

**Факултет:** ФАКУЛТЕТ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И МЕНИДЖМЪНТ  
**Катедра:** Мениджмънт в съобщенията  
**Професионално направление:** 3.7. АДМИНИСТРАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ  
**Специалност:** МЕНИДЖМЪНТ В ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИТЕ И ПОЩИТЕ  
**Образователно-квалификационна степен:** БАКАЛАВЪР

## ОПИСАНИЕ НА ЛЕКЦИОНЕН КУРС

**1. Наименование на курса:** ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА 4

**2. Код на курса:** 40.1.4.4.80

**3. Вид на курса:** задължителен

**4. Ниво:** бакалавър

**5. Година на изучаване:** втора

**6. Семестър:** четвърти

**7. Брой кредити:** нула

**8. Име на лектора:** ст. преп. Борислав Гелев, ст. преп. Юлия Иванова-Минчева

**9. Резултати от обучението за дисциплината:**

*Целта на дисциплината „Физическа култура“ е да даде на студентите в систематизиран вид теоретични и практически знания за поддържане и подобряване на общото физическо състояние на организма. Да запознае и доразвие познанията и уменията им в следните спортове: баскетбол, волейбол, футбол, лека атлетика, бадминтон и тенис на маса.*

*Компетенции:* След успешно приключване на курса студентите трябва да са усвоили:

*Основни технически умения по изучаваните спортове и спортни дисциплини.*

*Познания за тактически похвати в изучаваните спортове.*

**10. Начин на преподаване:**

Начинът на преподаване е в практическа форма, като се използват различни методи: словесни, нагледни и практически, според спецификата на изучаваните спортове и дисциплини.

**11. Предварителни изисквания:**

Студентите следва да имат знания и умения за дисциплината „Физическа култура“ от преходните семестри.

**12. Съдържание на курса:**

Раздел първи усъвършенства техническите умения по футбол. Раздел втори усъвършенства техническите умения и тактически похвати по баскетбол. Раздел трети усъвършенства техническите умения и тактически похвати по волейбол. . Раздел четвърти разучава технически похвати в тенис на маса и бадминтон. Раздел пети ОФП-повишаване на функционалните възможности на организма. Раздел шести разучава дисциплините в леката атлетика. Раздел седми тест оценка на физическите качества.

**13. Библиография:**

*Основна литература:*

1. Рачев Кр. Теория и методика на физическото възпитание НСА ПРЕС, 2014.

2. Методически указания и правилници по: лека атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, тенис на маса, бадминтон, „НСА-ПРЕС”, 2005./2012.

*Допълнителна литература:*

1. Боянов Вл. Енциклопедия на културизма – културистични методи и принципи, 2006

**14. Методи и критерии на оценяване:**

Изпитът преминава под формата на тест. Критериите за оценяване са: постигнатите резултати при тестирането на физическите качества. Тестът съдържа следните нормативи:

**Таблица за оценка на физически качества**

точки	60 м. гл. бягане	100 м. гл. бягане	300 м. гл. бягане	600 м. гл. бягане	Тласкане на гюле	Тласкане на гюле	Дълъг скок от място	Дълъг скок от място	Набиране от висилка	Коремни преси	точки
-	жен и	мъже	жени	мъже	мъже	жени	мъже	жени	мъже	жени	-
20	9.0	12.2	55	1.45	9.00 m	8.00 m	2.80 m	2.20 m	13	40	20
19	9.2	12.4	57	1.48	8.80 m	7.80 m	2.75 m	2.15 m	-	38	19
18	9.4	12.6	59	1.50	8.60 m	7.60 m	2.70 m	2.10m	12	36	18
17	9.6	12.8	61	1.52	8.40 m	7.40 m	2.65 m	2.05m	-	34	17
16	9.8	13.0	63	1.54	8.20 m	7.20 m	2.60 m	2.00 m	11	32	16
15	10.0	13.2	65	1.56	8.00 m	7.00 m	2.55 m	1.95 m	-	30	15
14	10.2	13.4	67	1.58	7.80 m	6.80 m	2.50 m	1.90 m	10	28	14
13	10.4	13.6	69	2.00	7.60 m	6.60 m	2.45 m	1.85 m	-	26	13
12	10.6	13.8	71	2.02.	7.40 m	6.40 m	2.40 m	1.80 m	9	24	12
11	10.8	14.0	73	2.04	7.20 m	6.20 m	2.35 m	1.75 m	-	22	11
10	11.0	14.2	75	2.06	7.00 m	6.00 m	2.30 m	1.70 m	8	20	10
9	11.2	14.4	77	2.08	6.80 m	5.80 m	2.25 m	1.65 m	-	18	9
8	11.4	14.6	79	2.10	6.60 m	5.60 m	2.20 m	1.60 m	7	16	8
7	11.6	14.8	81	2.12	6.40 m	5.40 m	2.15 m	1.55 m	-	14	7
6	11.8	15.0	83	2.14	6.20 m	5.20 m	2.10 m	1.50 m	6	12	6
5	12.0	15.2	85	2.16	6.00 m	5.00 m	2.05 m	1.45 m	5	10	5
4	12.2	15.4	87	2.18	5.80 m	4.80 m	2.00 m	1.40 m	4	8	4
3	12.4	15.6	89	2.20	5.60 m	4.60 m	1.95 m	1.35 m	3	6	3
2	12.6	15.8	91	2.25	5.40 m	4.40 m	1.90 m	1.30 m	2	4	2
1	13.8	16.0	93	2.30	5.20 m	4.20 m	1.80 m	1.20 m	1	2	1

Отличен 6 (А) от 76 до 100 т.

Мн. Добър 5 (В) от 61 до 75 т.

Добър 4 (С) от 41 до 60 т.

Среден 3 (D) от 26 до 40 т.

**15. Език на преподаване:** *български*