Текуща оценка

АНОТАЦИЯ

Теорията и методиката на физическото възпитание третира две страни на двигателната функция на човешкия организъм - усвояване на определени двигателни навици и възпитание на физически /двигателни/ качества, които обуславят две органично свързани направления на педагогическия процес:

- обучение, насочено към овладяване техниката на движение - техническа подготовка;
- обучение, насочено към възпитание на физическите качества - физическа подготовка;

Физическата подготовка е основна страна на педагогическия процес, което се обуславя от определена специфична дейност, изразяваща биологичната потребност на организма от функционално натоварване с физически упражнения

ПРЕДВАРИТЕЛНИ ИЗИСКВАНИЯ

Изисква се преди това да са изучавали дисциплината спорт в средния курс на обучение. Да притежават елементарна двигателна култура.

**ОРГАНИЗАЦИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО
ПО ДИСЦИПЛИНАТА**

Физическата подготовка на е свързана с тенденциите към значително повишаване на общото ниво на функционалните възможности на организма, хармоничното физическо развитие и укрепване на здравето. Физическата подготовка е предпоставка за всякакъв вид високоефективна спортна или трудова специализация. По

своята същност физическата подготовка представлява твърде сложен и многостранен процес, неразривно свързан, както с възпитание на физически качества /сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост/, така и с овладяване на определен обем от знания, умения и двигателни навици, в съответствие с разширяване овладяването на спортното майсторство и духовните ценности на занимаващите се. Заниманията се провеждат на подходящи терени за съответните видове спорт изучавани през семестрите.

КОМПЕТЕНЦИИ

Успешно завършилите обучението по дисциплината СПОРТ, ще имат основните теоретични познания и практически умения по изучаваните видове спорт.

Ще могат да изпълняват двигателни действия с проявени на високо ниво физически качества, икономичността в мускулната работа ще е на по високо ниво, организма бързо ще се адаптиране от една дейност в друга и като възстановителни процеси ще са ускорени.

ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА: СПОРТ ПЪРВИ, ВТОРИ И ТРЕТИ КУРС, ПЪРВИ, ВТОРИ, ТРЕТИ, ЧЕТВЪРТИ, ПЕТИ И ШЕСТИ СЕМЕСТЪР

ПЪРВИ КУРС ПЪРВИ СЕМЕСТЪР - 15 часа

Занимание № 1:

1. Цел и задачи на физическото възпитание във ВУЗ, запознаване на студентите с организацията на физическото възпитание, профилиране на групите по интереси.

2. Лека атлетика. Кросово бягане. Общоразвиващи упражнения. Щафетни и подвижни игри с лекоатлетически характер. Специални бегови упражнения, ускорителни бягания стартове от различни изходни положения.

3. Баскетбол Запознаване с изискванията за семестъра. Начално изучаване на основния баскетболен стоеж в нападение (заемане на позиция за тройна заплаха на място и след придвижване). Начално изучаване на спиране и обръщане (след ходене и бягане).

4. Футбол. Запознаване с изискванията за семестъра. Характеристика на футболната игра особености на играта, историческо развитие, разпространение в България и света Правилосъзнание. Техника на воденето и ударите по топката.

5. Аеробика. Запознаване с историята и същността на аеробиката. Изучаване на комплекса по аеробика.

6. Каланетика. Запознаване с историята и същността на каланетиката. Изучаване на комплекса по каланетика.

7. Пилатес. Запознаване с историята и същността на пилатес. Изучаване на комплекса по пилатес

Занимание № 2:

1. Лека атлетика. Бегови упражнения, общоразвиващи упражнения. Усъвършенстване на стартовете от различни положения. Подвижни и щафетни игри.

2. Баскетбол. Начално изучаване на хват на топката и на стрелба в кош от място с една ръка от рамо. Задълбочено изучаване на спиране, обръщане и придвижване по баскетболното игрище. Задълбочено изучаване на водене на топката с промяна на

скоростта и посоката чрез кръстосан дрибъл.

3. Футбол. Техника на движенията без топка, залъгващи (финтови) действия. Техника на вратаря. Водене и отнемане на топката

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

Занимание № 3:

1. Лека атлетика. Общоразвиващи упражнения, бегови упражнения, упражнения: отскокливост

2. Баскетбол. Начално изучаване на ловене и подаване на топката с 2 ръце от гърди - директно и чрез пода. Затвърдяване и усъвършенстване на спиране (еднотактово и двутактово), обръщане (предно и задно) и придвижване по игрището. Затвърдяване и усъвършенстване на водене на топката. Развиване на взривната сила на горни и долни крайници.

3. Футбол. - удари по топката с крак, удари по топката с глава. Затвърдяване и усъвършенстване на водене на топката.

4. Аеробика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

5. Каланетика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

6. Пилатес. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

Занимание № 4:

1. Лека атлетика. Кросово бягане в пресечена местност. Специални бегови упражнения. Щафетна игра.

2. Баскетбол Начално изучаване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Задълбочено изучаване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо. Задълбочено изучаване на ловене и подаване на топката с 2 ръце от гърди – директно и чрез пода. Развиване на издръжливостта (чрез подвижни и състезателни игри).

3. Футбол Залъгващи движения и действия, странично хвърляне, изпълнение на техническите похвати във взаимна връзка Задълбочено изучаване на ловене и подаване на топката - техника на вратаря

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса. Разучаване на нови упражнения

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса. Разучаване на нови упражнения

6. Пилатес. Повторение на комплекса и изучаване на нови упражнения.

Занимание № 5:

1. Лека атлетика. Бегови упражнения. Старт и финиширане. Бягане по завор Подвижна игра.

2. Баскетбол Начално изучаване на ловене и подаване на топката с 1 ръка изтласкващо встрани и с 1 ръка от рамо. Задълбочено изучаване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо. Развиване на качеството взривна сила (комплексно за горни, долни крайници и трупа).

3. Футбол изпълнение на техническите похвати без съпротива. Изпълнение на техническите похвати със съпротива. Усъвършенстване на техническите похвати с активна съпротива - водене, преодоляване и отнемане на топката.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя

Занимание № 6:

1. Лека атлетика. Упражнения за скокливост. Контролни упражнения за проверка на постиженията и двигателните умения.

2. Баскетбол. Начално изучаване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след водене на топката (методическа последователност: от място - под ъгъл 45° спрямо коша, след една крачка, след две крачки (т. нар. двукрачков ритъм)). Начално изучаване на ловене и подаване на топката в движение с 2 ръце от гърди. Затвърдяване и усъвършенстване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Развиване на гъвкавостта на тялото (комплекс от упражнения, включващ наклони, напади, въртения, махове и упражнения с топка).

3. Футбол. Усъвършенстване на техническите похвати с активна съпротива - удари по топката с крак и глава. Усъвършенстване на техническите похвати на вратаря. Усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации (двойно подаване и смяна на местата, двойно подаване и центриране от фланга в учебни двустранни игри и квадрати).

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса

6. Платес. Изпълнение на комплекса

Занимание № 7:

1. Баскетбол. Начално изучаване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Задълбочено изучаване на стрелбата в коша в движение с 1 ръка от рамо и след водене на топката (стрелба след двукрачков ритъм). Задълбочено изучаване на ловене и подаване на топката в движение с 2 ръце. Развиване на качеството бързина.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Моделирани тактически тренировки за тактика в нападение

3. Тенис. Хватове, стоежи и придвижвания. Специални упражнения

4. Аеробика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

Занимание № 8:

1. Баскетбол. Начално изучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Задълбочено изучаване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след водене на топката и двукрачков ритъм. Развиване на гъвкавостта на долни и горни крайници и трупа.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Затвърдяване и усъвършенстване на ударите по топката с крак.

3. Тенис. Изучаване на основните удари в тениса. Учебна игра.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

Занимание № 9:

1. Баскетбол. Начално изучаване на борба под коша в нападение (след

несполучлива стрелба). Задълбочено изучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Затвърдяване и усъвършенстване на затворен защитен стоеж. Развиване на скоростната издръжливост.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Затвърдяване и усъвършенстване на ударите по топката с глава.

3. Тенис на маса. Хватове, стоежи и придвижвания. Начално подаване, дланов плосък удар.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

Занимание №10:

1. Баскетбол. Начално изучаване на стрелба в коша с 1 ръка от рамо след получаване от партньор. Задълбочено изучаване на борба под коша в нападение след стрелба. Затвърдяване и усъвършенстване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Развиване на качеството ловкост (чрез различни упражнения за жонглиране с баскетболна топка).

2. Футбол. Тактика в защита - усъвършенстване на индивидуалните и колективни действия в зона, персонална защита и при игра в линия. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Моделирани тактически тренировки за тактика в нападение.

3. Тенис на маса. Обратен плосък удар. Усъвършенстване на началния удар. Учебна игра.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 70-80 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 70-80 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 70-80 броя.

Занимание №11:

1. Баскетбол. Начално изучаване на отворен защитен стоеж и преминаване в надиграваща позиция и обратно. Задълбочено изучаване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след получаване от партньор. Затвърдяване и усъвършенстване на борба под коша в нападение след стрелба. Развиване на взривната сила на долните крайници.

2. Футбол. Моделирани тактически тренировки за тактика в защита. Усъвършенстване на технико-тактическите действия чрез игри и похвати. Затвърдяване и усъвършенстване на играта в нападение.

3. Тенис на маса. Усъвършенстване на основните компоненти на играта. Двустранна игра.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

Занимание № 12:

1. Баскетбол. Начално разучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез пивотиращ дрибъл. Задълбочено разучаване на отворен защитен стоеж и преминаване в надиграваша позиция и обратно. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след получаване от партньор. Развиване на бързината чрез щафетни състезателни игри без и с топка.

2. Футбол. Техничко-тактическа подготовка - усъвършенстване микро елементите, пасиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата.

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

Занимание № 13:

1. Баскетбол. Начално разучаване на стрелба с отскок (методическа последователност: разучаване на фазите на стрелбата поотделно). Задълбочено разучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез пивотиращ дрибъл. Затвърдяване и усъвършенстване на отворен защитен стоеж и преминаване в надиграваша позиция и обратно. Развиване на скоростната издръжливост.

2. Футбол. Техничко-тактическа подготовка - усъвършенстване микро елементите, пасиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата.

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

6. Туризм.

Занимание № 14:

1. Баскетбол. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

2. Футбол. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за текуща оценка.

4. Каланетика. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

5. Пилатес. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

Занимание № 15:

1. Баскетбол. Покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

2. Футбол. Покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за текуща оценка.

4. Каланетика. Покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

5. Пилатес. Покриване на изпитните нормативи за текища оценка.

ПЪРВИ КУРС ВТОРИ СЕМЕСТЪР - 15 часа

Занимание № 16:

1. Баскетбол. Начално разучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Задълбочено разучаване на стрелба с отскок.

2. Футбол. Техничко-тактическа подготовка - усъвършенстване микро елементите, пасиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата

3. Туризм

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

Занимание № 17:

1. Баскетбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка. Задълбочено разучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Комплексно развиване на физическите качества чрез използване на поточния метод (с отделни упражнения за всяко качество).

2. Футбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия. Задълбочено разучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

6. Туризм

Занимание № 18:

1. Туризм

2. Баскетбол. Начално разучаване на ловене и подаване на топката с 2 ръце от гърди - директно и чрез пода. Затвърдяване и усъвършенстване на спиране (еднотактово и двутактово), обръщане (предно и задно) и придвижване по игрището. Затвърдяване и усъвършенстване на водене на топката. Развиване на взривната сила на горни и долни крайници.

3. Футбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия в защита. Задълбочено разучаване на индивидуални тактически действия. Затвърдяване и усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник

4. Аеробика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

5. Каланетика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

6. Пилатес. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

Занимание № 19:

1. Лека атлетика. Кросово бягане в пресечена местност. Специални бегови упражнения. Щафетна игра.

2. Баскетбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно – от слаба към силна страна. Задълбочено разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка. Затвърдяване и усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Развиване на качеството бързина.

3. Футбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия в нападение. Задълбочено разучаване на индивидуални тактически действия в защита. Затвърдяване и усъвършенстване на дрибъла.

4. Аеробика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.

5. Каланетика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.
6. Пилатес. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.

Занимание № 20:

1. Лека атлетика. Бегови упражнения. Старт и финиширане. Бягане по вираж. Подвижна игра.

2. Баскетбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – чрез пресечка "задната врата". Задълбочено разучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно. Затвърдяване и усъвършенстване на дрибъла в съчетания с други технически похвати – подаване и ловене на топката, залъгващи движения. Развиване на качеството скоростно-силова издръжливост.

3. Футбол. Начално разучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство. Задълбочено разучаване на индивидуални тактически действия при получаване на топката. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса. Разучаване на нови упражнения.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса. Разучаване на нови упражнения.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса. Разучаване на нови упражнения.

Занимание № 21:

1. Лека атлетика. Упражнения за скокливост. Контролни упражнения за проверка на постиженията и двигателните умения.

2. Баскетбол. Начално разучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите /2 нападатели срещу 1 защитник/. Задълбочено разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – чрез пресечка "задната врата". Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно. Развиване на взривната сила.

3. Футбол. Начално разучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Задълбочено разучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите /2 нападатели срещу 1 защитник/. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

Занимание № 22:

1. Баскетбол. Начално разучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Задълбочено разучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите /2 нападатели срещу 1 защитник/. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка. Развиване на скокова издръжливост чрез използване на щафетни игри без и с топка.

2. Футбол. Начално разучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу нападател. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия.

3. Туризм.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса

6. Пилатес. Изпълнение на комплекс

Занимание № 23:

1. Баскетбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост. Задълбочено изучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – чрез пресечка "задната врата". Комплексно развиване на физическите качества чрез щафетни и състезателни игри.

2. Футбол. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия в защита. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуален пробив към вратата.

3. Туризм.

4. Аеробика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

Занимание № 24:

1. Баскетбол. Начално изучаване на борба под коша в нападение (след несполучлива стрелба). Задълбочено изучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Затвърдяване и усъвършенстване на затворен защитен стоеж. Развиване на скоростната издръжливост.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Затвърдяване и усъвършенстване на ударите по топката с глава.

3. Тенис на маса. Организиране на турнир между студентите от първи курс.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

Занимание № 25:

1. Баскетбол. Начално изучаване на заслон на нападател с топка. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Развиване на взривната сила.

2. Футбол. Техничко-тактическа подготовка - усъвършенстване микро елементите, пасиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата

3. Тенис на маса. Провеждане на турнир между студентите от първи курс.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

Занимание № 26:

1. Баскетбол. Организиране и провеждане на турнир между студентите от първи курс.

2. Футбол. Организиране и провеждане на турнир между студентите от първи

курс.

3. Тенис на маса. Провеждане на турнир между студентите от първи курс.
4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110

броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110
броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

Занимание № 27:

1. Баскетбол. Провеждане на турнир между студентите от първи курс.

2. Футбол. Провеждане на турнир между студентите от първи курс.

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

6. Тенис на маса. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

Занимание № 28:

1. Баскетбол. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

2. Футбол. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

6. Тенис на маса. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

Занимание № 29:

1. Баскетбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

2. Футбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за крайна оценка за първи курс.

4. Каланетика. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

5. Пилатес. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

6. Тенис на маса. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

Занимание № 30:

1. Баскетбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

2. Футбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за крайна оценка за първи курс.

4. Каланетика. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

5. Пилатес. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

6. Тенис на маса. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

курс.

ВТОРИ КУРС ТРЕТИ СЕМЕСТЪР - 15 часа

Занимание № 31:

1. Цел и задачи на физическото възпитание във ВУЗ, запознаване на студентите с организацията на физическото възпитание, профилиране на групите по интереси.

2. Лека атлетика. Кросово бягане. Общоразвиващи упражнения. Щафетни и подвижни игри с лекоатлетически характер. Специални бегови упражнения, ускорителни бягания стартове от различни изходни положения.

3. Баскетбол. Запознаване с изискванията за семестъра.

4. Футбол. Запознаване с изискванията за семестъра.

5. Аеробика. Запознаване с историята и същността на аеробиката. Разучаване на комплекса по аеробика.

6. Каланетика. Запознаване с историята и същността на каланетиката. Разучаване на комплекса по каланетика.

7. Пилатес. Запознаване с историята и същността на пилатес. Разучаване на комплекса по пилатес.

Занимание № 32:

1. Лека атлетика. Бегови упражнения, общоразвиващи упражнения. Усъвършенстване на стартовете от различни положения. Подвижни и щафетни игри.

2. Баскетбол. Начално разучаване на хват на топката и на стрелба в кош от място с една ръка от рамо. Задълбочено разучаване на спиране, обръщане и придвижване по баскетболното игрище. Задълбочено разучаване на водене на топката с промяна на скоростта и посоката чрез кръстосан дрибъл.

3. Футбол. Техника на движенията без топка, залъгващи (финтови) действия. Техника на вратаря. Водене и отнемане на топката

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

Занимание № 33:

1. Лека атлетика. Общоразвиващи упражнения, бегови упражнения, упражнения : отскокливост

2. Баскетбол. Начално разучаване на ловене и подаване на топката с 2 ръце от гърди - директно и чрез пода. Затвърдяване и усъвършенстване на спиране (еднотактово и двутактово), обръщане (предно и задно) и придвижване по игрището. Затвърдяване и усъвършенстване на водене на топката. Развиване на взривната сила на горни и долни крайници.

3. Футбол. - удари по топката с крак, удари по топката с глава. Затвърдяване и усъвършенстване на водене на топката.

4. Аеробика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

5. Каланетика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

6. Пилатес. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя

Занимание № 34:

1. Лека атлетика. Кросово бягане в пресечена местност. Специални бегови упражнения. Щафетна игра.

2. Баскетбол. Начално разучаване на форсиращ защитен стоеж срещу

дриблиращ нападател. Задълбочено изучаване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо. Задълбочено изучаване на ловене и подаване на топката с 2 ръце от гърди – директно и чрез пода. Развиване на издръжливостта (чрез подвижни и състезателни игри).

3. Футбол. Залъгващи движения и действия, странично хвърляне, изпълнение на техническите похвати във взаимна връзка. Задълбочено изучаване на ловене и подаване на топката - техника на вратаря

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса. Изучаване на нови упражнения

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса. Изучаване на нови упражнения

6. Пилатес. Повторение на комплекса и изучаване на нови упражнения.

Занимание № 35:

1. Лека атлетика. Бегови упражнения. Старт и финиширане. Бягане по завор
Подвижна игра.

2. Баскетбол. Начално изучаване на ловене и подаване на топката с 1 ръка изгласващо встрани и с 1 ръка от рамо. Задълбочено изучаване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо. Развиване на качеството взривна сила (комплексно за горни, долни крайници и трупа).

3. Футбол. Изпълнение на техническите похвати без съпротива. Изпълнение на техническите похвати със съпротива. Усъвършенстване на техническите похвати с активна съпротива - водене, преодоляване и отнемане на топката.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

Занимание № 36:

1. Лека атлетика. Упражнения за скокливост. Контролни упражнения за проверка и постиженията и двигателните умения.

2. Баскетбол. Начално изучаване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след водене на топката (методическа последователност: от място - под ъгъл 45° спрямо коша, след една крачка, след две крачки (т. нар. двукрачков ритъм)). Начално изучаване на ловене и подаване на топката в движение с 2 ръце от гърди. Затвърдяване и усъвършенстване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Развиване на гъвкавостта на тялото (комплекс от упражнения, включващ наклони, напади, въртения, махове и упражнения с топка).

3. Футбол. Усъвършенстване на техническите похвати с активна съпротива - удари по топката с крак и глава. Усъвършенстване на техническите похвати на вратаря. Усъвършенстване на техническите похвати в тактически комбинации (двойно подаване и смяна на местата, двойно подаване и центриране от фланга в учебни двустранни игри и квадрати).

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса

6. Пилатес. Изпълнение на комплекс

Занимание № 37:

1. Баскетбол. Начално изучаване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Задълбочено изучаване на стрелбата в коша в движение с 1 ръка от рамо и след водене на топката (стрелба след двукрачков ритъм). Задълбочено изучаване на ловене и подаване на топката в движение с 2 ръце. Развиване на

качеството бързина.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Моделирани тактически тренировки за тактика в нападение

3. Тенис. Хватове, стоежи и придвижвания. Специални упражнения

4. Аеробика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

Занимание № 38:

1. Баскетбол. Начално разучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Задълбочено разучаване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелба в кош в движение с 1 ръка от рамо след водене на топката и двукрачков ритъм. Развиване на гъвкавостта на долни и горни крайници и трупа.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Затвърдяване и усъвършенстване на ударите по топката с крак.

3. Тенис. Разучаване на основните удари в тениса. Учебна игра.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения.

Занимание № 39:

1. Баскетбол. Начално разучаване на борба под кош в нападение (след несполучлива стрелба). Задълбочено разучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Затвърдяване и усъвършенстване на затворен защитен стоеж. Развиване на скоростната издръжливост.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Тактика в нападение - усъвършенстване на технико-тактическите похвати без съпротива и при активна съпротива. Затвърдяване и усъвършенстване на ударите по топката с глава.

3. Тенис на маса. Хватове, стоежи и придвижвания. Начално подаване, дланов плосък удар.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката на всяко упражнение до 50 броя.

Занимание №40:

1. Баскетбол. Начално разучаване на стрелба в кош с 1 ръка от рамо след получаване от партньор. Задълбочено разучаване на борба под кош в нападение след стрелба. Затвърдяване и усъвършенстване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Развиване на качеството ловкост (чрез различни упражнения за жонглиране с баскетболна топка).

2. Футбол. Тактика в защита - усъвършенстване на индивидуалните и

колективни действия в зонава, персонална защита и при игра в линия. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически комбинации. Моделирани тактически тренировки за тактика в нападение.

3. Тенис на маса. Обратен плосък удар. Усъвършенстване на началния удар. Учебна игра.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 70-80 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 70-80 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 70-80 броя

Занимание №41:

1. Баскетбол. Начално изучаване на отворен защитен стоеж и преминаване в надиграваща позиция и обратно. Задълбочено изучаване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след получаване от партньор. Затвърдяване и усъвършенстване на борба под коша в нападение след стрелба. Развиване на взривната сила на долните крайници.

2. Футбол. Моделирани тактически тренировки за тактика в защита. Усъвършенстване на технико-тактическите действия чрез игри и похвати. Затвърдяване и усъвършенстване на играта в нападение.

3. Тенис на маса. Усъвършенстване на основните компоненти на играта. Двустранна игра.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с дозировка на упражненията до 110 броя.

Занимание №42:

1. Баскетбол. Начално изучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез пивотиращ дрибъл. Задълбочено изучаване на отворен защитен стоеж и преминаване в надиграваща позиция и обратно. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелба в коша в движение с 1 ръка от рамо след получаване от партньор. Развиване на бързината чрез щафетни състезателни игри без и с топка.

2. Футбол. Технико-тактическа подготовка - усъвършенстване микро елементите, пласиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата.

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

Занимание № 43:

1. Баскетбол. Начално изучаване на стрелба с отскок (методическа последователност: изучаване на фазите на стрелбата поотделно). Задълбочено изучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез пивотиращ дрибъл. Затвърдяване и усъвършенстване на отворен защитен стоеж и преминаване в надиграваща позиция и обратно. Развиване на скоростната издръжливост.

2. Футбол. Технико-тактическа подготовка - усъвършенстване микро

елементите, пласиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата.

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

6. Туризм.

Занимание №44:

1. Баскетбол. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

2. Футбол. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за текуща оценка.

4. Каланетика. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

5. Пилатес. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

Занимание №45:

1. Баскетбол. Покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

2. Футбол. Покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за текуща оценка.

4. Каланетика. Покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

5. Пилатес. Покриване на изпитните нормативи за текуща оценка.

ВТОРИ КУРС ЧЕТВЪРТИ СЕМЕСТЪР - 15 часа

Занимание № 46:

1. Баскетбол. Начално изучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Задълбочено изучаване на стрелба с отскок.

2. Футбол Техничко-тактическа подготовка - усъвършенстване микро елементите, пласиране, пресиране, подсигуряване, покритие, плътно покритие и т.н. Игрова и психологическа подготовка. Затвърдяване и усъвършенстване на стрелбата към вратата

3. Туризм

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

Занимание № 47:

1. Баскетбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка. Задълбочено изучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Комплексно развиване на физическите качества чрез използване на поточния метод (с отделни упражнения за всяко качество).

2. Футбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия. Задълбочено изучаване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса с изискване за правилно изпълнение

6. Туризм

Занимание № 48:

1. Туризъм
2. Баскетбол. Начално изучаване на ловене и подаване на топката с 2 ръце от гърди - директно и чрез пода. Затвърдяване и усъвършенстване на спиране (еднотактово и двутактово), обръщане (предно и задно) и придвижване по игрището. Затвърдяване и усъвършенстване на водене на топката. Развиване на взривната сила на горни и долни крайници.
3. Футбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия в защита. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия. Затвърдяване и усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник
4. Аеробика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя
5. Каланетика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя
6. Пилатес. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.

Занимание № 49:

1. Лека атлетика. Кросово бягане в пресечена местност. Специални бегови упражнения. Щафетна игра.
2. Баскетбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно – от слаба към силна страна. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка. Затвърдяване и усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Развиване на качеството бързина.
3. Футбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия в нападение. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия в защита. Затвърдяване и усъвършенстване на дрибъла .
4. Аеробика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.
5. Каланетика. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.
6. Пилатес. Повторение на комплекса и повишаване на дозировката с 10 броя.

Занимание № 50:

1. Лека атлетика. Бегови упражнения. Старт и финиширане. Бягане по вираж. Подвижна игра.
2. Баскетбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – чрез пресечка ”задната врата”. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно. Затвърдяване и усъвършенстване на дрибъла в съчетания с други технически похвати – подаване и ловене на топката, залъгващи движения. Развиване на качеството скоростно-силова издръжливост.
3. Футбол. Начално изучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия при получаване на топката. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита.
4. Аеробика. Изпълнение на комплекса. Изучаване на нови упражнения.
5. Каланетика. Изпълнение на комплекса. Изучаване на нови упражнения.
6. Пилатес. Изпълнение на комплекса. Изучаване на нови упражнения.

Занимание № 51:

1. Лека атлетика. Упражнения за скокливост. Контролни упражнения за проверка на постиженията и двигателните умения.
2. Баскетбол. Начално изучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите /2 нападатели срещу 1 защитник/.

Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – чрез пресечка "задната врата". Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно. Развиване на взривната сила.

3. Футбол. Начално изучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Задълбочено изучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите /2 нападатели срещу 1 защитник/. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса с новите упражнения и повишаване на дозировката за всяко упражнение с 20 броя

Занимание № 52:

1. Баскетбол. Начално изучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Задълбочено изучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите /2 нападатели срещу 1 защитник/. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – V-образна пресечка. Развиване на скокова издръжливост чрез използване на щафетни игри без и с топка.

2. Футбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу нападател. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия.

3. Туризъм.

4. Аеробика. Изпълнение на комплекса

5. Каланетика. Изпълнение на комплекса

6. Пилатес. Изпълнение на комплекса

Занимание № 53:

1. Баскетбол. Начално изучаване на индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост. Задълбочено изучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката – чрез пресечка "задната врата". Комплексно развиване на физическите качества чрез щафетни и състезателни игри.

2. Футбол. Задълбочено изучаване на индивидуални тактически действия в защита. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуален пробив към вратата.

3. Туризъм.

4. Аеробика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

5. Каланетика. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

6. Пилатес. Изпълнение на целия комплекс с повишена дозировка с още 20 броя.

Занимание № 54:

1. Баскетбол. Начално изучаване на борба под коша в нападение (след несполучлива стрелба). Задълбочено изучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Затвърдяване и усъвършенстване на затворен защитен стоеж. Развиване на скоростната издръжливост.

2. Футбол. Тактика в нападение - усъвършенстване на характерните тактически

3. Аеробика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

4. Каланетика. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

5. Пилатес. Изпълнение на комплекса по каланетика и подготовка за изпитните нормативи.

6. Тенис на маса. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за първи курс.

Занимание № 59:

1. Баскетбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

2. Футбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за крайна оценка за втори курс.

4. Каланетика. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

5. Пилатес. Подготовка за покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

6. Тенис на маса. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

Занимание № 60:

1. Баскетбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

2. Футбол. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

3. Аеробика. Покриване на изпитни нормативи за крайна оценка за втори курс.

4. Каланетика. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

5. Пилатес. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

6. Тенис на маса. Покриване на изпитните нормативи за крайна оценка за втори курс.

ТРЕТИ КУРС ПЕТИ СЕМЕСТЪР - 15 часа

РЕКРЕАТИВЕН КРОС ИЛИ КРОСОВО УКРЕПВАЩО БЯГАНЕ, ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ, ЕКО ПЪТЕКИ

ОСНОВНА ЛИТЕРАТУРА

1. Анди Уодсуърт, Пълна практическа енциклопедия на фитнеса, Енциклопедия, 2022
2. Аладжов, К., Азбука на движенията в спорта, 2012
3. Дикова, П., Двигателна активност и начин на живот при подрастващи, Изд. Джей Ей Ем Джи, 2020
4. Димитрова, И, Х. Илиева, Готов за победа, Изд. А&Т Publishing, 2022
5. Кавдански, Е., 180 подвижни и спортноподготвителни игри, ЮЗУ, 2019
6. Капралов, С., Ж. Цанкова, Контрол и оценка на физическата подготвеност в спортовете баскетбол, волейбол, хандбал и футбол 12 – 18 г., С., 2009г.

7. Капралов, С., Основни насоки при обучението и тренировката по футбол, С., 2009г
8. Пелтекова, И., Уинверситетски баскетбол, Изд. УИ Св. Климент Охридски, 2020 г.
9. Петров, Л., Калчев, К. История на физическата култура. Велико Търново, 2002.
10. Туманова, Б., Плуване, Изд. УИ Св. Климент Охридски, 2017 г.
11. Цанков, Ц., Скоростно-силова подготовка на подрастващи баскетболистки, С., 2009г.
12. Цанков, Ц., Скоростно-силова подготовка на подрастващи баскетболистки, С., 2009г.

Допълнителна литература

1. Цветков, Учебник по баскетбол, С., 2009г.
2. Капралов, С., Основни насоки при обучението и тренировката по футбол, С., 2009г.
3. Коцев, Ч., Лека атлетика, Изд. ЮЗУ, 2010
4. Томов, Д., Начално обучение по тенис, ЮЗУ, 2010

Автор на програмата:
Проф. д-р Васил Жечев



Статут: на основен трудов договор
Година на въвеждане на програмата: 2022

Приети изменения на учебната програма на катедрен съвет на катедра «Туризм»
- Протокол 04/08.06.2022 г.

Ръководител катедра «Туризм»:



(доц. д-р Стефан Кирилов)