Факултет: ФАКУЛТЕТ ПО ТЕЛЕКОМУНИКАЦИИ И МЕНИДЖМЪНТ
Катедра: ОБЩО ИНЖЕНЕРСТВО
Професионално направление: 5.13. ОБЩО ИНЖЕНЕРСТВО
Специалност ДИГИТАЛНО ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО И ВИСОКИ ТЕХНОЛОГИИ
Образователно-квалификационна степен: БАКАЛАВЪР

ОПИСАНИЕ НА ЛЕКЦИОНЕН КУРС

1. Наименование на курса: *ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА 4*
2. Код на курса: В.45.100.1
3. Вид на курса: *задължителен*
4. Ниво: *бакалавър*
5. Година на изучаване: *втори*
6. Семестър: *четвърти*
7. Брой кредити:
8. Име на лектора: *старши преподавател Юлия Минчева*
9. Резултати от обучението за дисциплината:

Целта на курса укрепване здравето на студентите, повишаване на физическата кондиция, формиране на двигателна култура и спортно-технически умения. Студентите се обучават и усъвършенстват технически и тактически в спортовете: волейбол, баскетбол, тенис на маса, бадминтон. Развиват се на основните им физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост и се повишава функционалните възможности на организма в заниманията по ОФП и туризъм. Чрез овладяване на специфични двигателни умения се цели да се намери противодействие на все повече задълбочаващата се тенденция за обездвижване на хората, занимаващи се с интелектуален труд, също така и на натрупаната умора и стрес. Друга, не по-маловажна цел е чрез придобиването на теоретични познания този двигателен стереотип да не остане само част от обучението по време на следването, а да се превърне в неразривна част от жизнения цикъл на бъдещия специалист.

Студентите, приключили обучението си по дисциплината, *трябва да придобият:*

Основни знания, умения и компетентност по съответния спорт, трайни навици за физическа активност и самостоятелно практикуване на спорт и туризъм в свободното време.

Практически умения в изучаваните спортове.

Компетенции усвоили са основни технически умения и тактически познания в изучаваните спортове, *повишили* са нивото на физическата си дееспособност.

10. Начин на преподаване:

Начинът на преподаване е в практически занятия. При обща физическа подготовка се прилагат основни методи на обучение и тренировка: метод на повторните усилия, метод на максималните усилия, метод на изолация на дадена мускулна група, метод на едновременно развитие на различните силови възможности.

При спортните игри, тенис на маса и бадминтон:

словесни методи – обяснение и описание;

методи на онагледяване – демонстрации;

практически методи - разнообразие от упражнения, подвижни и спортно-подготвителни игри.

11. Предварителни изисквания:

Студентите следва да имат познания и практически умения от дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в средното образование и „Физическа култура“ от трети семестър на дисциплината.

12. Съдържание на курса:

От 1 до 4 занятие ОФП - повишаване на физическите и функционалните възможности на организма. От 5 до 7 занятие се усъвършенстват техническите умения и тактически похвати по баскетбол. От 8 до 10 занятие се усъвършенстват техническите умения и тактически похвати по волейбол. От 11 и 12 занятие се усъвършенстват технически похвати в тенис на маса и бадминтон. От 13 до 15 занятие - туризъм.

13. Библиография

Основна литература:

1. **РАЧЕВ Кр.** Теория и методика на физическото възпитание НСА ПРЕС 2014г.

2. **Методически указания и правилници по:** лека атлетика, баскетбол, волейбол, тенис на маса, бадминтон, „НСА-ПРЕС”, 2005г./2012г
3. **ИВАНОВ, В**. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
4. **ЦАНКОВА, Ж**. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.
5. **БОЖКОВА, А**. и кол. Колективните спортове във висшите училища

Допълнителна литература:

1. **БОЯНОВ Вл.** Енциклопедия на културизма – културистични методи и принципи 2006г**.**

14. Методи и критерии на оценяване:

Дисциплината завършва без изпит. Осъществява се текущ контрол. Отчита се индивидуалната и екипна работа на студента през семестъра по време на семинарните упражнения и участието му в спортните прояви на ВУТП.

15. Език на преподаване: *Български/ Английски*