



**ЮГОЗАПАДЕН УНИВЕРСИТЕТ  
·НЕОФИТ РИЛСКИ·  
БЛАГОЕВГРАД**

---

Благоевград 2700, ул. "Иван Михайлов" № 66  
Tel. + 359 /73/88 55 01, Fax: + 359 /73/ 88 55 16  
E-mail: [info@swu.bg](mailto:info@swu.bg), <http://www.swu.bg>

**ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ,  
ЗДРАВНИ ГРИЖИ И СПОРТ”**

**СПЕЦИАЛНОСТ «СПОРТ»  
ОКС «БАКАЛАВЪР»**

**ИНФОРМАЦИОНЕН  
ПАКЕТ**

БЛАГОЕВГРАД, 2017 година

## **КВАЛИФИКАЦИОННА ХАРАКТЕРИСТИКА**

Област на висше образование:	<b>7.0. Здравеопазване и спорт</b>
Професионално направление:	<b>7.6. Спорт</b>
Специалност:	<b>Спорт</b>
Образователно-квалификационна степен:	<b>Бакалавър</b>
Професионална квалификация:	<b>Треньор по вид спорт</b>
Срок на обучение:	<b>4 (четири) години (8 семестъра)</b>
Форма на обучение:	<b>Редовно</b>
Код:	

### **ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА СПЕЦИАЛНОСТТА**

Квалификационната характеристика на специалността „Спорт” за образователно-квалификационна степен „бакалавър” с професионална квалификация „треньор по вид спорт” е основен документ, който определя разработването на учебния план и учебните програми. Тя е съобразена със Закона за висшето образование, Наредбата за държавните образователни изисквания за придобиване на висше образование за образователно-квалификационна степен бакалавър – ПМС № 162/ 2002 г. и Постановление № 125/24.06.2002 г., (ДВ, бр 76 от 06.08.2002 г.), Наредба 2 на МФВС от 27.03.2017 г. и с Националния класификатор на професиите (МТСП, 2010), , Европейския класификатор на професиите под № 3475, съобразно придобитото образование, професионална квалификация и правоспособност (изм. ДВ, бр. 8/12.09.2003г.), Правилника за образователните дейности и други вътрешни нормативни документи на ЮЗУ. Квалификационната характеристика представя основните цели, задачи и изисквания на обучението по специалността „Спорт” и се основава на стандартите, залегнали в Резолюциите на Съвета на Европа за академично образование.

#### **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА БАКАЛАВЪРСКАТА ПРОГРАМА**

**ЦЕЛ.** Специалността „Спорт” има за **цел** да подготви висококвалифицирани специалисти в областта на съвременния спорт, осъществявайки специализирана подготовка в сферата на спортно-тренировъчна, състезателна, научна и организационна дейност за нуждите на всички държавни, обществени, образователни и частни институции и организации, които имат потребност от подобен род специалисти. Дисциплините, заложи в учебния план, изграждат задълбочена, специализирана професионална подготовка на студентите и гарантират успешната им професионална реализация като треньори.

**ОСНОВНИТЕ ЗАДАЧИ** на специалността „Спорт” са:

1. Създаване на условия за адекватна на най-добрите академични стандарти професионална и научна подготовка на бъдещите треньори по вид спорт.
2. Използване на съвременни методи на обучение и иновации, съобразени с водещите практики в подготовката на специалисти в областта на спорта.
3. Осигуряване на възможност за включване на студентите в научна дейност и научно ръководство на тяхната изследователска активност.
4. Изграждане у студентите на организационно-управленчески умения в различните области на спортната дейност.
5. Осигуряване на възможност за междууниверситетска и международна мобилност.
6. Съвременно научно-информационно и методическо осигуряване на учебния процес.

## II. АКАДЕМИЧНИ (КВАЛИФИКАЦИОННИ) СТАНДАРТИ

- Професионалната правоспособност и квалификация на спортнопедагогическите кадри, провеждащи учебно-тренировъчна и спортно-състезателна дейност в България са регламентирани от Държавните образователни изисквания с Наредба 2 на МФВС от 27.03.2017 г., където са залегнали изискванията към подготовката и компетенциите (лични и професионални) на треньорските кадри в професионалното направление 7.6 Спорт - ОКС „Бакалавър” с професионална квалификация „треньор по вид спорт”.

Професионалната подготовка на завършващите специалността „Спорт” (ОКС „Бакалавър”) се осъществява чрез общотеоретична, специализирана и практико-методическа подготовка в предвидените учебни дисциплини и осигурява високо ниво на компетентност в сферата на спорта. Обучението включва придобиване на необходимите знания, умения и компетентности в следните направления на подготовка:

### А. Общотеоретична подготовка:

- **теоретична подготовка по общообразователни предмети** в областта на педагогиката, информационните технологии, чужд език и други общообразователни предмети, имащи отношение към изграждане на цялостния професионален статус на студента;

- **теоретична подготовка по медико-биологични и здравни науки:** включва дисциплини, като функционална анатомия, физиология на физическото натоварване и спорта, биомеханика на спорта и спортните техники, биохимия на спорта, спортна медицина и хигиена, валеология, кинезитерапия и др., които са свързани с особеностите на спортната тренировка, спортно-двигателното обучение и практико-методическата работа в областта на спортната подготовка;

- **специална теоретична подготовка,** включваща знания и компетентности при работа с научна информация и експериментални данни, провеждане на функционални изследвания и анализиране на резултати, статистическа обработка на данни и др., които са условие за успех в треньорската професия; това се постига с дисциплини, включени в учебния план, като: функционални изследвания в спорта, метрология и обработка на данни в спорта, разработване на проекти, методология и методи на спортно-педагогическите изследвания и статистика.

**Б. Специална спортно-теоретична подготовка,** включваща знания и компетентности по:

- научни основи на спортната подготовка;
- теория и методика на спортната тренировка по избран вид спорт
- средства и методи за контрол и управление на тренировъчния процес;
- диагностика и оценяване в спорта;
- подбор и прогнозиране в спорта;
- психология на спортната дейност;
- социология на спорта;
- спортна етика;
- мениджмънт на спортната дейност;
- организация и управление на спорта в Р България;
- история на спорта в България и международното олимпийско движение;
- организация, правилници и други документи, регламентиращи спортно-състезателната дейност по съответния вид спорт.

**В. Специална методико-практическа подготовка** – включва придобиване на компетентности, свързани със:

- методико-практическо обучение и спортно усъвършенстване в избрания вид спорт;
- методиката на спортна подготовка във всичките ѝ аспекти - физическа, техническа, тактическа, психологическа;
- използването на целесъобразни средства, методи и форми за подготовка на спортистите, съобразено етапа на спортна подготовка, възрастовите и индивидуалните им особености;
- същността и управлението на тренировъчното натоварване според целите и задачите на спортната тренировка;
- планирането и периодизацията на многогодишната спортна подготовка;
- управлението и контрола на тренировъчния процес;
- планирането, организирането и провеждането на тренировъчната дейност по избрания вид спорт в съответствие с възрастта и етапите на спортна подготовка;
- организирането и провеждането на състезания и други спортни мероприятия по избрания вид спорт;
- психолого-педагогическите аспекти на тренировъчната работа с деца;
- здравните и етичните аспекти на спорта (спортен травматизъм, биостимулиране, хранене, допинг и др.);
- осигуряването на безопасност и сигурност на спортуващите в тренировъчните занимания;
- експлоатацията и поддържането на спортно-техническите уреди, съоръжения и екипировка.

### **III. ОБЛАСТИ НА ПРОФЕСИОНАЛНА РЕАЛИЗАЦИЯ**

Завършилите специалността „Спорт” придобиват професионална квалификация „треньор по вид спорт”, която дава възможност да упражняват следните професии и да заемат съответните длъжности съгласно „Списък на длъжностите в националната класификация на професиите и длъжностите, 2011 г.” (Приложение 4 към Заповед № РД01-931/27.12.2010 г. с влезлите в сила промени в НКПД-2011 от 01.01.2014 г. за 3422 6002 Треньор, 3422 6004 Старши треньор и 3422 7011 Главен треньор:

- треньор по вид спорт в спортни клубове;
- треньор по вид спорт в средното и висшето училище;
- преподаватели по физическо възпитание и спорт;
- спортни организатори и ръководители в държавни, частни и обществени спортни структури (министерства, общини, областни администрации, клубове, федерации и пр.).

### **IV. ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ**

- Завършилите специалност „Спорт” ОКС „бакалавър” имат възможност:
- да продължат обучението си в магистърски програми в рамките на професионалното направление 7.6 или извън него (например в акредитираната магистърска специалност „Спортна кинезиология” по ПН 7.5. Обществено здраве към ЮЗУ „Н. Рилски“);
- да продължат обучението си в образователната и научна степен „доктор”;
- да участват в различни форми за повишаване на квалификацията във връзка с професионално направление 7.6.

**СТРУКТУРА НА УЧЕБЕН ПЛАН**  
**Специалност: Спорт**

<b>Първа година</b>			
<b>Първи семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>	<b>Втори семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>
История на спорта	4,0	Научно основи на спортната подготовка	3,0
Функционална анатомия-I част	5,0	Гимнастика	3,0
Педагогика	3,0	Функционална анатомия-II част	5,0
Лека атлетика	5,0	Физиология на физическото натоварване и спорта-I част	5,0
Теория и методика на избран вид спорт-I част	5,0	Теория и методика на избран вид спорт-I част	6,0
Чужд език	2,0	Информационни технологии	2,0
Избрана дисциплина от 1 група	2,0	Чужд език (терминология на спорта)-II част	2,0
Избрана дисциплина от 2 група	2,0	Избрана дисциплина от 1 група	2,0
Избран учебен курс от 3 група	2,0	Избрана дисциплина от 2 група	2,0
<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>		<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>	
<b>Първа група-Спортно-практически дисциплини (Колективни спортове)</b>		2.6. Плажен тенис	2,0
1.1. Баскетбол	2,0	2.7. Таекуон-до	2,0
1.2. Футзал	2,0	2.8. Бадминтон	2,0
1.3. Хандбал	2,0	2.9. Учебен курс-ски	2,0
1.4. Футбол	2,0	2.10. Учебен курс-водни спортове	2,0
1.5. Волейбол	2,0	2.11. Учебен курс-туризъм, планинарство	2,0
1.6. Баскетбол 3x3	2,0	<b>Трета група-Теоритични дисциплини</b>	2,0
1.7. Плажен футбол	2,0	3.1. Спортен масаж	2,0
1.8. Хокей на трева	2,0	3.2. Биофийдбек-средства и методи	2,0
1.9. Плажен волейбол	2,0	3.3. Спорт в трета възраст	2,0
1.10. Народни хора и танци	2,0	3.4. Спорт за изявени деца и ученици	2,0
1.11. Подвижни и спортно-подготвителни игри	2,0	3.5. Диетология и биостимулиране	2,0
<b>Втора група-Спортно-практически дисциплини (индивидуални спортове)</b>		3.6. Кинезитерапия-средства и методи	2,0
2.1. Тенис	2,0	3.7. Извънкласни и извънучилищна дейност	2,0
2.2. Аеробика	2,0	3.8. Спорт за всички	2,0
2.3. Фитнес и бодибилдинг	3,0	3.9. Предварителна спортна-подготовка-предучилищна възраст	2,0
2.4. Тенис на маса	2,0	3.10. Валеология	2,0
2.5. Борба	2,0		
	Общо 30		Общо 30

<b>Втора година</b>			
<b>Първи семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>	<b>Втори семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>
Физиология на физическото натоварване и спорт-II част	5,0	Система на световния спорт и олимпийското движение	2,0
Социология на спорта	3,0	Биомеханика на спорта и спортните техники	5,0
Плуване	3,0	Физическо възпитание и спорт в училище	2,0
Теория и методика на избран вид спорт-I част	5,0	Биохимия на спорта	5,0
Спортна етика	3,0	Теория и методика на избран вид спорт-I част	6,0
Теория, управление и организация на спорта	4,0	Стрес и адаптация в спорта	2,0
Параолимпийски спорт	3,0	Метрология и обработка на данни в спорта	2,0
Една дисциплина от 1 група	2,0	Една дисциплина от 1 група	2,0
Една дисциплина от 2 група	2,0	Една дисциплина от 2 група	2,0
		Една дисциплина от 3 група	2,0
<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>		<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>	
<b>Първа група-Спортно-практически дисциплини (Колективни спортове)</b>		2.6. Плажен тенис	2,0
1.1. Баскетбол	2,0	2.7. Таекуон-до	2,0
1.2. Футзал	2,0	2.8. Бадминтон	2,0
1.3. Хандбал	2,0	2.9. Учебен курс-ски	2,0
1.4. Футбол	2,0	2.10. Учебен курс-водни спортове	2,0
1.5. Волейбол	2,0	2.11. Учебен курс-туризъм, планинарство	2,0
1.6. Баскетбол 3x3	2,0	<b>Трета група-Теоритични дисциплини</b>	2,0
1.7. Плажен футбол	2,0	3.1. Спортен масаж	2,0
1.8. Хокей на трева	2,0	3.2. Биофийдбек-средства и методи	2,0
1.9. Плажен волейбол	2,0	3.3. Спорт в трета възраст	2,0
1.10. Народни хора и танци	2,0	3.4. Спорт за изявени деца и ученици	2,0
1.11. Подвижни и спортно-подготвителни игри	2,0	3.5. Диетология и биостимулиране	2,0
<b>Втора група-Спортно-практически дисциплини (индивидуални спортове)</b>		3.6. Кинезитерапия-средства и методи	2,0
2.1. Тенис	2,0	3.7. Извънкласни и извънучилищна дейност	2,0
2.2. Аеробика	2,0	3.8. Спорт за всички	2,0
2.3. Фитнес и бодибилдинг	2,0	3.9. Предварителна спортна-подготовка-предучилищна възраст	2,0
2.4. Тенис на маса	2,0	3.10. Валеология	2,0
2.5. Борба	2,0		
	<b>Общо 30</b>		<b>Общо 30</b>

<b>Трета година</b>			
<b>Първи семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>	<b>Втори семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>
Спортна медицина и хигиена	4,0	Спортно-методическа практика- II част	3,0
Функционални изследвания в спорта	4,0	Разработване на проекти	3,0
Спортно-методическа практика-I част	4,0	Теория и методика на избран вид спорт-II част	3,0
Теория и методика на избран вид спорт-II част	5,0	Подбор и прогнозиране в спорта	4,0
Теория и методика на спортната тренировка- I част	5,0	Теория и методика на спортната тренировка -II част	5,0
Психология на спортната дейност	4,0	Спортно усъвършенстване	8,0
Една дисциплина от 1 група	2,0	Една дисциплина от 1 група	3,0
Една дисциплина от 2 група	2,0	Една дисциплина от 3 група	3,0
<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>		<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>	
<b>Първа група-Спортно-практически дисциплини (Колективни спортове)</b>		2.6. Плажен тенис	2,0
1.1. Баскетбол	2,0	2.7. Таекуон-до	2,0
1.2. Футзал	2,0	2.8. Бадминтон	2,0
1.3. Хандбал	2,0	2.9. Учебен курс-ски	2,0
1.4. Футбол	2,0	2.10. Учебен курс-водни спортове	2,0
1.5. Волейбол	2,0	2.11. Учебен курс-туризъм, планинарство	2,0
1.6. Баскетбол 3x3	2,0	<b>Трета група-Теоритични дисциплини</b>	2,0
1.7. Плажен футбол	2,0	3.1. Спортен масаж	2,0
1.8. Хокей на трева	2,0	3.2. Биофийдбек-средства и методи	2,0
1.9. Плажен волейбол	2,0	3.3. Спорт в трета възраст	2,0
1.10. Народни хора и танци	2,0	3.4. Спорт за изявени деца и ученици	2,0
1.11. Подвижни и спортно-подготвителни игри	2,0	3.5. Диетология и биостимулиране	2,0
<b>Втора група-Спортно-практически дисциплини (индивидуални спортове)</b>		3.6. Кинезитерапия-средства и методи	2,0
2.1. Тенис	2,0	3.7. Извънкласни и извънучилищна дейност	2,0
2.2. Аеробика	2,0	3.8. Спорт за всички	2,0
2.3. Фитнес и бодибилдинг	2,0	3.9. Предварителна спортна-подготовка-предучилищна възраст	2,0
2.4. Тенис на маса	2,0	3.10. Валеология	2,0
2.5. Борба	2,0		
	<b>Общо 30</b>		<b>Общо 30</b>

<b>Четвърта година</b>			
<b>Първи семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>	<b>Втори семестър</b>	<b>ECTS кредити</b>
Спортно-методическа практика-III част	3,0	Преддипломен тренировъски стаж	20.0
Допинг и спорт	3,0	Държавен практико-приложен изпит по вид спорт	10.0
Теория и методика на избран вид спорт-II част	6,0	Теоретичен държавен изпит (писмен) или защита на диплома работа	
Методология и методи на спортно-педагогическите изследвания и статистика	2,0		
Спорт и сигурност	2,0		
Мениджмънт на спортната дейност	2,0		
Спортно усъвършенстване	8,0		
Една дисциплина от 2 група	2,0		
Една дисциплина от 3 група	2,0		
<b>Избираеми дисциплини (студентите избират една дисциплина от група)</b>		<b>Факултативни дисциплини</b>	
<b>Втора група-Спортно-практически дисциплини (индивидуални спортове)</b>		Ф.1.1. Спортно усъвършенстване Футбол	5
2.1. Тенис	2,0	Ф.1.2. Спортно усъвършенстване Лека атлетика	5
2.2. Аеробика	2,0	Ф.1.3. Спортно усъвършенстване Ски	5
2.3. Фитнес и бодибилдинг	2,0	Ф.1.4. Спортно усъвършенстване Плуване	5
2.4. Тенис на маса	2,0	Ф.1.5. Спортно усъвършенстване Баскетбол	5
2.5. Борба	2,0	Ф.1.6. Спортно усъвършенстване Волейбол	5
2.6. Плажен тенис	2,0	Ф.1.7. Спортно усъвършенстване Тенис на маса	5
2.7. Таекуон-до	2,0	Ф.1.8. Спортно усъвършенстване Борба	5
2.8. Бадминтон	2,0	Ф.1.9. Спортно усъвършенстване Тенис	5
2.9. Учебен курс-ски	2,0	Ф.1.10. Спортно усъвършенстване Канадска борба	5
2.10. Учебен курс-водни спортове	2,0	Ф.1.11. Спорно усъвършенстване Таекуон-до	5
2.11. Учебен курс-туризъм, планинарство	2,0	Ф.2. Голф	1
<b>Трета група-Теоритични дисциплини</b>		Ф.3. Шахмат	1
3.1. Спортен масаж	2,0	Ф.4. Уелнес и рекреация	1
3.2. Биофийдбек-средства и методи	2,0	Ф.5. Автогенен тренинг	1
3.3. Спорт в трета възраст	2,0	Ф.6. Спортен травматизъм	1
3.4. Спорт за изявени деца и ученици	2,0	Ф.7. Кинезиологични аспекти на силовите спортове	1
3.5. Диетология и биостимулиране	2,0	Ф.8. Кинезиологични аспекти на тениса	1
3.6. Кинезитерапия-средства и методи	2,0		
3.7. Извънкласни и извънучилищна дейност	2,0		
3.8. Спорт за всички	2,0		
3.9. Предварителна спортна-подготовка-предучилищна възраст	2,0		
3.10. Валеология	2,0		
	<b>Общо 30</b>		<b>Общо 30</b>
<b>ОБЩО ЗА 4 УЧЕБНИ ГОДИНИ: 240 КРЕДИТА</b>			



## АНОТАЦИИ НА УЧЕБНИТЕ ДИСЦИПЛИНИ

### ИСТОРИЯ НА СПОРТА

**ECTS кредити:** 4.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ”,

Факултет по педагогика

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Томова катедра „ТМФВ“

Тел.: 073/588 525, E-mail: [danitomova@swu.bg](mailto:danitomova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

#### **Анотация:**

Историята на спорта е важна част за общата култура на човечеството. Бъдещите треньори се запознават с появата на спорта и физическото възпитание през вековете в света и в България. Учебната дисциплина формира знания за системите на физическо възпитание от древността, през средновековието до днес; с възникването на отделните спортове, спортни съюзи и федерации в България и в света. Съществено място заемат формираните знания за основоположниците на физическото възпитание и спорта в България и по света; Студентите се запознават с участието на българските спортисти в европейски, световни първанства и на олимпийски игри и техните постижения.

Съвременните олимпийски игри символизират мира, единството, разбирателството, толерантността и уважението между народите, независимо от принадлежността на състезателите по раса, етнос, вероизповедание и пол. Олимпийското възпитание като част от цялото израстване и формиране на личността заема своето място в системата на образованието на всяка държава.

### ФУНКЦИОНАЛНА АНАТОМИЯ – ПЪРВА ЧАСТ

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

Доц. д-р Димо Кръстев катедра „Анатомия и физиология“

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

#### **Анотация**

Дисциплината е задължителна от учебния план на ОКС бакалавър на специалност „Спорт“ във Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“. Тя има за цел да осигури фундаментални знания за устройството и функциите на човешкото тяло на микро-, мезо- и макроскопско равнище. Студентите се запознават с устройството на клетки, тъкани, органи и системи, разглеждани в тяхното единство, развитие и функционалност. В програмата специално внимание се обръща на опорно-двигателния апарат – скелет, стави, устройство и функции на различните групи

скелетни мускули. Друг важен акцент е устройството и функциите на нервната система, в частност мозъка, като основна регулаторна система за поддържане на жизнените процеси в организма, сетивните системи и моторния контрол, както и нейната интегративна функция при реализацията на спортните дейности. Разглеждат се и останалите системи в тялото – сърдечно-съдова, лимфна, дихателна, храносмилателна, ендокринна, отделителна и полова.

**Цели, очаквани резултати и ползи за студентите от специалността.** (1) Да даде на студентите знания върху основните раздели на общата анатомия; (2) Да даде на студентите базови знания относно устройството и функциите на мускулите и ролята на определените мускули и мускулни групи в условията на учебно-тренировъчния процес по даден вид спорт; (3) Да въведе студентите в основните функционални механизми при участието на системите, които са по-тясно свързани с изискванията на тяхната бъдеща спортна дейност; (4) Да даде възможност на студентите сами да наблюдават и работят с мулажи, атласи и нагледни материали; (5) Да осигури възможност на студентите да изградят знания и умения чрез софтуерни продукти в компютърен клас и да работят в електронна система Blackboard; (6) Да изгради у студентите навици за активна работа и овладяване на знания, умения и компетентности по време на семестъра чрез подготовка за тестово изпитване, предварителна подготовка върху лекционни материали, работа с мулажи в упражнения и др. (7) Студентите да придобият анатомични познания, благоприятстващи усвояването на различните клинични дисциплини и специални дисциплини от учебния план .

## ПЕДАГОГИКА

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I

**Методическо ръководство:**

Катедра „Педагогика”,

Факултет по педагогика

**Лектор:**

Доц. д-р Снежана Попова катедра „Педагогика“

E-mail: [sneja\\_popova@swu.bg](mailto:sneja_popova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Учебната дисциплина „Педагогика“ заема основно място в професионалната подготовка на бъдещите спортни педагози и треньори. Чрез обучението по тази учебна дисциплина се подпомага и насочва **изграждането на професионална компетентност, адекватна нагласа и личностна готовност на бъдещите спортни педагози и треньори за справяне с многообразните професионални задачи.** Основната идея е обучението по тази фундаментална за студентите учебна дисциплина да бъде съобразено със ситуациите, в които попада съвременният човек в модернизираният се свят – типични, проблемни, критични. При изпълнението на професионалните си роли спортните педагози ежедневно се сблъскват с най-разнообразни предизвикателства и с необходимостта бързо, точно и адекватно да се справят с тях. Затова основната цел на обучението по педагогика **не е само усвояване на определени знания и формиране на конкретни умения, но изграждане на адекватно отношение и нагласа към спецификата на бъдещата професионална дейност.**

## ЛЕКА АТЛЕТИКА

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Чавдар Коцев катедра „Спорт“

тел: 073/ 588 530, E-mail: [kotsevsport@swu.bg](mailto:kotsevsport@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Учебната дисциплина "Лека атлетика" дава знания и формира практически умения за техниката и методиката на обучение в лекоатлетическите упражнения с общоприложен характер. Включена е в учебния план на специалността "СПОРТ" за I курс /I семестър/, като задължителна дисциплина.

Леката атлетика е един от основните спортове, а лекоатлетическите упражнения са фундамента на кондиционната подготовка във всички останали спортове. Затова усвояването на многообразните и универсални по своя характер лекоатлетически упражнения е предпоставка за обогатяване на арсенала от средства за осъществяване задачите на базовата физическа подготовка в спортната тренировка.

Дисциплината запознава студентите с техниката на основните лекоатлетически упражнения, както и методическите изисквания за тяхното приложение според задачите на тренировката. Обръща се особено внимание на мястото на лекоатлетическите упражнения в другите спортове и значението им за физическата кондиция на спортистите.

Важно място се отделя на организацията на тренировъчната дейност с лекоатлетически характер.

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – ПЪРВА ЧАСТ (ПЛУВАНЕ, ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БОРБА, ГИМНАСТИКА, ЛЕКА АТЛЕТИКА, СКИ, ТЕНИС, ТАЕКУОН-ДО, ТЕНИС НА МАСА)**

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ - футбол

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол

ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба

доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика

доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис  
хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

#### **Анотации:**

Целта на обучението по спортната дисциплина **ПЛУВАНЕ** е, да обезпечи изискванията от подготовката на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните клубове в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги. Образователното съдържание е съобразно с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепти за теорията на плуването (историята и развитието на спортното плуване, теорията и методиката на спортната тренировка, техника на плувните стилове, подготовка на висококвалифицирани плувци), които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организационни, методико-практически и преподавателска дейност, така и придобиването на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

Учебната програма с приложената технология в класически утвърдения формат – лекционен курс, семинари и практически упражнения да поставят солидна основа за бъдещото развитие на студентите при реализацията им като професионалисти на всяко ниво.

Целта на обучението по спортната дисциплина **Футбол** е, да обезпечи изискванията от подготовка на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните клубове в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги.

Образователно съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепти за теорията на футбола (история и развитие на футбола, теория и методика на спортната тренировка, спортно технически и тактически умения), които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организационни, методико-практически и преподавателска дейност, така и придобиване на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

Учебната програма с приложената технология в класически утвърдения формат – лекционен курс, семинарни и практически упражнения да поставят солидна основа за бъдещото развитие на студентите при реализацията им като професионалисти на всяко ниво.

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по **Баскетбол**. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по баскетбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика.

Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на баскетболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играч без топка (баскетболен стоеж, ходене,

бягане, спиране, обръщане-пивоотиране, скачане, лъжливи движения), техниката на играч с топка (държане, ловене, подаване, водене, стрелба в коша, лъжливи движения, баскетболна крачка) и индивидуалните, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по **Волейбол**. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по волейбол. То може да се осъществи само когато се познава и

прилага правилната методика. Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на волейболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играч без топка (волейболен стоеж, придвижване, бягане, спиране, скачане), техника на играч с топка (подаване, забиване, начални удари, блокада) и индивидуални, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

Целта на обучението по спортната дисциплина **Борба** е, да подготви бъдещите специалисти да познават и да демонстрират техниката на борбата, да знаят и прилагат методиката за изучаване, усвояване и усъвършенстване на технико-тактическите действия. Също да познават и прилагат съвременната методика за развитие на физическите качества и функционалните възможности на състезателите. Да управляват спортната подготовка и ръководят състезателите по време на състезания. Учебният материал, предвиден в програмата трябва да даде на студентите необходимите педагогически умения, да прилагат новостите в спортната наука и да съчетават треньорската работа с научно-изследователската дейност.

Учебната дисциплината „**Теория и методика на избран вид спорт (лека атлетика)**“ Дисциплината дава знания и формира практически умения и компетентности по отношение на учебно-тренировъчната, спортно-състезателната и възпитателната дейност с различни по възраст и подготовка занимаващи се през всички етапи на спортната подготовка.

Основна цел на дисциплината е да подготвя специалисти, които да се реализират като треньори в специализираните структури на обществените спортни организации, министерства и ведомства, като ръководители на детско-юношески спортни школи и клубове за високо спортно майсторство, като преподаватели във висши и средни учебни заведения в системата на МОН.

**Лекционният курс** запознава студентите със: историята и развитието на леката атлетика; същността и характерните особености на лекоатлетическите упражнения; целите и задачите на лекоатлетическата подготовка; техниката и методическата последователност на обучението; методиката на развиване на физическите качества със средствата на леката атлетика; управлението на физическото натоварване; контрола в дисциплините на леката атлетика.

Основно внимание се обръща на структурата на тренировъчния процес - целта, задачите и съдържанието на подготовката в различните етапи на планиране, управлението на тренировъчния процес при лекоатлети с различна степен на подготовка и квалификация, функционалната диагностика на специалната спортна работоспособност.

Съществено място в обучението на бъдещите треньори се отделя на теми, свързани с подбора и прогнозирането на спортните способности в леката атлетика, както и мястото на лекоатлетическите упражнения в кондиционната подготовка на другите спортове.

Засягат се и теми за мястото на леката атлетика в системата на физическото възпитание и възможностите за използване на лекоатлетическите упражнения за утвърждаване на здравословен начин на живот, за подобряване на общата физическа кондиция и работоспособност.

**Практико-методическите занятия** създават условия за по-задълбочено изучаване на лекционния материал с акцентирание върху практическото овладяване и усъвършенстване на техниката и методиката на обучение по различните лекоатлетически дисциплини. Студентите се запознават със специфичните особености на тренировката по лека атлетика, средствата и методите за изучаване и усъвършенстване на спортната техника, средствата и методите за развиване на

специфичните физически качества, управлението на натоварването и контрола в подготовката.

Съществено място в практическото обучение заема повишаването на спортното майсторство на студентите, което се осъществява през целия курс на обучение в групите за спортно усъвършенстване и в самостоятелните занимания. Участието в състезания е задължителен елемент от подготовката на специалиста по лека атлетика.

Контролът върху успеваемостта на студентите се провежда под формата на реферати, тестове и изпити, посочени в учебния план.

Учебната дисциплина **„Теория и методика на спортната тренировка по ски“** е предназначена за студенти от специалност **„Спорт“**. Статусът ѝ в учебния план е задължителен. Тя е специализирана за студенти избрали вида спорт **„Ски“**. Има за цел да осигури теоретическата и методико-практическа подготовка на студентите.

Обучението се осъществява по следните основни направления:

1. **Теоретическа подготовка**, насочена към придобиване на знания у студентите, свързани със същността на спортната подготовка на състезателите по ски, етапи и страни на спортната им подготовка, управление на физическите натоварвания, профил и развиване на двигателните им способности на състезателите, знания за биомеханиката на ски-техниката и моделирането на движенията, знания за параметрите на движенията, за диагностиката и управлението на ски-техниката на спортистите, знания за технологията за повишаване на сигурността, надеждността и целесъобразността на движенията им по време на тренировъчния процес.

2. **Методико-практическа подготовка**, насочена към формиране на умения за практическото провеждане на тренировъчния процес, оценяване и практическо моделиране на движенията, провеждането на научни изследвания, умения за изготвяне на краткосрочни и перспективни планове на спортната подготовка на състезателите и др.

3. Учебната дисциплина формира компетенции на студентите – бъдещи треньори за взаимодействие с деца, ученици, изявени спортисти с различни спортно-технически и функционални възможности и др.

Настоящата учебна програма е предназначена за студентите от специалността **„Треньор по вид спорт“** изучаващи дисциплината **„Тенис“**.

Учебният материал, предвиден в програмата трябва да даде на студентите максимални знания, необходими за успешна професионална дейност като треньори по тенис. Тя има за цел да запознае обучаваните с основните технически и тактически похвати в тениса със средствата и методите за тяхното изучаване, тренировка и усъвършенстване. Игрищата, уредите и пособията за практикуване и обучение. Видове състезания, организацията и провеждането им. Планиране, управление и контрол на спортната тренировка, вкл. и научно-изследователска работа.

Настоящата учебна програма е предназначена за студентите от специалността **„Треньор по вид спорт“** изучаващи дисциплината **„Тенис на маса“**.

Учебният материал, предвиден в програмата трябва да даде на студентите максимални знания, необходими за успешната професионална дейност като треньори по тенис на маса. Тя има за цел да запознае обучаваните с основните технически и тактически похвати в тениса на маса със средствата и методите за тяхното изучаване, тренировка и усъвършенстване. Залите, масите, уредите и пособията за практикуване и обучение. Видове състезания, организацията и провеждането им. Планиране, управление и контрол на спортната тренировка, вкл. и научно-изследователска работа.

**Таекуо-до Ай Ти Еф** е корейско (оригинално) бойно изкуство за самозащита без оръжие. Създадено е през 1955 г. от ген. Чой Хонг Хи на основата на стари корейски бойни изкуства като – Хва ранг-до, Танг су-до, Тае кион, Хап ки-до и др. Той научно е развил и систематизирал теориите, терминологията, системите, методите, правилата, практикуването и духовната основа на Таекуон-до Ай Ти Еф. Със своята философия, научна обосновааност, естетика и спорт-съвременното Таекуон-до Ай Ти Еф е начин на живот.

- Тае-пета, техники с крак, удар с крак, блок с крак стойки, движение, скачане, баланс, чупене;
- Куон-юмрук, удар с ръка, блок, захват, мушкане, драскане, хвърляне, чупене;
- До-път, морален, философски, принципен, духовен, знание.

## ЧУЖД ЕЗИК – ПЪРВА ЧАСТ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I

**Методическо ръководство:**

Катедра „Икономика“

Стопански факултет

**Лектор:**

гл.ас. д-р Любов Иванова, катедра „Икономика“

E-mail: [ljubovivanova@swu.bg](mailto:ljubovivanova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

### **Анотация:**

Курсът по чужд език с терминология на спорта за специалност „Спорт“ е насочен към овладяването на основни езикови знания и умения, съответстващи на ниво А1 –А2, като основния акцент е терминологията, свързана с човешкото тяло и неговите органи и системи и техните функции.

**Цел и задачи:** основната цел на курса е развиване на комуникативна компетентност, която да позволи на студентите да използват знанията си в бъдещата им практика като спортисти или треньори.

По време на обучението се разширяват и задълбочават езиковите знания и умения по чужд език, придобити в средното училище, усвоява се нов езиков материал и се формират стратегии за самостоятелна работа и самоусъвършенстване. Предвижда се време за усвояване на специфична анатомична терминология, което ще позволи на студентите да се ориентират в чуждо езиковата литература, разглеждаща проблеми свързани с професионалната им подготовка и реализацията им.

## НАУЧНИ ОСНОВИ НА СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА

**ECTS кредити: 3.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Лектор:**

Проф. д-р Петър Бонев, катедра „Спорт“

**Анотация:**

Заниманията по учебната дисциплина „Научни основи на спортната подготовка“ са предназначени за студентите от специалност „Спорт“ за образователна квалификационната степен „бакалавър“ от тази специалност. В лекционния курс се изясняват общометодологическите проблеми на спортната тренировка. Анализира се същността и характера на съвременния спорт и спортната тренировка. Студентите се запознават със закономерностите на които се подчинява тренировъчния процес и спецификата на тяхното приложение при спортисти на различна възраст и степен на подготовка. Анализират се средствата на спортната тренировка и методите за тяхното приложение. Специално внимание се отделя на видовете подготовка, на планирането и управлението на тренировъчния процес, на подбора и прогнозирането на спортните способности. Лекционният курс е разработен в съответствие със съвременните изисквания за управление на тренировъчния процес и ще подпомогне студентите в тяхната бъдеща педагогическа дейност в областта на физическото възпитание и спорта.

За обучението по предложената програма са необходими познания по анатомия и възрастова морфология, физиология и спортна физиология, спортна психология, спортна педагогика, биомеханика и биохимия, спортна социология и др. Програмата е съобразена със съвременните тенденции на спортната тренировка.

**Цели и очаквани резултати:** запознаване на студентите с общометодологическите и организационни проблеми на спорта и спортната тренировка. Придобиване на основните закономерности и принципи на спортната тренировка в конкретни ситуации, свързани с дозиране на натоварването и управлението на конкретни ситуации, свързани с дозиране на натоварването и управлението на спортната форма, с контрола върху динамиката на натоварването и възстановяването.

## ГИМНАСТИКА

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

гл. ас. д-р Сергей Радоев, катедра „Спорт“

E-mail: [s\\_radoev@swu.bg](mailto:s_radoev@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

**Целта** на обучението по спортната дисциплина ГИМНАСТИКА е, формиране у студентите на теоретични знания за – значението на гимнастиката, за началното обучение и техниките на изпълнение на гимнастическите упражнения, за развиване на професионално-педагогически умения, необходими за включване на плуването като част от подготовката на състезатели от различни спортове за повишаване на физическата им подготовка, както и умения за подобряване на функционални възможности на техния организъм със средствата на гимнастиката и сродните ѝ дисциплини.



## ФУНКЦИОНАЛНА АНАТОМИЯ – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Димо Кърстев катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [dimo\\_krustev@mail.bg](mailto:dimo_krustev@mail.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация**

Дисциплината е задължителна от учебния план на ОКС бакалавър на специалност „Спорт“ във Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“. Тя има за цел да осигури фундаментални знания за устройството и функциите на човешкото тяло на микро-, мезо- и макроскопско равнище. Студентите се запознават с устройството на клетки, тъкани, органи и системи, разглеждани в тяхното единство, развитие и функционалност. В програмата специално внимание се обръща на опорно-двигателния апарат – скелет, стави, устройство и функции на различните групи скелетни мускули. Друг важен акцент е устройството и функциите на нервната система, в частност мозъка, като основна регулаторна система за поддържане на жизнените процеси в организма, сетивните системи и моторния контрол, както и нейната интегративна функция при реализацията на спортните дейности. Разглеждат се и останалите системи в тялото – сърдечно-съдова, лимфна, дихателна, храносмилателна, ендокринна, отделителна и полова.

### **Цели, задачи, очаквани резултати**

(1) Да даде на студентите знания върху основните раздели на общата анатомия; (2) Да даде на студентите базови знания относно устройството и функциите на мускулите и ролята на определени мускули и мускулни групи в условията на учебно-тренировъчния процес по даден вид спорт; (3) Да въведе студентите в основните функционални механизми при участието на системите, които са по-тясно свързани с изискванията на тяхната бъдеща спортна дейност; (4) Да даде възможност на студентите сами да наблюдават и работят с мулажи, атласи и нагледни материали; (5) Да осигури възможност на студентите да изградят знания и умения чрез софтуерни продукти в компютърен клас и да работят в електронна система Blackboard; (6) Да изгради у студентите навици за активна работа и овладяване на знания, умения и компетентности по време на семестъра чрез подготовка за тестово изпитване, предварителна подготовка върху лекционни материали, работа с мулажи в упражнения и др.

## ФИЗИОЛОГИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО НАТОВАРВАНЕ И СПОРТА – ПЪРВА ЧАСТ

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

Проф. д-р Невена Пенчева катедра „Анатомия и физиология“  
Тел.: 073/ 588 530, E-mail: [n\\_pencheva@swu.bg](mailto:n_pencheva@swu.bg)

**Анотация:**

Фундаменталният характер на дисциплината обуславя предназначението на предложената учебна програма да даде основни знания на студентите от специалността върху функциите на всички физиологични системи в живия организъм на човека в състояние на покой и при физическо натоварване.

Ето защо в разделите на програмата, свързани с общата физиология, се разглеждат механизми на дразнимост и възбудимост, физиология на нервна и мускулна система, сетивни и моторни функции на нервната система, вегетативна нервна система, ендокринни жлези, състав и функции на кръвта, сърдечно-съдова система, дишане и газова обмяна, обмяна на енергията, терморегулация, физиология на отделителните процеси. Във всички модули паралелно се разглеждат основни аспекти от физиологията на физическото натоварване и промени в мускулната тъкан, дихателната система, терморегулацията, реактивността на кръвообращението, орто- и клиностатични реакции и пр. В упражненията по дисциплината са заложили практически тестове върху основни сетивни системи, динамометрични тестове, вкл. изокинетични, изследване на урина и кръв, спирометрични измервания и пр.

**Цел и задачи:**

Основни цели на програмата са: (1) да даде на студентите знания върху основните раздели на общата физиология; (2) да разшири подготовката върху отдели, които са по-тясно свързани с компетенциите на бъдещата им дейност, като нервно-мускулна физиология, моторен контрол, рефлексии и сензорика, дишане и пр.; (3) да запознае студентите с основни тестове и реакции на организма в покой и физическо натоварване; (4) да даде възможност на студентите сами да наблюдават и извършват физиологични експерименти и изследвания и да интерпретират получените резултати; (5) да даде възможност на студентите да изградят своите знания и умения по дисциплината чрез софтуерни продукти в компютърен клас; (6) да изгради у студентите навици за активна работа по време на семестъра чрез система за текущ контрол.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – ПЪРВА ЧАСТ  
(ПЛУВАНЕ, ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БОРБА, ГИМНАСТИКА,  
ЛЕКА АТЛЕТИКА, СКИ, ТЕНИС, ТАЕКУОН-ДО, ТЕНИС НА МАСА)**

**ECTS кредити: 6.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ - футбол

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+5пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба  
доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика  
доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски  
доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис  
хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

**Анотации:**

(виж текста по-горе страници 12-15)

## ИНФОРМАЦИОННИ ТЕХНОЛОГИИ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Информатика“

Природо-математически факултет

**Лектор:**

проф. д-р Петър Миланов катедра „Информатика“

E-mail: [milanov@swu.bg](mailto:milanov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+0су+1пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Темите от лекционния курс са подбрани според актуалните проблеми в областта на съвременните информационни технологии и тяхното приложение в практика. Търсен е баланс между теоретични постановки и практически знания, с които бакалавър получава необходимата компетентност в съвременното информационно общество. След запознаване с основните понятия от информационните технологии се предлагат методи и знания за работа с компютър, текстови редактори, електронни таблици и Интернет. Ориентацията на съвременните тенденции засилва актуалността на информационните технологии. Те са необходими както при самото преподаване, така и при провеждане на педагогически изследвания и експерименти. Средствата за въвеждане, редактиране и обработване на данни от емпирични педагогически изследвания образуват един основен акцент от курса.

Курсът е един семестър, състои се от 10 обособени части. Студентите ще придобият познания за основните направления в информационните технологии, а именно операционни системи, компютърни мрежи, текстообработка и др. На лабораторните упражнения студентите ще придобият практически умения за работа с: операционните системи Linux и Windows; с локалната мрежа в университета; с Интернет; с пакета програмни продукти MS Office и с други приложни програми, които ще могат да използват при тяхното обучение.

## ЧУЖД ЕЗИК (ТЕРМИНОЛОГИЯ НА СПОРТА) – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** II

**Методическо ръководство:**

Катедра „Икономика“

Стопански факултет

**Лектор:**

гл.ас. д-р Любов Иванова, катедра „Икономика“

Е-mail: [ljubovivanova@swu.bg](mailto:ljubovivanova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

### **Анотация:**

Курсът по английски език с терминология на спорта за специалност Спорт е насочен към овладяването на основни езикови знания и умения, съответстващи на ниво А1-А2, като основният акцент е терминологията, свързана с човешкото тяло, неговите органи и системи и техните функции.

### **Цели, задачи, очаквани резултати**

Основната цел на курса е развиването на комуникативна компетентност, която да позволи на студентите да използват знанията си в бъдещата им практика като спортисти или треньори.

По време на обучението се разширяват и задълбочават езиковите знания и умения по английски език, придобити в средното училище, усвоява се нов езиков материал и се формират стратегии за самостоятелна работа и самоусъвършенстване. Предвижда се време за усвояване на специфична анатомична терминология, което ще позволи на студентите да се ориентират в англоезичната литература, разглеждаща проблеми свързани с професионалната им подготовка и реализацията им. Студентите да разбират и прилагат усвоената лексика и граматични структури устно и писмено в конкретни комуникативни ситуации.

## ФИЗИОЛОГИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО НАТОВАРВАНЕ И СПОРТА – II ЧАСТ

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** III

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Проф. д-р Невена Пенчева катедра „Анатомия и физиология“

Тел.: 073/ 588 530, Е-mail: [n\\_pencheva@swu.bg](mailto:n_pencheva@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Във втората част на дисциплината студентите придобиват знания в следните тематични насоки: - физическото натоварване като стрес; - физиологичната същност на движенията и физическата работа; - енергоосигуряване на скелетно-мускулната работа при аеробни и анаеробни натоварвания; - фактори на физическата работоспособност; - механизми на двигателното обучение; - физиологичните основи на двигателните качества сила, бързина и издръжливост, а също гъвкавост, повратливост и координация; - физиологичната същност на методите на статично-силова и динамично-силова тренировка и тренировката за бързина и издръжливост (скоростна и силова); -

плиометрична тренировка и стречинг; - онтогенетично развитие на двигателните възможности – основните движения (ходене, бягане и скачане) и кондиционни качества; - възрастовата периодизация и възрастовите физиологични особености при спортните занимания; - физиологичните характеристики на спортните занятия с жени и техните анатомо-физиологични особености в сравнение с тези при мъжете. Специално внимание се отдава на лабораторни и теренни максимални и субмаксимални тестове за оценка на аеробен и анаеробен капацитет и двигателни качества; - физическото натоварване като комплекс от стрес-индуцирани реакции произтичащи от общият адаптационен синдром на организма; и - физиологичната характеристика на умората при различни типове натоварвания (с аеробно и анаеробно осигуряване) и на възстановяването.

## СОЦИОЛОГИЯ НА СПОРТА

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** III

**Методическо ръководство:**

Катедра „Социология“

Философски факултет

**Лектор:**

проф. д-р Валентина Миленкова катедра „Социология“

E-mail: [milenkova@swu.bg](mailto:milenkova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Социологията е наука, затвърдила се в научната система социална дисциплина, която има устойчивото положение в съвременното образование. Главната задача на социологическото образование е формирането на социално мислене, разбиране на особеностите на социалните проблеми, причините за тяхното възникване и способности за тяхното разрешаване. Социологията включва в себе си редица частни дисциплини, към които се причислява и Социологията на спорта.

Специалистът трябва да има научна представа за социалния подход към личността, фактори за формирането на процеса на социализация, основни закономерности и форми на регулация на социалното поведение, за природата на възникване на социалните общности и социалните групи, както и за социалните процеси сами по себе си.

Теоретико-методологическите подходи, с които борави социологията са изключително ефективни при анализа на спорта като сложен и социално значим феномен в съвременното общество. Тя изучава такива проявления на спорта, които във всекидневния живот обикновено се приемат за прости и очевидни. Социологията на спорта извежда общоприети погрешни представи за спорта, като ги подлага на критика. Това свидетелства за голямото познавателно значение на социологията на спорта за бъдещите специалисти. Дисциплината има важно приложно значение, в т.ч. спомага за формирането на професионален възглед в сферата на спорта, необходим за ефективното му управление. Голямо значение имат и резултатите от конкретни социологически изследвания, които способстват за избора на адекватна стратегия за развитието и функционирането на съвременния спорт.

## ПЛУВАНЕ

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** III

**Методическо ръководство:**

**Седмичен хорариум:** 1л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

Катедра „Спорт“  
Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина катедра „Спорт“  
Тел.: 073/588 530, E-mail: [dlekina@swu.bg](mailto:dlekina@swu.bg)

**Анотация:**

**Целта** на обучението по спортната дисциплина ПЛУВАНЕ е, формиране у студентите на теоретични знания за – значението на плуването, за началното обучение и техниките на плувните стилове, за състезателното плуване и професионално педагогически умения, необходими за включване на плуването като част от подготовката на състезатели от различни спортове за повишаване на физическата им подготовка, както и умения за подобряване на функционални възможности на техния организъм със средствата на плуването.

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – I ЧАСТ

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** III

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ - футбол

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол

ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба

доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика

доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски

доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис

хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

**Седмичен хорариум:** 1л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

**Анотации:**

(виж текста по-горе страници 12-15)

### СПОРТНА ЕТИКА

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** III

**Методическо ръководство:**

Катедра „Психология“

Философски факултет

**Лектор:**

проф. д-р Станислава Стоянова, катедра „Психология“

E-mail: [avka@swu.bg](mailto:avka@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Задължителната учебна дисциплина „Спортна етика“ е предназначена за студенти – бакалаври по специалност „Спорт“ и акцентира върху същността, съдържанието и проявлението на етиката в спорта. Изхождайки от особеностите на спорта, съдържанието на тази учебна дисциплина е необходимо условие студентите да изградят знания и умения, на които да се базира професионалното им формиране в чийто център са не само дейността, но и особеностите на личността, пречупени през етичните норми и категории в спорта.

**Цел и задачи:**

Учебната дисциплина има за цел да осигури висока професионална и етична компетентност по отношение на спорта. Да даде и да надгради знания и компетенции в бъдещите специалисти по отношение на спортната дейност, като фактор и среда, предопределящи нивото и характера на проявление на етиката и нейните норми и категории.

**ТЕОРИЯ, УПРАВЛЕНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ НА СПОРТА****ECTS кредити: 4.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** III**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по педагогика

**Лектор:**

проф. д-р Атанас Георгиев катедра „ТМФВ“

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу**Статут на дисциплината:** задължителна**Вид на изпита:** писмен**Анотация:**

Учебната дисциплина е предназначена за студентите от образователно-квалификационната степен «бакалавър» от специалност «треньор по вид спорт».

Обучението по учебната дисциплина включва изучаване на организацията и управлението на системата на физическо възпитание и спорт. Студентите се запознават с нормативните документи по юридическото състояние на организацията и управлението на процеса на физическо възпитание и спорт в това число Закона за физическото възпитание и спорт, както и организацията и управлението на спорта в някои страни на Европейския съюз.

**Цел на дисциплината:**

Бъдещите спортни педагози трябва да усвоят основни знания и умения по организацията и управлението на неправителствените организации (в това число училищните спортни клубове), спортните клубове към спортните федерации, както и за организацията на работа и управление на държавните и общински спортни институции, което да им помогне в бъдещата работа.

**ПАРАОЛИМПИСКИ СПОРТ****ECTS кредити: 3.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** III**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по Педагогика

**Лектор:****Седмичен хорариум:** 1л+0су+1пу**Статут на дисциплината:** задължителна**Вид на изпита:** писмен

Доц. д-р Даниела Томова катедра „ТМФВ“  
Тел.: 073/588 525, E-mail: [danitomova@swu.bg](mailto:danitomova@swu.bg)

**Анотация:**

Учебната дисциплина „Параолимпийски спорт“ е предназначена за студенти, бъдещи тренъори по вид спорт. Съдържанието на учебната програма цели да формира знания за параолимпийските игри, които дават възможност на хората с увреждания посредством спорта да се чувстват пълноценни, да развият и покажат своите качества.

Чрез параолимпийските игри, които са не само от полза за спортистите, а и за обществото като цяло, се дава по-голяма гласност на проблемите и начина на живот на хората с увреждания. Студентите се запознават със системата на световния спорт за хора с увреждания – структури и органи на управление.

**СИСТЕМА НА СВЕТОВНИЯ СПОРТ И ОЛИМПИЙСКОТО ДВИЖЕНИЕ**

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по Педагогика

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Томова катедра „ТМФВ“

Тел.: 073/588 525, E-mail: [danitomova@swu.bg](mailto:danitomova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Дисциплината „Система на световния спорт и олимпийското движение“ е предназначена за студенти, бъдещи тренъори по вид спорт. Съвременното олимпийско движение е един от големите феномени на нашето време, важен социален фактор, който обхваща милиони спортисти от цялата планета. Олимпизмът, който е сърцевината на съвременния спорт и Олимпийската харта са в основата на развитието на сътрудничеството между младежна от целия свят. Системата на световния спорт и Олимпийското движение включва: МОК, НОК, МСФ и други обществени и държавни структури. Съвременните олимпийски игри символизират мира, единството, разбирателството, толерантността и уважението между народите, независимо от принадлежността на състезателите по раса, етнос, вероизповедание и пол. Олимпийското възпитание като част от цялото израстване и формиране на личността заема своето място в системата на образованието на всяка държава.

**Цел и задачи:**

**Цел** на обучението е формиране на знания за световния спорт и олимпийското движение; за Олимпизма като високо естетико-етическо постижение на античния свят и развитието на съвременните на олимпийските идеи в съвременното общество.

**Задачи:**

Чрез изучаване на дисциплината „Система на световния спорт и олимпийското движение“ да се създадат вътрешните и идейните предпоставки за творческа теоретическа и учебно-практическа дейност на студентите. 2. Обогаляване специфичната култура на студентите с натрупаните знания и опитност в областта на фицическата култура и учебно-тренировъчната практика. 3. Познаване системата на световния спорт и неговите структури и управляващи органи – МОК; НОК; МСФ; Федерации по вид спорт.



## БИОМЕХАНИКА НА СПОРТА И СПОРТНИТЕ ТЕХНИКИ

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** V

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

проф. д-р Светослав Иванов катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 2л+су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Учебната дисциплина Биомеханика на спортната техника е със статут на задължителна от учебния план на специалност „Спорт“ и има за цел да осигури теоретическа и технолого-практическа подготовка на студентите необходима им за работа в областта на спорта и с висококласни състезатели по различни видове спорт.

Обучението се осъществява по следните основни направления:

1. **Теоретическа подготовка**, насочена към придобиване на знания у студентите, свързани с параметрите на движенията, биомеханиката на спортната техника, моделирането на движенията, диагностика и управление на техниката на движенията на спортистите, повишаване на сигурността, надеждността и целесъобразността на движенията им в различните видове спорт.

2. **Методико-практическа подготовка**, насочена към формиране на умения за практическо оценяване и моделиране на движенията, провеждане на научни изследвания по биомеханика и др.

3. Учебната дисциплина формира **компетенции** на студентите – треньори за взаимодействие с деца, ученици, изявени спортисти с различни спортно-технически и функционални възможности и др.

Учебната дисциплина има връзка с анатомията, механиката, ТМСТ и др. научни дисциплини.

## ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В УЧИЛИЩЕ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по Педагогика

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Томова катедра „ТМФВ“

Тел.: 073/588 525, E-mail: [danitomova@swu.bg](mailto:danitomova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Учебната програма по дисциплината „**Физическо възпитание и спорт в училище**“ запознава студентите от специалността ”СПОРТ” с преустройството на образователната система по физическо възпитание и спорт за 1-12 клас в училище, което измени основите на обучението по предмета. Поставен е акцент върху необходимостта да се преодоляват остарели концепции, в които задачата на учителя се състои главно в предаване на учебното съдържание, а на ученика се гледа като на пасивен обект на въздействията на учителя, който учи предимно чрез подражание и упражняване. Разгледани са нови иновационни проекти и решения, които водят към

промяна на парадигмата на физическото възпитание, водят към действително преустройство, а не към частично приспособяване.

Определят се знанията, уменията и отношенията, които трябва да постигат учениците в края образователна степен и етап по всяко едно от основните и допълнителните ядра на учебното съдържание. Конкретно са посочени изисквания за равнището на физическа подготвеност за всеки клас, етап и степен. Акцентът е върху овладяването на спортно-технически и тактически знания и умения с цел постигането на спортна образованост (начална, обща и специална). Обосновава се включването на редица нови спортове в учебното съдържание.

В учебната програма са представени системите за оценяване в различните етапи и степени на образователната система въз основа на един обстоен анализ на учебно-възпитателния процес по предмета и теорията на оценяването.

## БИОХИМИЯ НА СПОРТА

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Татяна Дзимбова катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [tdzimbova@swu.bg](mailto:tdzimbova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Основните цели и задачи на дисциплината, могат най-общо да се формулират така: - да се представят основните механизми, субстрати и метаболитни пътища, които осигуряват енергодоставката и енергоразхода на скелетно-мускулната работа; - да се диференцират анаеробните и аеробните енерго-доставящи системи и ролята на типовете мускулни влакна, които са генетично детерминирани; - да се разгледат енергийните потребности на индивидите при различни нива на натоварване и тренираност, както и практическите аспекти на нормите за тегло, хранене, методи за оценка и пр.; - да се приложат практически методи и изчислителни подходи за оценка на енергоразход, лактат и глюкоза в кръвта при натоварвания под- и над анаеробния праг и др.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – I ЧАСТ

**ECTS кредити: 6.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ - футбол

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба  
доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика  
доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски  
доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис  
хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

**Анотации:**

(виж текста по-горе страници 12-15)

## СТРЕС И АДАПТАЦИЯ В СПОРТА

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Психология“

Философски факултет

**Лектор:**

проф. д-р Станислава Стоянова, катедра „Психология“

E-mail: [avka@swu.bg](mailto:avka@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Спортната дейност и в частност развитието на теорията и методиката на спортната тренировка, отразява нарастващите социални функции на спорта в съвременното общество. Анализът на подготовката на елитните спортисти за олимпийски, световни, европейски и други големи състезания показва, че рекордните постижения в спорта са тясно свързани и обвързани с науката и техническия прогрес.

Оттук следва, че интелектуализацията на спортната тренировка се явява централен и доминиращ фактор на спортното постижение в съвременните системи на спортната подготовка.

Наред с това възникват и нови частни компоненти без които е немислимо съвременният тренировъчен процес да се осъществява на високо професионално ниво. Те са свързани с:

- взаимодействие и взаимно проникване на различни научни дисциплини: физиология, психология, биомеханика, биохимия, педагогика, социология и др

- интензивно внедряване на нови технологии – тренажорна, телеметрична, електронно-изчислителна;

- универсиализация на научните методи – преди всичко математическите на научноизследователския процес;

- методологическата роля на интегралните науки – кибернетика, теория на системите, теория на информацията и т.н. За разлика от сферата на материалното производство, където интелектуализацията облекчава или премахва физическия труд, в спорта това води до неговата интелификация.

Това може да се осъществи само по пътя и единството между диференциацията и интеграцията на познавателния процес и съответната методологическа основа, изградена върху системния анализ върху всичките му аспекти – генетичен, структурен, функционален, интегративен, комуникативен и прогностичен.

Такъв подход към подготовката на елитните спортисти развива широки възможности за по-дълбоко вникване в природата на адаптационния процес, като

иманентно свойство на живите системи, активно да взаимодействат с външните фактори на средата, да изграждат по-съвършени механизми за избирателно и целесъобразно регулиране на тяхното поведение в екстремални условия на спортната дейност.

## МЕТРОЛОГИЯ И ОБРАБОТКА НА ДАННИ В СПОРТА

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Информатика“

Природо-математически факултет

**Лектор:**

проф. д-р Петър Миланов катедра „Информатика“

E-mail: [milanov@swu.bg](mailto:milanov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Необходимостта от научни изследвания във всяка област, както и оценка на качеството на направените такива, обуславя предназначението на предложената учебна програма да даде знания на студентите от специалността върху общата теория на метрология и обработка на данни в спорта и приложение на статистиката в спортните изследвания.

Основни цели на програмата са: (1) да даде на студентите знания върху основните раздели на общата теория на метрология и обработка на данни в спорта; (2) да разшири подготовката на студентите върху онези отдели, които са по-тясно свързани с изискванията на тяхната бъдеща дейност, включително разработване на дипломна работа и свързаните с нея или други научни съобщения; (3) да даде възможност на студентите сами да направят оценка за областта, в която могат да развият своите научни изследвания; (4) да даде възможност на студентите сами да наблюдават и извършват експерименти и изследвания и да интерпретират получените резултати; (5) да запознае студентите с фундаменталните основи на математическата статистика; (6) да даде възможност на студентите да изградят своите знания и практически умения по дисциплината чрез софтуерни продукти в компютърен клас; (7) да изгради в студентите навици за активна работа по време на семестъра чрез система за текущ контрол и оценка на овладените знания, умения и компетентности по време на семестъра.

## СПОРТНА МЕДИЦИНА И ХИГИЕНА

**ECTS кредити: 4.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** V

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

х. ас. д-р Валентин Валчев катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Спортната медицина запознава студентите с влиянието на физическото натоварване и двигателната активност върху развитието, дееспособността и здравето на човека в различните възрастови периоди. Запознава ги с характера на по-често срещаните спортни травми, тяхната профилактика и първа помощ, както и с методите за изследване и оценка на функционалното състояние на спортистите. Предмет на дисциплината е възстановяването на спортистите с физиологичните средства и запознаване със забранените средства, в т.ч. видове допинги и антидопинговият контрол.

Дисциплината има интегративен характер между фундаменталните медицински и спортни науки, включени в учебния план. Програмата осъществява междупредметна връзка: анатомия-физиология и спортна физиология-спортове-кинезитерапия в ортопедията и травматологията.

Хигиената е медицинска дисциплина, която запознава студентите с екологичната ситуация в страната, основните хигиенни изисквания и норми, личната хигиена, хигиена на спортните съоръжения и бази за физически занимания и спортуване. Изучават се основните принципи на храненето и принципите (спецификата) при изготвяне на различни диетични режими.

**ФУНКЦИОНАЛНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ В СПОРТА****ECTS кредити: 4.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** V**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Проф. д-р Невена Пенчева катедра „Анатомия и физиология“

Тел.: 073/ 588 530, E-mail: [n\\_pencheva@swu.bg](mailto:n_pencheva@swu.bg)**Седмичен хорариум:** 1л+0су+2пу**Статут на дисциплината:** задължителна**Вид на изпита:** писмен**Анотация:**

Дисциплината разглежда функционалните изследвания в областта на физическото натоварване и спорта. Тя е структурирана в следните модули: (1) Антропометрия и гониометрия; (2) Нервно-мускулни аспекти на двигателната активност; (3) Оценка на кислород-доставящи системи при физическо натоварване; (4) Оценка на енергоразход и интензитет на натоварването. Разгледани са методи за оценка на: физическата работоспособност, физическата годност и ниво натренираност, които заемат съществено място в треньорската практика. Широко представен в тази програма е максималния аеробен капацитет или  $VO_{2max}$ , който се определя в условия на пределни натоварвания и който е референтен показател в сферата на високото спортно майсторство и работоспособността при състезатели от различни дисциплина. Оценката на аеробния капацитет, представена в настоящата програма е допълнена и с компромисни решения за използване на достъпни тестове за оценка на физическата работоспособност, както и индиректни тестове за оценка на максималния аеробен капацитет (тест на Astrand Rhyming, Совалков тест и др.).

Оценката на силовите характеристики, като параметри за нивото на тренираност, е представена в настоящата програма за обучение на треньори с изокинетична динамометрия. В този модул са разгледани възможностите на протоколи за оценка на статична и динамична сила на всички мускулни групи, участващи генерирането на торг в съответни стави. Тази методология за оценка е внедрена за първи път в България в ЮЗУ.

Оценката на антропометричните показатели за състава на телесна маса е представена в програмата чрез анализ на импеданс антропометрия и методология за измерване на кожни гънки. Това позволява на студентите да се запознаят с подходите за оценка на соматотиповете и връзката им с различни спортни дисциплини.

Към профила на функционалните изследвания в спорта е представен и иновативния метод на повърхностна електромиография, като методология за кинезиологични изследвания чрез регистрация на нервномускулна активност от скелетни мускули.

В програмата са включени малко лекционни часове и много практически упражнения с иновативна методология в Лаборатории на университета.

За обучението по предложената програма са необходими познания по анатомия на движенията, обща физиология на основните физиологични системи, физиология на спортната тренировка, биомеханика, биохимия и др. Компютърните умения и владеенето на английски език са желателни.

## СПОРТНО-МЕТОДИЧЕСКА ПРАКТИКА ПЪРВА ЧАСТ

**ECTS кредити:** 4.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** V

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Лекина катедра „Спорт“

Тел.: 073/588 530, E-mail: [dlekina@swu.bg](mailto:dlekina@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

### **Анотация:**

**Целта** на обучението по дисциплина **Спортно-методическа практика** е да обезпечи изискванията от подготовка на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните клубове в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги.

Образователно съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепти за началното обучение по вид спорт, методика на спортната тренировка, техника на избрания спорт, подготовка на високо квалифицирани състезатели, които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организацията, методико-практически и треньорска дейност, така и придобиване на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

В съответствие с целите на курса като очаквани резултати студентите следва да придобият умения за професионално приложение на методите за начално обучение по вид спорт; за планиране на тренировъчното въздействие с подходящи подходи и техники, и за оценка на ефективността от това въздействие. Те се осъществяват чрез последователността на овладяване на материала по посочените в съдържанието на курса практически занимания.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Седмичен хорариум:** 1л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Семестър:** V

**Вид на изпита:** текуща оценка

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол

ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба

доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика

доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски

доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис

хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

**Анотации:**

(виж текста по-горе страници 12-15)

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА – ПЪРВА ЧАСТ**

**ECTS кредити:** 5.0

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу

**Форма на оценяване:** изпит

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Семестър:** V

**Вид на изпита:** текуща оценка

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Проф. д-р Петър Бонев, катедра „Спорт“

**Анотации:**

Целта на обучението е да даде основни теоретико-методичните знания на студентите за същността и управлението на тренировъчния процес при висококвалифицирани спортисти на базата на единен понятиен апарат. По този начин предметът създава необходимата методологична основа за по-високо качество на обучението по съответния спорт и дисциплина.

Целта на обучението по спортната дисциплина е, да обезпечи изискванията от подготовка на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните организации в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги.

Образователно съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепции за теорията и методиката на спортната тренировка, които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организационни, методико-практически и преподавателска дейност, така и придобиване на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

Учебната програма с приложената технология в класически утвърдения формат – лекционен курс, семинарни и практически упражнения да поставят солидна основа за бъдещото развитие на студентите при реализацията им като професионалисти на всяко ниво.

## ПСИХОЛОГИЯ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ

**ECTS кредити: 4.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** V

**Методическо ръководство:**

Катедра „Психология“

Филосовски факултет

**Лектор:**

проф. д-р Станислава Стоянова катедра „Психология“

E-mail: [avka@swu.bg](mailto:avka@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+1пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Задължителна учебна дисциплина „Психология на спортната дейност“ е предназначена за студенти – ОКС бакалавър. Тя е акцентирана върху закономерностите и характеристиките на отделните психични процеси и тяхното проявление в спортната дейност.

Дава знания за особеностите на спортната дейност, като среда и катализатор за формиране на психически качества в личността и психическите фактори за нейната реализация.

Тя дава знания, възможности и умения на обучаваните студенти за индивидуализиране и класифициране на информация за извеждане на основни групи проблеми и трудности във връзка с психологическият анализ за тяхната същност с цел решаване, преодоляване или адаптирането им.

**Цел и задачи:** Учебната дисциплина има за цел да осигури висока психологическа компетентност на обучаваните студенти по отношение на особеностите на спортната дейност и цялостното ѝ многообразие от средства и предизвикателства по пътя на формиране и развитие на спортната личност.

## СПОРТНО-МЕТОДИЧЕСКА ПРАКТИКА – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити: 3.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Лекина катедра „Спорт“

Тел.: 073/588 530, E-mail: [dlekina@swu.bg](mailto:dlekina@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

### **Анотация:**

Целта на обучението по дисциплина **Спортно-методическа практика** е да обезпечи изискванията от подготовка на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните клубове в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги.



Образователно съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепти за началното обучение по вид спорт, методика на спортната тренировка, техника на избрания спорт, подготовка на високо квалифицирани състезатели, които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организацията, методико-практически и треньорска дейност, така и придобиване на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

В съответствие с целите на курса като очаквани резултати студентите следва да придобият умения за професионално приложение на методите за начално обучение по вид спорт; за планиране на тренировъчното въздействие с подходящи подходи и техники, и за оценка на ефективността от това въздействие. Те се осъществяват чрез последователността на овладяване на материала по посочените в съдържанието на курса практически занимания.

## РАЗРАБОТВАНЕ НА ПРОЕКТИ

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Икономика“

Стопански факултет

**Лектор:**

проф. д-р Албена Вуцова катедра „Икономика“

E-mail: [avutsova@swu.bg](mailto:avutsova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+1пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Задължителната учебна дисциплина има за цел да осигури теоретическа и технолого-практическа подготовка на студентите по разработването и управлението на проекти със спортна, педагогическа, здравна, социална и бизнес насоченост.

Обучението се осъществява по следните основни направления:

1. Теоретическа подготовка, включваща придобиване на знания за ЕС и фондовете за финансиране на страните кандидат-членки в пред присъединителния период и на страните членки в след присъединителния период (след присъединителни фондове); оперативните програми, Национални рамки, приоритетни оси, национални координатори по оперативни програми; договарящи, документация за кандидатстване и изготвяне ѝ; документация за управление на проектите; отчетни документи и др.

2. Дисциплината формира умения на студентите в реализиране на първите стъпки в разработването на документация за кандидатстване (със спортни, образователни, научноизследователски, здравни, социални и бизнес проекти); за управление на дейностите (вкл. отчетността, управлението на риска) и др.

3. Формира компетенции за разработването и управлението на проекти.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити:** 3.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VI

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** текуща оценка

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ - футбол

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол

доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол

ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба

доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика

доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски

доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис

хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса

проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

**Анотации:**

(виж текста по-горе страници 12-15)

**ПОДБОР И ПРОГНОЗИРАНЕ В СПОРТА**

**ECTS кредити:** 4.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Димитър Томов катедра. „Спорт“

E-mail: [dimitar.tomov@swu.bg](mailto:dimitar.tomov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+1пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Учебната дисциплина **има за цел** да осигури теоретическа и технологическо-практическа подготовка на студентите.

Обучението се осъществява по следните основни направления:

1. **Теоретическа подготовка**, включваща придобиване на знания, свързани с диагностика в спортно-подготвителната дейност, с цел идентификация на изявено, преждевременно или ограничено развитие.

Учебната дисциплина осигурява знания за морфологичното, функционално, двигателно, моторно и други аспекти от развитието на деца, както и технологии за провеждане на научно-изследователска работа по проблема.

2. Осигурява подготовка, насочена към **практическо** провеждане научни изследвания, умение за обработка на данни, анализ на процесуални и резултативни особености в развитието на спортистите, извеждане на закономерности, свързани с развитието им, с цел подбор за подготвителни групи и прогнозиране на спортно развитие.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Проф. д-р Петър Бонев, катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотации:**

Целта на обучението е да даде основни теоретико-методичните знания на студентите за същността и управлението на тренировъчния процес при висококвалифицирани спортисти на базата на единен понятиен апарат. По този начин предметът създава необходимата методологична основа за по-високо качество на обучението по съответния спорт и дисциплина.

Целта на обучението по спортната дисциплина е, да обезпечи изискванията от подготовка на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните организации в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги.

Образователно съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепции за теорията и методиката на спортната тренировка, които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организационни, методико-практически и преподавателска дейност, така и придобиване на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

Учебната програма с приложената технология в класически утвърдения формат – лекционен курс, семинарни и практически упражнения да поставят солидна основа за бъдещото развитие на студентите при реализацията им като професионалисти на всяко ниво.

## СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

**ECTS кредити: 8.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Стоян Стоянов, катедра „Спорт“ - футбол

гл. ас. д-р Антон Манчев, катедра „Спорт“ – лека атлетика

хон. ас. д-р Михаил Клечаров, катедра „Спорт“ – ски

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване

ас. Николай Хаджиев, катедра „Спорт“ – баскетбол

ас. Станислав Атанасов, катедра „Спорт“ – волейбол

хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса

хон. ас. Даниел Александров, катедра „Спорт“ – борба

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** практически изпит

ас. Станислав Атанасов, катедра „Спорт“ – тенис  
хон. ас. Марио Богданов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

#### **Анотации:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по **футбол**. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по футбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика.

Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на футболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играчите, подаване, водене, спиране, финтови движения, удари по топката с крак и глава, техника на игра на вратаря, индивидуални, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

Спортното усъвършенстване по **лека атлетика** е насочено към усвояване и усъвършенстване техниката на лекоатлетическите дисциплини и комплексното развитие на водещите за всяка дисциплина физически качества.

По време на заниманията студентите придобиват умения и навици за самостоятелни занимания с лекоатлетически упражнения, за подбор и дозировка на тези упражнения.

Обучаемите се запознават с правилата за участие в състезания по лека атлетика. По време на заниманията участват в контролни състезания, а след първия семестър и в официални студентски и общодържавни първенства.

Програмата е съобразена със съвременните тенденции в областта на теорията и методиката на спортната подготовка.

Учебната дисциплина „**Спортно усъвършенстване по ски**“ е със статут на задължителна в учебния план на спец. „Спорт“ и има за цел да осигури практическа подготовка на студентите, необходима им за постигане на високо спортно майсторство и високи спортни резултати.

Учебната програма се основава на съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на ски-техниката на алпийските ски-дисциплини – слалом, гигантски слалом и спускане. Програмата включва научни постановки в теоретическата, техническа, тактическа, физическа и психологическа подготовка на състезателите, с акцент - овладяване и усъвършенстване на спортно-техническите елементи на ски-дисциплините.

Спортното усъвършенстване по ски се реализира при свободен избор на студентите за участие в учебно – тренировъчния процес.

**Теоретическа подготовка** (в рамките на практическите упражнения) е насочена към придобиване на **знания** у студентите, свързани с параметрите на движенията на скиора, биомеханиката на спортната техника, моделиране на движенията, диагностика и управление на ски-техниката, повишаване на сигурността, надеждността и целесъобразността на движенията.

**Методико - практическата подготовка** е насочена към формиране на **умения** за изпълнение на ски-техниката с високо спортно майсторство, умения за организиране и провеждане на тренировъчен процес и др.

Учебната дисциплина формира **компетенции** на студентите – бъдещи треньори за взаимодействие с деца, ученици, изявени спортисти с различни спортно-технически и функционални възможности и др.

Настоящата учебната програма запознава студентите с основните етапи на спортна подготовка, с проблемите и съвременните тенденции на **плувният спорт**. Равнището на постиженията в плуване изисква постоянното усъвършенстване на всички страни на подготовката на спортистите и най-вече на основният и раздел – спортната тренировка. Непрекъснатото усъвършенстване на тренировката по плуване е в основата на по-нататъшното повишаване на спортните постижения. Постигането на високи резултати е сложен процес, в основата на който техническата, физическата и психическата подготовка трябва да бъдат в оптимално равнище на развитие в съответствие с спецификата на конкретната състезателна дистанция.

В учебната програма с помощта на общи и частни задачи се осигурява високото равнище на техническо и тактическо майсторство, както и развитието на специални физически и психически качества на състезателите. С решаването на тези задачи се придобива комплекс от знания и умения в областта на теорията и методиката на плувния спорт.

Средствата използвани за усъвършенстване на спортната тренировка са **основни** към които спадат състезателните, специално подготвителните и общо подготвителните упражнения и **допълнителни** – тренажорни устройства.

За оценка на състоянието на състезателите по плуване се прилага поетапен, текущ и оперативен контрол.

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на учебно – тренировъчния процес **по баскетбол**.

Разгледани са основните елементи от техниката и усъвършенствуването и овладяването на тактиката на баскетболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играч без топка (баскетболен стоеж, ходене, бягане, спиране, обръщане-пиволиране, скачане, лъжливи движения), техниката на играч с топка (ловене, подаване, водене, стрелба в кошата, лъжливи движения), и индивидуалните, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

Учебната програма по **Волейбол спортно усъвършенстване** разглежда съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на волейболната игра. Преподаването и подбора е най-трудния и сложен елемент от учебно-тренировъчния процес по волейбол. То може да се осъществи, само когато се познава и прилага правилна съвременна методика. В програмата са разгледани основните понятия и квалификации на волейболната игра, включващи правилното овладяване и усъвършенстване на основните компоненти от волейболната игра.

В тази форма на физическото възпитание тясно се преплитат учебно – тренировъчния и състезателния процес. Първият придобива почти изцяло характера на тренировъчни занятия, в които значително са застъпени не само техническата, но и тактическата, физическата, психологическата и теоретичната подготовка. Съдържателната страна на състезателния процес се изразява в участието на студентите с отборите на ВУЗ в различни турнири и състезания, като главно място заема републиканското студентско първенство.

Учебната програма по **Тенис на маса спортно усъвършенстване** разглежда съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на тениса на

маса. Преподаването и подбора е най-трудния и сложен елемент от учебно-тренировъчния процес по тенис на маса. То може да се осъществи, само когато се познава и прилага правилна съвременна методика. В програмата са разгледани основните понятия и квалификации на играта, включващи правилното овладяване и усъвършенстване на основните компоненти от играта.

Учебната програма по **Борба спортно усъвършенстване** разглежда съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на този спорт. Преподаването и подбора е най-трудния и сложен елемент от учебно-тренировъчния процес по борба. То може да се осъществи, само когато се познава и прилага правилна съвременна методика. В програмата са разгледани основните понятия и квалификации, включващи правилното овладяване и усъвършенстване означава самостоятелен избор за участие в учебно – тренировъчни занимания по борба.

Настоящата програма е предназначена за учебната дисциплина **Спортно усъвършенстване – тенис**, включена като задължителна в учебния план на студентите от специалност „Треньор по вид спорт”.

Заложения в нея учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с техническо - тактически похвати в тениса, със средствата и методите за изучаването и усъвършенстването им. Студентите, бъдещи треньори по тенис са запознават с уредите и пособията за неговото преподаване; правилнознание, организация и провеждане на състезание. В процеса на обучение се използват предимно специално подготвителните и състезателните упражнения. Студентите се подготвят за участие във вътрешноуниверситетски и общостудентски състезания по тенис.

**Таекуон-до Ай Ти Еф** е корейско (оригинално) бойно изкуство за самозащита без оръжие.

Създадено е през 1955г. от ген.Чой Хонг Хи на основата на стари корейски бойни изкуства като- Хва ранг- до, Танг су- до, Тае кион, Хап ки- до и др.Той научно е развил и систематизирал теориите,терминологията, системите,методите, правилата, практикуването и духовната основа на Таекуон-до Ай Ти Еф. Със своята философия, научна обосновааност,естетика и спорт- съвременното Таекуон-до Ай Ти Еф е начин на живот.

В буквален превод Таекуон-до означава :

- Тае- пета, техники с крак, удар с крак, блок с крак стойки, движение, скачане, баланс, чупене
- Куон- юмрук, удар с ръка ,блок захват, мушкане, драскане, хвърляне,чупене
- До- път, морален, философски, принципен, духовен, знание.

## СПОРТНО-МЕТОДИЧЕСКА ПРАКТИКА III ЧАСТ

**ECTS кредити: 3.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Лекина катедра „Спорт“

Тел.: 073/588 530, E-mail: [dlekina@swu.bg](mailto:dlekina@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Целта на обучението по дисциплина **Спортно-методическа практика** е да обезпечи изискванията от подготовка на висококвалифицирани специалисти за нуждите на спортните клубове в страната, както и преподаватели и инструктори в системата на образованието и спортните услуги.

Образователно съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепти за началното обучение по вид спорт, методика на спортната тренировка, техника на избрания спорт, подготовка на високо квалифицирани състезатели, които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват както организацията, методико-практически и треньорска дейност, така и придобиване на умения за използването на научно обосновани методи за планиране и управление на тренировъчния процес.

В съответствие с целите на курса като очаквани резултати студентите следва да придобият умения за професионално приложение на методите за начално обучение по вид спорт; за планиране на тренировъчното въздействие с подходящи подходи и техники, и за оценка на ефективността от това въздействие. Те се осъществяват чрез последователността на овладяване на материала по посочените в съдържанието на курса практически занимания.

## ДОПИНГ И СПОРТ

**ECTS кредити: 3.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** VII**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Татяна Дзимбова, катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [tdzimbova@swu.bg](mailto:tdzimbova@swu.bg)**Седмичен хорариум:** 2л+1су+0пу**Статут на дисциплината:** задължителна**Вид на изпита:** писмен**Анотация:**

Основните цели и задачи на дисциплината, могат най-общо да се формулират така: - да се представят основните термини, свързани с допинга; - да се запознаят с основните класове забранени съединения и съединенията, прилагани сизвестни ограничения; - да се разгледат забранените методи за повишаване на ефективността на спортистите; - да се представят методите на анализ; - да се покажат страничните ефекти от прилагането на допинг: биомедицински, психиатрични и пристрастяването; - да се запознаят с основните законови санкции и наказания при използването на допинг.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗБРАН ВИД СПОРТ – ВТОРА ЧАСТ

**ECTS кредити: 5.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** VII**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:****Седмичен хорариум:** 3л+0су+2пу**Статут на дисциплината:** задължителна**Вид на изпита:** писмен

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване  
проф. д-р Васил Жечев, катедра „Спорт“ - футбол  
доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“ – футбол  
доц. д-р Жасмин Цанкова, катедра „Спорт“ – баскетбол  
ас. д-р Христо Николов, катедра „Спорт“ – волейбол  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – борба  
доц. д-р Чавдар Коцев, катедра „Спорт“ – лека атлетика  
доц. д-р Иван Глушков, катедра „Спорт“ – ски  
доц. д-р Димитър Томов, катедра „Спорт“ – тенис  
хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса  
проф. д-р Ангел Крумов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

**Анотации:**

(виж текста по-горе страници 12-15)

**МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДИ НА СПОРТНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ  
ИЗСЛЕДВАНИЯ И СТАТИСТИКА**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по Педагогика

**Лектор:**

гл. ас. д-р Невяна Докова катедра „ТМФВ“

E-mail: [nevid@swu.bg](mailto:nevid@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Целта на дисциплината „Методология и методи на спортнопедагогическите изследвания и статистика“ е да запознае студентите със същността и особеностите на научната работа, да им даде необходимите знания и умения за извършването на изследователска дейност, с цел формиране на тяхната начална методологическа грамотност.

Чрез овладяване на основните методологическите подходи, принципи и методи на изследователска дейност в областта на физическото възпитание и спорта и чрез запознаване с необходимите статистически методи за обработка на емпирични данни, студентите ще се научат да откриват научни проблеми, да формулират и доказват научни тези и хипотези, да провеждат експериментална работа, да анализират получените резултати, да правят изводи и заключения, както и да оформят научни доклади и дипломни работи.

С цел подпомагането на научно-изследователската и приложна дейност в останалите теоретични и методико-практически дисциплини, „Методология и методи на спортнопедагогическите изследвания и статистика“ интегрира знания и от другите дисциплини, включени в учебния план и използва идейни и изчислителни примери от тях.



## СПОРТ И СИГУРНОСТ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Национална сигурност и публична администрация“

Правно-исторически факултет

**Лектор:**

проф. дн Любомир Тимчев катедра „Национална сигурност и публична администрация“

E-mail: [tim4ev@law.swu.bg](mailto:tim4ev@law.swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 2л+0су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Обучението по задължителната дисциплина „Спорт и сигурност“ има за цел да даде знания за Съвременните изисквания за сигурност при провеждане на спортни мероприятия. Студентите, обучаващи се в специалност „Спорт“ се запознават с действащата нормативна уредба в областта на спорта и сигурността.

Учебният процес по дисциплината се провежда при умело съчетава на аудиторната и извънаудиторната заетост, което да допринесе за нужния баланс между теория и практика (чрез решаване на казуси).

## МЕНИДЖМЪНТ НА СПОРТНАТА ДЕЙНОСТ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Икономика“

Стопански факултет

**Лектор:**

проф. д-р Мария Кичева катедра „Икономика“

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Учебната дисциплина „Мениджмънт на спортната дейност“ е свързана с усвояването на широк спектър от знания и умения относно (i) функциите на спорта като социална система, (ii) значението, функциите и факторите, определящи социално-икономическата значимост на спортните прояви, (iii) технология на управлението на спортни събития; (iv) целевите групи потребители на спортните събития като продукт.

Курсът от лекции е подбран в съответствие с предвидения хорариум и спецификата на специалността „Спорт“. Учебната дисциплина е включена в учебния план на специалността „Спорт“ за IV курс (VII семестър) като задължителна.

## СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

**ECTS кредити: 8.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** практически изпит

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

ас. Стоян Стоянов, катедра „Спорт“ - футбол  
гл. ас. д-р Антон Манчев, катедра „Спорт“ – лека атлетика  
хон. ас. д-р Михаил Клечаров, катедра „Спорт“ – ски  
доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“ – плуване  
ас. Николай Хаджиев, катедра „Спорт“ – баскетбол  
ас. Станислав Атанасов, катедра „Спорт“ – волейбол  
хон. ас. д-р Цветомир Цонев, катедра „Спорт“ – тенис на маса  
хон. ас. Даниел Александров, катедра „Спорт“ – борба  
ас. Станислав Атанасов, катедра „Спорт“ – тенис  
хон. ас. Марио Богданов, катедра „Спорт“ – таекуон-до

### **ПРЕДДИПЛОМЕН ТРЕНЬОРСКИ СТАЖ**

**ECTS кредити:** 20.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** VIII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

доц. д-р Стефан Капралов катедра „Спорт“

E-mail: [kapralov@swu.bg](mailto:kapralov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+8пу

**Статут на дисциплината:** задължителна

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Образователното съдържание е съобразено с високите изисквания към професионалната подготовка на бъдещите треньорски кадри. В програмата са застъпени изучаването на базисни концепти за методиката на построяване на тренировъчните занимания и микроцикли, изготвяне и провеждане на тренировки по вид спорт, които да формират комплексни компетентности у студентите, позволяващи ефективно да осъществяват организациона, методико-практическа и треньорска дейност.

### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ИЗБИРАЕМИ ДИСЦИПЛИНИ**

***ПЪРВА ГРУПА – СПОРТНО-ПРАКТИЧЕСКИ ДИСЦИПЛИНИ  
(КОЛЕКТИВНИ СПОРТОВЕ)***

#### **БАСКЕТБОЛ**

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

ас. Николай хаджиев катедра „Спорт“

E-mail: [nimago@swu.bg](mailto:nimago@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по баскетбол. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по баскетбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика. Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на баскетболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играч без топка (баскетболен стоеж, ходене, бягане, спиране, обръщане-пивоотиране, скачане, лъжливи движения), техниката на играч с топка (държане, ловене, подаване, водене, стрелба в коша, лъжливи движения, баскетболна крачка) и индивидуалните, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

## **ФУТЗАЛ**

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Стоян Стоянов катедра „Спорт“

E-mail: [ststoyanov@swu.bg](mailto:ststoyanov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по футбол. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по футбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика.

Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на играта фут-зал, включващи правилното овладяване на техниката на играчите, подаване, водене, спиране, финтови движения, удари по топката с крак и глава, техника на игра на вратаря, индивидуални, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

## **ФУТБОЛ**

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Георги Иванов катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по футбол. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по футбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика.

Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на играта фут-зал, включващи правилното овладяване на техниката на играчите, подаване, водене, спиране, финтови движения, удари по топката с крак и глава, техника на игра

на вратаря, индивидуални, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

## ВОЛЕЙБОЛ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Станислав Атанасов катедра „Спорт“

E-mail: [s.atanasov@swu.bg](mailto:s.atanasov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Учебната дисциплината “волейбол” има за цел да осигури задълбочена и специализирана подготовка на студентите към реализацията им в различните звена на образователната система като учители и треньори. Програмата по волейбол осигурява теоретико-методическа подготовка, позволяваща на студентите да провеждат спортно-подготвителна работа с деца и ученици в класните, извънкласните и извънучилищни форми, детските спортни школи, спортните клубове и др. Да прилагат научни подходи при подбора и прогнозирането на развитието на занимаващите се с волейбол, да получат знания за диагностиката, оценяването и контрола на различните страни от подготовката им. Да придобият практически умения за провеждане на учебно-тренировъчни занимания, да демонстрират различни елементи от техниката на волейболната игра, да получат знания за тактиката на играта, да организират и провеждат различни по мащаб състезания с деца и ученици, спортни празници, детски и ученически лагери. Да придобият съдийски знания и умения, да развият собствената си спортно-техническа и общо-физическа подготовка.

## БАСКЕТБОЛ 3x3

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Николай хаджиев катедра „Спорт“

E-mail: [nimago@swu.bg](mailto:nimago@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по баскетбол 3X3. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по баскетбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика.

Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на баскетболната игра – 3X3, включващи правилното овладяване на техниката на играч без топка (баскетболен строеж, ходене, бягане, спиране, обръщане-пивоотиране, скачане, лъжливи движения), техниката на играч с топка (държане, ловене, подаване, водене,

стрелба в коша, лъжливи движения, баскетболна крачка), индивидуалните и групови тактически действия в нападение и защита, развиване на двигателни качества.

## ПЛАЖЕН ФУТБОЛ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Георги Иванов катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по плажен футбол. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по плажен футбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика. Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на играта плажен футбол, включващи правилното овладяване на техниката на играчите, подаване, водене, спиране, финтови движения, удари по топката с крак и глава, техника на игра на вратаря, индивидуални, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

## ХОКЕЙ НА ТРЕВА

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

гл. ас. д-р Антон Манчев катедра „Спорт“

E-mail: [manchev@swu.bg](mailto:manchev@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Настоящата учебна програма е предназначена за студентите от специалност „Спорт“ избрали да изучават дисциплината „Хокей на трева“. Заложеният в нея учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с основните спортно-технически и спортно-тактически умения в хокея на трева, със средствата и методите за тяхното изучаване, игрищата, уредите и пособията за практикуване на играта, както и за организация и провеждане на състезания по този спорт.

Получилите оценка Мн.добър (5) и Отличен (6) придобиват лиценз D (Инструктор по хокей) от БФХТ. Тези студенти придобиват право да бъдат включени в курс на Международната федерация по хокей (IHF) Level 1. Успешно издържалите получават лиценз, който се признава в цяла Европа.

## ПЛАЖЕН ВОЛЕЙБОЛ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

Катедра „Спорт“  
Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

ас. Станислав Атанасов катедра „Спорт“

E-mail: [s.atanasov@swu.bg](mailto:s.atanasov@swu.bg)

**Анотация:**

Програмата по плажен волейбол осигурява теоретико-методическа подготовка, позволяваща на студентите да провеждат спортно-подготвителна работа с деца и ученици в класните, извънкласните и извънучилищни форми, детските спортни школи, спортните клубове и др. Плажният волейбол съчетава в себе си всички положителни страни на колективните спортове – умение да се играе с топката, бързина и точност на движенията, съобразителност, необходимост от свързване на индивидуалните действия и мислене с тези на съотборника. Да придобият практически умения за провеждане на учебно-тренировъчния процес, да демонстрират различни елементи от техниката на играта, да получат знания за тактиката на играта, да организират и провеждат различни по мащаб състезания с деца и ученици, спортни празници, детски и ученически лагери.

## НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

ас. Даниела Маникатова катедра „Спорт“

E-mail: [dmanikatova@swu.bg](mailto:dmanikatova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

**Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по народни хора и спортни танци. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по спортни танци. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика и техника. Дисциплината включва различни комплекси от ритмически упражнения, както и танци с различна метро-ритмическа структура.

## ПОДВИЖНИ И СПОРНО-ПОДГОТВИТЕЛНИ ИГРИ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VI

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

гл. ас. д-р Антон Манчев катедра „Спорт“

E-mail: [manchev@swu.bg](mailto:manchev@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

**Анотация:**

Заниманията по дисциплината “Подвижни и спортноподготвителни игри” са предназначени за студентите бакалаври на специалността „Спорт”. Запознаването с

теоретичните основи на игровата дейност и изучаването на голям набор от игри с методико-практическа насоченост, ще даде възможност, за придобиване игрови характер на тренировъчния процес в колективните, индивидуални спортове и спортни дисциплини в различни възрастови групи при решаване на конкретните цели и задачи, свързани с кондиционната и координационна подготовка на младите спортисти. В непринудена емоционална обстановка, използвайки играта като средство в тренировъчния процес, бъдещите спортни педагози ще имат още една възможност наред със специализираните упражнения, да реализират целите и задачите, които се поставят както за всяко конкретно занимание, така и за целия учебно-възпитателен процес в определен вид спорт или спортна дисциплина. Овладяването на игровия метод на обучение ще осигури изключително предимство в бъдещата им работа, като спортни педагози в конкретен вид спорт.

## ***ВТОРА ГРУПА – СПОРТНО-ПРАКТИЧЕСКИ ДИСЦИПЛИНИ (ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ)***

### **ТЕНИС**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Станислав Атанасов катедра „Спорт“

E-mail: [s.atanasov@swu.bg](mailto:s.atanasov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

#### **Анотация:**

Настоящата учебна програма е предназначена за студентите от специалността „Спорт“ избрали учебната дисциплината „Тенис“.

Учебният материал, предвиден в програмата трябва да даде на студентите знания, необходими за успешна професионална дейност като учители по физическо възпитание. Тя има за цел да запознае обучаваните с основните технически и тактически умения в тениса със средствата и методите за тяхното изучаване. Това ще обогати подготовката на студентите с това, как чрез средствата на тениса ще се въздейства върху обогатяване на двигателната култура на спортистите. В промените наложени от новия Закон за предучилищно и училищно образование, който е в сила от м. август 2016 г в програмите по физическо възпитание и спорт в избираемите обраси са включени „Ракетните спортове“. Часът за спортни дейности (трети допълнителен час) освен от учители по физическо възпитание може да се води и от треньори.

Студентите са запознават с игрищата, уредите и пособията за практикуване и обучение. Видове състезания, организацията и провеждането им. Бъдещите треньори ще формират знания и спортно-технически умения за практикуването на тенис, както и с методите и средствата на преподаване в обучението по тенис.

### **АЕРОБИКА**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

ас. д-р Благой Калпачки катедра „Спорт“

**Анотация:**

Обучението по избираемата дисциплина „Аеробика” има за цел да даде знания за появата и развитието и същността на аеробната гимнастика, основните принципи, структурата и съдържанието на комплекса по аеробика, основните средства на заниманията с аеробна гимнастика. Да осигури методическо-практическа подготовка на студентите, свързани с овладяване на разнообразни упражнения за различните части на тялото и всички мускулни групи, използването на различни допълнителни средства в аеробиката като степ платформи, голели топки/фитбол /, малки топки, ластици, и др. Разучаване на различни видове комплекси по аеробна гимнастика, Да придобият знания за въздействието на аеробиката върху човешкото тяло. Да се запознаят и да могат да сами да съставят комплекси с допълнителните средства/ уреди/ на аеробната гимнастика.

### **ФИТНЕС И БОДИБИЛДИНГ**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

ас. д-р Благой Калпачки катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

**Анотация:**

Учебната дисциплина “Фитнес и бодибилдинг” се изучава от студентите от специалност “Спорт”, като избираема от първи до шести семестър от обучението.

Курсът има теоретична и методико-практическа насоченост, цели да запознае студентите с конкретни фитнес упражнения и тренировъчни програми за изграждане на хармонично и атлетично телосложение. Фитнес програмите, са насочени към постигане на добра кондиция на трениращите. Подобряване на кардио-респираторната система, подвижност в ставния апарат, атлетична и функционална мускулатура, превенция върху общото здравословното състояние, повишаване на работоспособността и устойчивостта на организма към стресовите фактори. Бодибилдингът е система от специални тренировъчни комплекси от упражнения за повишаване на мускулна маса, редуциране на мастна тъкан и формиране на качествата на телосложение с нужните параметри на съразмерност, симетричност и пропорционалност.

Успешно завършен курс на обучение, ще даде методико-практическа подготвеност на бъдещите спортни педагози, да управляват успешно кондиционното състояние на състезателите. Ще послужи за качествено структуриране на тренировките с изразен силов и скоростно-силов характер, като се използват получените знания за методическите изисквания за формиране на двигателни качества. Придобитите умения и знания, ще обезпечат нуждите от формиране на специфични силови качества на необходими при реализацията на спортното съдържание.



## ТЕНИС НА МАСА

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. д-р Цветомир Цонев катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Обучението по **избираемата** дисциплина "Тенис на маса" има за цел да осигури методико-практическа подготовка на студентите от специалността "Спорт", свързана със:

Формиране на двигателни умения и навици за играта "Тенис на маса".

- овладяване на техниката на изпълнение на двигателните умения и навици, необходими за практическото изпълнение на елементите от тениса на маса;
- овладяване на правилознанието на тениса на маса;

Овладяване на знания за технологията на обучението на елементите от тениса на маса овладяване на необходимите двигателни умения, навици и знания за практическо изпълнение, за обучение на ученици и приложение на играта (като форма на двигателна активност, за рекреация, за състезания, за забавление и др.).

## БОРБА

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. Даниел Александров, катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Кратко описание на съдържанието. Дисциплината е избираема от учебния план на ОКС бакалавър на специалност „Спорт“ във Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт\*“. Тя има за цел да осигури фундаментални знания за видовете техники при борбата. Студентите придобиват теоретически знания и практически умения по отношение на селекцията, началната спортна подготовка и високото спортно майсторство в класическата борба

Цели, очаквани резултати и ползи за студентите от специалността.

Специалистите да познават и да демонстрират техниката на борбата. Да знаят и прилагат методиката за изучаване, усвояване и усъвършенстване на техникотактическите действия. Да познават и прилагат съвременната методика за развитие на физическите качества, и функционалните възможности на състезателите. Да управляват спортната подготовка. Да ръководят състезателите по време на състезание. Да притежават необходимите педагогически умения за възпитаване на граждански и морални добродетели у състезателите. Да следят и прилагат новостите в спортната наука. Да съчетават треньорската работа с научно-изследователска дейност. Бакалаврите да прилагат успешно методиката за подготовка в различните възрастови групи, съобразно сензитивните периоди на развитие. Да експериментират в спортната

подготовка с цел намиране на рационални методи и методически похвати. Да са в състояние да подготвят висококвалифицирани състезатели по борба.

## ПЛАЖЕН ТЕНИС

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Станислав Атанасов катедра „Спорт“

E-mail: [s.atanasov@swu.bg](mailto:s.atanasov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Настоящата учебна програма е предназначена за студентите от специалността „Трениор по вид спорт“ изучаващи дисциплината „Плажен тенис“. Заложения в нея учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с основните технически и тактически похвати в плажния тенис със средствата и методите за тяхното изучаване. Игрищата, уредите и пособията необходими за практикуване на тениса и начините за организацията и провеждането на състезания.

## ТАЕКУОН-ДО

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. д-р Марио Богданов катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Таекуон-до е корейско (оригинално) бойно изкуство за самозащита без оръжие. Създадено е през 1955г. от ген.Чой Хонг Хи на основата на стари корейски бойни изкуства като- Хва ранг- до, Танг су- до, Тае кион, Хап ки- до и др. Той научно е развил и систематизирал теориите, терминологията, системите, методите, правилата, практикуването и духовната основа на Таекуон-до. Спокойно можем да кажем, че със своята философия, научна обосновааност, естетика и спорт- съвременното таекуон-до ИТФе начин на живот.

В буквален превод таекуон-до означава :

- Тае- пета, техники с крак, удар с крак, блок с крак стойки, движение, скачане, баланс, чупене

- Куон- юмрук, удар с ръка ,блок захват, мушкане, драскане, хвърляне, чупене

- до- път, морален, философски, принципен, духовен, знание.

В Таекуон-до като спорт се изучават четири основни дисциплини:

1. Форма(туль)-представява точно определена комбинация от удари и блокове, с крака и ръце, които се изпълняват по точно определена схема (диаграма) в точно определен ред с определена сила, дишане, вълна, фокус и ритъм. Изучават се 24 форми, като за всяка ученическа степен има определена форма.

2. Спаринг (матсоги)- изучават се осем вида спаринг

- 2.1. Безконтактен
    - договорен спаринг в три крачки (самбоматсоги)
    - договорен спаринг в две крачки (иибоматсоги)
    - договорен спаринг в една крачка (илъбоматсоги)
  - 2.2. Полусвободен спаринг- панджайо матсоги
  - 2.3. Свободен спаринг – джайо матсоги
  - 2.4. Свободен спаринг с крака – палъ матсоги
  - 2.5. Свободен спаринг с ръце– сон матсоги
  - 2.6. Свободен спаринг с нож – дандо матсоги
  - 2.7. Свободен спаринг с тояга – мондои матсоги
  3. Силов тест (виръок) – изучаване на техники с крака и ръце за чупене на дъски с определена дебелина и размер.
  4. Специална техника (тъки)- – изучаване на техники с крака и ръце за чупене на дъски на определена височина с един, два , или повече удари във въздуха.
- Необходимите знания, умения и технически възможности се постигат с практически занимания, които имат за цел да развиват както , двигателната култура така и техния дух. Целта на всички бойни изкуства и по специално на таекуон-до ITF е да се съчетаят в едно „здрaво тяло” и „силен дух”

## БАДМИНТОН

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

Доц. д-р Димитър Томов „Спорт“

E-mail: [dimitar.tomov@swu.bg](mailto:dimitar.tomov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Настоящата учебна програма е предназначена за студентите от специалността „Трениор по вид спорт” изучаващи дисциплината „Бадминтон”. Заложения в нея учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с основните технически и тактически похвати в бадминтона със средствата и методите за тяхното изучаване, игрищата, уредите и пособията за практикуване на бадминтона, както и за организацията и провеждането на състезания по бадминтон.

## УЧЕБЕН КУРС СКИ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

хон. ас. Мария Киркова катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Учебната програма на избираемата дисциплина „Учебен курс Ски“ осигурява овладяването от студентите от специалност Спорт на ски-техниката.

Съобразена е със съвременните постижения в областта на ски-спорт, свързани с методическата последователност на обучението у съобразно дидактическите принципи в педагогиката. Организацията на ски-подготовката на студентите е на терен, под формата на ски-курс, с интензивно целодневно обучение.

Основните задачи на учебният курс са насочени към:

- придобиване на знания от студентите относно целта, задачите и методиката на обучение по ски, знания за организирането, планирането и реализирането на занимания по ски. Учебната програма разглежда методите и средствата прилагани в обучението на начинаещите скиори.

- формиране на **специфични двигателни умения и навици** за практически изпълнение от студентите на елементите от ски – спорта, в съответна методическа последователност.

- придобиване на **спортно-педагогически компетенции** за работа със спортисти, деца, ученици и възрастни, с различни двигателни възможности.

Първият модул включва подготвителна работа за екипиране и привикване на скиорите със снега (ходене със ски, обръщане, изкачване по наклони, първи спускания – до елемента „дъга (завой) със снежно рало“.

Втория модул включва елементите от т.нар. „опорна ски-техника“ т.е. видовете завой с опора, явяващи се естествен завършек на крайната цел на обучението – завоите с успоредни ски.

Програмата е съобразена в оптимална степен с физическите и психически особености и възможности на студентите. Създава условия за емоционална наситеност на учебния процес, което повишава ефективността му и допринася за по-нататъшни самостоятелни занимания на студентите.

## УЧЕБЕН КУРС ВОДНИ СПОРТОВЕ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по педагогика

**Лектор:**

гл.ас. д-р Илия Канелов, катедра „ТМФВ“

E-mail: i\_kanelov@swu.bg

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Учебната програма създава условия за усвояване на спортно-техническите и спортно-тактическите умения в гребането, карането на водни ски и уиндсърф. Разгледани са основните методологични въпроси на обучението и тренировката. Студентите се запознават с научно обосновани методики и програми за организация на обучението и диагностика на постижения. Овладеват се практически умения за каране на водни ски, гребане с различни видове гребни лодки и уиндсърф. Провежда се обучение за преплуване на дълги разстояние и се тренират техники за водно спасяване.

## УЧЕБЕН КУРС ТУРИЗЪМ, ПЛАНИНАРСТВО

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, II, III, IV, V, VII

**Методическо ръководство:**

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+2пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** практически

Катедра „Спорт“  
Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

гл. ас. д-р Антон Манчев катедра „Спорт“  
E-mail: [manchev@swu.bg](mailto:manchev@swu.bg)

**Анотация:**

Целта на курса е: бъдещите спортни педагози да получат основни знания и умения при общуването си с планината, които да могат да прилагат

Основни задачи:

- усвояване на основните правила, умения и навици за движение в непозната местност с карта и компас;
- усвояване на техниките за движение по различните терени и наклони;
- усвояване на умения за изграждане на палатъчен бивак и знания за спазван<sup>^</sup> на правила за бивакиране;
- по време на учебния курс студентите се запознават и с красотата на българската природа. Запознават се и с опасностите, на които е подложен човек при различните форми на туристическа практика. Учат се как да подготвят и организират туристически излет и подход, както и на това какви са изискванията към екипировката и личните съоръжения, учат се на уважение към другия, на другарство и взаимопомощ. Разбират, че движението в планината е необходима и добра физическа подготовка. Методиката на обучение се провежда в рамките на 10 дни и е с хорариум от 60 учебни часа. В края на учебния курс студентите участват в състезание по ориентиране, изкачват връх с надморска височина над 2500 метра, което определя практическата им оценка от курса.

Успешно завършилите методиката на обучение ще могат да организират най-лесните достъпни форми на туристическа практика с учениците в българското училище.

***ТРЕТА ГРУПА – ТЕОРЕТИЧНИ ДИСЦИПЛИНИ***

**СПОРТЕН МАСАЖ**

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Кинезитерапия“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт”

**Лектор:**

доц. д-р Стаменка Митова, катедра „Кинезитерапия“

E-mail: [stami80@swu.bg](mailto:stami80@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

**Анотация:**

Учебната програма е предназначена за студенти от специалност „Спорт“, редовно обучение, образователно-квалификационна степен „Бакалавър“. Дисциплината дава възможност на студентите да усвоят знания, умения и компетентности за осъществяване на спортен масаж (предварителен, тренировъчен, възстановителен и масаж след травми на опорно-двигателния апарат) в направление 7.6.

Разширява техните знания и умения за: - професионалната терминология, класификацията и физиологичните механизми за въздействие на масажа; - ефекта на въздействие, класификацията и спецификата на отделните масажни техники; - приложение на масажните похвати върху различните части на тялото; - комбинирани на разнообразни масажни средства и методи, приложими в спортния масаж; - методологията на различните видове спортен масаж при отделните спортни активности; - да прилагат адекватни масажни техники при лица с различни специфични потребности; - да изпълняват спортния масаж според възрастта, пола, соматотипа, вида спорт и спортния стаж.

## **БИОФИДБЕК – СРЕДСТВА И МЕТОДИ**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Стоян Везенков катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [vezenkov.stoyan@swu.bg](mailto:vezenkov.stoyan@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Биофидбек методологията в съвременната наука е част от приложните невронауки и поведенческите терапии и тренинги. Изключително бурно развиваща се област за формиране и модифициране на поведение и поведенчески реакции с помощта на компютъризирани системи, включваща хардуер (сензори) и софтуер (аудивизуални презентации).

Курсът по „Биофидбек“ – средства и методи“ запознава студентите с практическото приложение на принципите, методите и техниките на инструменталното (оперантно) учене в спорта като стъпва върху теоретичните постановки на теорията за функционалните системи (руска школа) и теорията за поведенческия анализ и синтез (западна школа).

Курсът е изцяло практически ориентиран към по-кратко и по-ефикасно създаване на умения и навици за психоемоционална саморегулация и самоконтрол на спортистите и по-точно как принципите, методите и техниките на поведенческия подход в лицето на биофидбек и в частност неврофидбек могат да се приложат съвместно със съвременните методи и средства на треньора по вид спорт.

## **СПОРТ В ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Димитър Томов катедра „Спорт“

E-mail: [dimitar.tomov@swu.bg](mailto:dimitar.tomov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Много и най-разнообразни са причините, определящи различния темп на стареене при отделните хора. Безспорно доказан е обаче фактът, че балансираната двигателна активност (ДА) е не само много важна предпоставка за правилното психофизическо развитие на човека, но е и незаменимо естествено-приложно средство за забавяне процеса на стареене. Поради ред обстоятелства и социално детерминирани причини и България, както всички развити в социално-икономическо отношение страни, не прави изключение от факта свързан с увеличаването броя на населението в третата възраст. Този факт предопределя и необходимостта от търсене на пътища за подобряване битието на тези хора. В тази насока редовните и правилно организирани занимания с физически упражнения /самостоятелни и групови/ могат не само да облекчат битието на тези хора, но да осмислят и наситят с положителни емоции техният живот. Предназначението на системно практикуваната спортна дейност е не толкова да прибави години към живота на тези хора, а най-вече и преди всичко да "напълни с живот" годините, които съдбата е определила на всеки човек.

В дисциплината **“СПОРТ В ТРЕТАТА ВЪЗРАСТ“ (СТВ)** са включени някои основни теоретически постановки и методико-практически указания за това как да се използват физическите упражнения и в частност отделните sportive съобразно възрастовите и здравно-индивидуалните особености на хората от третата възраст, как да се провеждат спортните занимания с тях, какви са възможностите за използването на различните дейности със спортна насоченост с цел да се оптимизира цялостната профилактично-оздравителна и лечебна работа с възрастните хора. Обект на разглеждане са също и конкретните възможности за прилагане на физическите упражнения в корекционно-оздравителната работа, при лица с различни хронични заболявания. Отделено е също така място и за разглеждане на въпросите относно медико-педагогическия контрол и установяване на временните и трайните промени в организма на хората от третата възраст при целенасоченото използване на спортната дейност в различните нейни форми и методи на работа.

Както беше отбелязано по-горе „Спорт в третата възраст“ е учебна дисциплина, която изучава закономерностите и реализацията на целенасочената двигателна активност (ЦДА) и спортната дейност при хората от третата възраст.

## **СПОРТ ЗА ИЗЯВЕНИ ДЕЦА И УЧЕНИЦИ**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. д-р Благой Калпачки катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Програмата се обуславя от актуалността и значимостта на началната спортна подготовка в спортно-педагогическата практика и училищното физическо възпитание. Направен е анализ на специализираната литература и спортно-педагогическия опит в тази насока. Изложена е структура на многогодишния учебно-тренировъчен процес при работата с изявени деца и особено в периода на началната спортна подготовка. Анализирани са основните принципи и технологията за планиране на учебно-

тренировъчния процес при работата с деца, като специално внимание се отделя на игровата дейност и мястото ѝ в различните етапи на подготовката при деца и юноши.

Обучението е свързано с познания в областта на анатомията, физиологията, възрастовата морфология и физиология, психологията, педагогиката, метрологията и социологията, които имат пряко отношение към работата с изяви деца в етапа на начална спортна подготовка.

## ДИЕТОЛОГИЯ И БИОСТИМУЛИРАНЕ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Татяна Дзимбова катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [tdzimbova@swu.bg](mailto:tdzimbova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Основните цели на курса са: - да се разгледат механизмите на разграждане, транспорт и усвояване на основните класове хранителни вещества; - да се дадат насоки при определяне на енергийните разходи при спортистите; - да се обяснят основните принципи при съставяне на подходяща диета, която да покрива енергийните разходи; - да се изгради правилно отношение към храната, като средство подпомагащо тренировката и представянето; - да се представят ползите и вредите от използването на хранителни добавки, основавайки се на научни изследвания по въпроса; - да се запознаят студентите с основните методи за биостимулиране.

## КИНЕЗИТЕРАПИЯ – СРЕДСТВА И МЕТОДИ

**ECTS кредити:** 2.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Кинезитерапия“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Мария Граматикова катедра „Кинезитерапия“

E-mail: [mari\\_gramatikova@swu.bg](mailto:mari_gramatikova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

В курсът на обучение по учебната дисциплина студентите усвояват **знания, умения и компетенции** за прилагане на основните кинезитерапевтични средства и методи за насочени въздействия върху мускулно – скелетната система при ортопедични и травматологични заболявания при спортисти.

Запознават се със специализирани методики на кинезитерапия, за възстановяване на спортисти при спортни травми. Изучават спецификата на травматизма в спорта (при футбол, баскетбол, ски алпийски дисциплини, лека атлетика, гимнастика и др.).



Изучава се превенцията на травмите, според практикуваните спортове и според особеностите на биомеханиката им и патобиомеханиката. Изучава се функционална диагностика за оценка на соматичното и функционално състояние (анатомо-физиологични особености); по-чести и значими заболявания, видове спортните травми и хирургически интервенции при високо класни спортисти. Изучават се кинезитерапевтични подходи, според периода на възстановяване след травма. Студентите се запознават с подбора и дозировката на средствата за насочени въздействия. Изготвят програми на кинезитерапия за всички периоди на възстановяване, Изучават взаимодействията със спортни и други травми в хода на възстановяването им.

### **ИЗВЪНКЛАСНА И ИЗВЪНУЧИЛИЩНА ДЕЙНОСТ**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по Педагогика

**Лектор:**

Доц. д-р Даниела Томова катедра „ТМФВ“

Тел.: 073/588 525, E-mail: [danitomova@swu.bg](mailto:danitomova@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

#### **Анотация:**

Дисциплината „Извънкласна и извънучилищната спортна дейност“ е предназначена за студенти, бъдещи треньори по вид спорт. Извънкласната спортна дейност е продължаване и разширяване на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Тя обогатява специфичното съдържание и разнообразява формите на организация на задължителните занимания. По този начин се увеличава двигателната активност в дневния и седмичния режим на учениците и се постига оптимално желан формиращ ефект от физическите упражнения върху организма на учениците. Институциите които реализират извънкласната спортна дейност са училищата, спортни клубове, ДЮС, УСШ, Центрове за личностно развитие, ОДК и др.

Изучаваната дисциплина запознава студентите с особеностите на извънкласната спортна дейност, съдържание и формата на организация на заниманията, системният контрол и ръководството на треньора.

### **СПОРТ ЗА ВСИЧКИ**

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“

E-mail: [kapralov@swu.bg](mailto:kapralov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

#### **Анотация:**

Учебната дисциплината „Спорт за всички“ дава необходимите знания за същността на това спортно движение в световен и национален мащаб като се проследяват хронологически създаването на международните и националните му

структури. Изясняват се социалните, правните и организационно-методическите възможности за спорт на всеки.

„Спорт за всички“ благоприятства свободното общуване и съдейства за социалната интеграция на хората от различните възрасти, учащи, работещи и лица от бизнеса.

## ПРЕДВАРИТЕЛНА СПОРТНА ПОДГОТОВКА – ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. д-р Христо Николов катедра „Спорт“

E-mail: [hristo\\_nikolov@swu.bg](mailto:hristo_nikolov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

Учебната дисциплина „Предварителна спортна подготовка в предучилищната възраст“ има за цел да осигури теоретическа и технолого-практическа подготовка на студентите бъдещи треньори за работа с деца в ранните възрастови периоди.

Обучението се осъществява по следните основни направления:

1. **Теоретическа подготовка**, включваща придобиване на **знания** за целите и задачите на физическото възпитание и спорта в предучилищните заведения, тяхната същност, характеристика, съдържание, форми и структура. Разглеждат се ДОИ, Програмата за образователното съдържание и съпътстващата я учебна документация. Дисциплината изяснява проблема за същността на средствата на физическото възпитание и спорта при децата (и биомеханичната им структура). Разглежда физиологическите и биохимичните механизми на повишаване на функционалните възможности на човека в ранните му възрастови периоди. Осигурява теоретични знания за кондиционните и координационните способности на децата. Разглежда особеностите на планирането на физическото възпитание и спорта на деца в предучилищните заведения и в спортните клубове. Осигурява придобиването на знания за научноизследователската работа по спорт и физическо възпитание в детските градини и спортните клубове и методологията на контрола върху ефекта от спортно-педагогическите въздействия.

Теоретичната подготовка се основава на **иновационни спортно-педагогически теории и технологии**, върху които се базира и методико-практическата подготовка на студентите. Дисциплината подготвя бъдещите треньори по технологията на формиране на спортно-техническите двигателни умения и навици и развиването на двигателните способности на децата. Формира **умения и компетенции** за практическата реализация на спортно-подготвителна дейност с децата.

Учебната дисциплина има връзка с предучилищната педагогика, ТМФВ, ТМСТ, анатомията, физиологията, биомеханиката, биохимията, психологията, социологията и др. научни дисциплини.

## ВАЛЕОЛОГИЯ

**ECTS кредити: 2.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I, IV, VI, VII

**Методическо ръководство:**

**Седмичен хорариум:** 1л+1су+0пу

**Статут на дисциплината:** избираема

**Вид на изпита:** писмен

Катедра „ТМФВ“  
Факултет по Педагогика

**Лектор:**

Доц. д-р Татяна Дзимбова катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [tdzimbova@swu.bg](mailto:tdzimbova@swu.bg)

**Анотация:**

Валеологията запознава студентите със здравето като състояние, факторите, от които зависи, знанията, уменията и тяхното приложение в ежедневната практика на хората, с цел неговото съхранение и утвърждаване.

В предмета на Валеологията влизат всички проблеми, въпроси, идеи, концепции и разбирания, които имат отношение към здравето, първичните му отклонения, методите и средствата за неговото укрепване и съхранение за възможно най-дълго време.

Средствата, които валеологията препоръчва са оптимална физическа активност, в това число източните и западните многогодишни традиции, правилно хранене, фармакосанацията, физиопротекцията и т.н.

Програмата осъществява междупредметна връзка със спортната физиология, спортната медицина и хигиена, ТМФВ, ОНИР.

## **ФАКУЛТАТИВНИ ДИСЦИПЛИНИ**

### **СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ФУТБОЛ**

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Стефан Капралов, катедра „Спорт“

E-mail: [kapralov@swu.bg](mailto:kapralov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

**Анотация:**

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на преподаване по футбол. Преподаването е най-трудния и сложен елемент от учебния процес по футбол. То може да се осъществи само когато се познава и прилага правилната методика.

Разгледани са основните понятия и класификация на техниката и тактиката на футболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играчите, подаване, водене, спиране, финтови движения, удари по топката с крак и глава, техника на игра на вратаря, индивидуални, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

### **СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ЛЕКА АТЛЕТИКА**

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

**Лектор:**

гл.ас. д-р Антон Манчев, катедра „Спорт“

E-mail: [manchev@swu.bg](mailto:manchev@swu.bg)

**Анотация:**

Спортното усъвършенстване е свободно избираема дисциплина, в която могат да се обучават студенти от всички специалности на университета. Включването и е продиктувано от нарастващите нужди на студентите от двигателна активност и запълване на свободното време с полезни за здравето физически упражнения и спорт.

Спортното усъвършенстване по лека атлетика е насочено към усвояване и усъвършенстване техниката на лекоатлетическите дисциплини и комплексното развитие на водещите за всяка дисциплина физически качества.

По време на заниманията студентите придобиват умения и навици за самостоятелни занимания с лекоатлетически упражнения, за подбор и дозировка на тези упражнения.

Обучаемите се запознават с правилата за участие в състезания по лека атлетика. По време на заниманията участват в контролни състезания, а след първия семестър и в официални студентски и общодържавни първенства.

Програмата е съобразена със съвременните тенденции в областта на теорията и методиката на спортната подготовка

**СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ СКИ**

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. д-р Михаил Клечаров, катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

**Анотация:**

Учебната дисциплина „**Спортно усъвършенстване по ски**“ е със статут на факултативна в учебния план на спец. „Спорт“ и има за цел да осигури практическа подготовка на студентите, необходима им за постигане на високо спортно майсторство и високи спортни резултати.

Учебната програма се основава на съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на ски-техниката на алпийските ски-дисциплини – слалом, гигантски слалом и спускане. Програмата включва научни постановки в теоретическата, техническа, тактическа, физическа и психологическа подготовка на състезателите, с акцент - овладяване и усъвършенстване на спортно-техническите елементи на ски-дисциплините.

Спортното усъвършенстване по ски се реализира при свободен избор на студентите за участие в учебно – тренировъчния процес.

**Теоретическа подготовка** (в рамките на практическите упражнения) е насочена към придобиване на **знания** у студентите, свързани с параметрите на движенията на скиора, биомеханиката на спортната техника, моделиране на движенията, диагностика и управление на ски-техниката, повишаване на сигурността, надеждността и целесъобразността на движенията.

Методико - практическата подготовка е насочена към формиране на умения за изпълнение на ски-техниката с високо спортно майсторство, умения за организиране и провеждане на тренировъчен процес и др.

### СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ПЛУВАНЕ

ECTS кредити: 5.0

Форма на оценяване: изпит

Семестър: I-IV

Методическо ръководство:

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

Лектор:

доц. д-р Даниела Лекина, катедра „Спорт“

E-mail: [dlekina@swu.bg](mailto:dlekina@swu.bg)

Седмичен хорариум: 0л+0су+4пу

Статут на дисциплината: факултативна

Вид на изпита: практически

#### Анотация:

Настоящата учебната програма запознава студентите с основните етапи на спортна подготовка, с проблемите и съвременните тенденции на плувният спорт. Равнището на постиженията в плуване изисква постоянното усъвършенстване на всички страни на подготовката на спортистите и най-вече на основният и раздел – спортната тренировка. Непрекъснатото усъвършенстване на тренировката по плуване е в основата на по-нататъшното повишаване на спортните постижения. Постигането на високи резултати е сложен процес, в основата на който техническата, физическата и психическата подготовка трябва да бъдат в оптимално равнище на развитие в съответствие с спецификата на конкретната състезателна дистанция.

В учебната програма с помощта на общи и частни задачи се осигурява високото равнище на техническо и тактическо майсторство, както и развитието на специални физически и психически качества на състезателите. С решаването на тези задачи се придобива комплекс от знания и умения в областта на теорията и методиката на плувния спорт.

Средствата използвани за усъвършенстване на спортната тренировка са **основни** към които спадат състезателните, специално подготвителните и общо подготвителните упражнения и **допълнителни** – тренажорни устройства.

За оценка на състоянието на състезателите по плуване се прилага поэтапен, текущ и оперативен контрол.

### СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ БАСКЕТБОЛ

ECTS кредити: 5.0

Форма на оценяване: изпит

Семестър: I-IV

Методическо ръководство:

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

Лектор:

ас. Николай хаджиев катедра „Спорт“

E-mail: [nimago@swu.bg](mailto:nimago@swu.bg)

Седмичен хорариум: 0л+0су+4пу

Статут на дисциплината: факултативна

Вид на изпита: практически

#### Анотация:

В предложената учебна програма се разглеждат основните насоки в методиката на учебно – тренировъчния процес по баскетбол.

Разгледани са основните елементи от техниката и усъвършенствването и овладяването на тактиката на баскетболната игра, включващи правилното овладяване на техниката на играч без топка (баскетболен строеж, ходене, бягане, спиране, обръщане-пивотиране, скачане, лъжливи движения), техниката на играч с топка (ловене, подаване, водене, стрелба в кош, лъжливи движения), и индивидуалните, групови и отборни тактически действия в нападение и защита.

### **СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ВОЛЕЙБОЛ**

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Станислав Атанасов катедра „Спорт“

Е-mail: [s.atanasov@swu.bg](mailto:s.atanasov@swu.bg)

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

#### **Анотация:**

Учебната програма по **Волейбол спортно усъвършенствване** разглежда съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенствване на волейболната игра. Преподаването и подбора е най-трудния и сложен елемент от учебно-тренировъчния процес по волейбол. То може да се осъществи, само когато се познава и прилага правилна съвременна методика. В програмата са разгледани основните понятия и квалификации на волейболната игра, включващи правилното овладяване и усъвършенствване на основните компоненти от волейболната игра. Спортното усъвършенствване означава самостоятелен избор за участие в учебно – тренировъчни занимания по волейбол.

При селекцията на студентите за групите по спортно усъвършенствване преподавателя се справя с няколко критерия;

- Силно желание на студентите да участвуват в специализиран учебно – тренировъчен процес по волейбол и имат стремеж за овладяване на сравнително по – високо ниво на техниката и тактиката на волейболната игра.

- Притежаваната от студентите богата двигателна култура и разбира се волейболни способности, които могат бързо да се доразвият. В тази форма на физическото възпитание тясно се преплитат учебно – тренировъчния и състезателния процес. Първият придобива почти изцяло характера на тренировъчни занятия, в които значително са застъпени не само техническата, но и тактическата физическата, психологическата и теоретичната подготовка. Съдържателната страна на състезателния процес се изразява в участието на студентите с отборите на ВУЗ в различни турнири и състезания, като главно място заема републиканското студетско първенство.

### **СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ТЕНИС НА МАСА**

**ECTS кредити:** 5.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. д-р Цветомир Цонев катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

**Анотация:**

Учебната програма по **Тенис на маса спортно усъвършенствуване** разглежда съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на тениса на маса. Преподаването и подбора е най-трудния и сложен елемент от учебно-тренировъчния процес по тенис на маса. То може да се осъществи, само когато се познава и прилага правилна съвременна методика. В програмата са разгледани основните понятия и квалификации на играта, включващи правилното овладяване и усъвършенстване на основните компоненти от играта. Спортното усъвършенствуване означава самостоятелен избор за участие в учебно – тренировъчни занимания по тенис на маса.

**СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ БОРБА****ECTS кредити: 5.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** I-IV**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. Даниел Александров, катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу**Статут на дисциплината:** факултативна**Вид на изпита:** практически**Анотация:**

Учебната програма по **Борба спортно усъвършенстване** разглежда съвременните тенденции в методиката на обучение и усъвършенстване на този спорт. Преподаването и подбора е най-трудния и сложен елемент от учебно-тренировъчния процес по борба. То може да се осъществи, само когато се познава и прилага правилна съвременна методика. В програмата са разгледани основните понятия и квалификации, включващи правилното овладяване и усъвършенстване означава самостоятелен избор за участие в учебно – тренировъчни занимания по борба.

**СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ТЕНИС****ECTS кредити: 5.0****Форма на оценяване:** изпит**Семестър:** I-IV**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

ас. Станислав Атанасов катедра „Спорт“

E-mail: [s.atanasov@swu.bg](mailto:s.atanasov@swu.bg)**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу**Статут на дисциплината:** факултативна**Вид на изпита:** практически**Анотация:**

Настоящата програма е предназначена за учебната дисциплина **Спортно усъвършенствуване – тенис**, включена като факултативна в учебния план на студентите от специалност „Треньор по вид спорт“.

Заложения в нея учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с техническо - тактически похвати в тениса, със средствата и методите за изучаването и усъвършенстването им. Студентите, бъдещи треньори по тенис са запознават с уредите и пособията за неговото преподаване; правилнознание, организация и провеждане на състезание. В процеса на обучение се използват предимно специално подготвителните и състезателните упражнения. Студентите се подготвят за участие във

вътрешноуниверситетски и общостудентски състезания по тенис.

**ЦЕЛ И ЗАДАЧИ:** Целта и задачите са насочени към овладяване на добро ниво и понатъшно усъвършенстване на спортно-техническите и тактически умения от тениса при условия, близки до и състезателните. Да развият специалните за играта физически качества като всичко това умело да могат да реализират в състезанията в които ще участват.

## СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ ТАЕКУОН-ДО

**ECTS кредити: 5.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-IV

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. Марио Богданов, катедра „Спорт“

**Седмичен хорариум:** 0л+0су+4пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Таекуон-до Ай Ти Еф е корейско (оригинално) бойно изкуство за самозащита без оръжие.

Създадено е през 1955г. от ген.Чой Хонг Хи на основата на стари корейски бойни изкуства като- Хва ранг- до, Танг су- до, Тае кион, Хап ки- до и др.Той научно е развил и систематизирал теориите,терминологията, системите,методите, правилата, практикуването и духовната основа на Таекуон-до Ай Ти Еф. Със своята философия, научна обосновааност,естетика и спорт- съвременното Таекуон-до Ай Ти Еф е начин на живот. В буквален превод Таекуон-до означава :

- Тае- пета, техники с крак, удар с крак, блок с крак стойки, движение, скачане, баланс, чупене;

- Куон- юмрук, удар с ръка ,блок захват, мушкане, драскане, хвърляне,чупене;

- До- път, морален, философски, принципен, духовен, знание.

## ГОЛФ

**ECTS кредити: 1.0**

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I- VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

гл. ас. д-р Антон Манчев, катедра „Спорт“

E-mail: [manchev@swu.bg](mailto:manchev@swu.bg)

**Хорариум:** 0л+0су+15пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Заниманията по дисциплината “Голф” са предназначени за студенти от специалност „Спорт“.

Запознаването с теоретичните основи на игровата дейност и заучаването на основни движения и удари с клъб ще обогати координационни способности на



студентите. Програмата дава също и възможност да бъдат изучавани проблеми свързани със съдийството и администрирането на първенства и турнири по голф.

## ШАХМАТ

**ECTS кредити:** 1.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I - VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Спорт“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

хон. ас. Иван Делчев, катедра „Спорт“

**Хорариум:** 0л+0су+15пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

### **Анотация:**

Заниманията по дисциплината “Шахмат” са предназначени за студенти от специалност „Спорт“. Учебната програма е съставена така, че да увеличи творческия потенциал на студента; да насърчи развитието на стриктна последователност: мислене, памет, внимание, творческо въображение у студентите; да развива способността да произвежда най-важните логически операции (анализ и синтез, сравнение, генерализация); да насърчава развитието на независими изследователски умения.

## УЕЛНЕС И РЕКРЕАЦИЯ

**ECTS кредити:** 1.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I - VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Кинезитерапия“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Даниела Попова, катедра „Кинезитерапия“

E-mail: [dany.popova@swu.bg](mailto:dany.popova@swu.bg)

**Хорариум:** 8л+0су+7пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** писмен

### **Анотация:**

**Целта** на учебната дисциплина е да осигури знания за основните понятия в СПА, Уелнес, балнео и климатотерапията, разбиране и анализиране на проблемите с оглед взимане на рационални решения.

**Основните задачи** на учебната дисциплина са студентите да познават основните методи и методики на СПА, Уелнес, балнеотерапия и особеностите на климата.

**Методи на преподаване:** информационно и ресурсно осигуряване на лекциите по дисциплината. Лекциите по тази учебна дисциплина се провеждат по традиционния начин чрез запознаване на студентите с преподавания материал. Задължително в началото на всяка лекция се спазва правилото за кратка интродукция за осигуряване на преходност от една тема към друга. При представяне на нова тематика на студентите се осъществява разискване с тях, за да се постигне приемственост между лекциите и формулиране на заключения от тях с цел въвеждане в новия материал. Спазено е изискването лекциите да са схематично и таблично илюстрирани с необходими за целите на обучението примери.

Методи на преподаване, информационно и ресурсно осигуряване на семинарните знания.

Семинарните занятия по дисциплината следват преподадения материал, като целта е да им се придаде практическа насоченост, с оглед придобиване на умения

студентите да прилагат усвоените знания. При провеждане на упражнения се акцентира върху водещите и основни теми в учебната дисциплина. По време на упражненията се илюстрират конкретни примери, решават се практически казуси, провокират се дискусии по проблемни области с оглед насочване на студентите към самостоятелна работа, логическо мислене, изказване на лични становища и преценки, правене на обобщения и заключения по дискуссионни въпроси. По време на някои от упражненията на студентите се поставят задания, върху които трябва да подготвят писмени разработки, които са обект на разглеждане в изнасяните лекции или обсъждане в следващи семинарни занятия.

### **АВТОГЕНЕН ТРЕНИНГ**

**ECTS кредити:** 1.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Анатомия и физиология“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

Доц. д-р Стоян Везенков катедра „Анатомия и физиология“

E-mail: [vezenkov.stoyan@swu.bg](mailto:vezenkov.stoyan@swu.bg)

**Хорариум:** 0л+0су+15пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** практически

#### **Анотация:**

Учебната програма по „Автогенен тренинг“ е предназначена за студенти от специалност „Спорт“, редовно обучение, образователно-квалификационна степен „Бакалавър“. Дисциплината дава възможност на студентите да усвоят знания, умения и компетентности за осъществяване на автогенен тренинг, който да бъде включен в бъдещата им работа като треньори.

Разширява техните знания и умения за:

- професионалната терминология, класификацията и физиологичните механизми за въздействие на автогенния тренинг;
- методологията на автогенния тренинг при отделните спортни активности;
- да прилагат автогенния тренинг при лица с различни специфични потребности;
- да изпълняват автогенния тренинг според възрастта, пола, соматотипа, вида спорт и спортния стаж.

### **СПОРТЕН ТРАВМАТИЗЪМ**

**ECTS кредити:** 1.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I-VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „Кинезитерапия“

Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“

**Лектор:**

доц. д-р Мария Граматикова катедра „Кинезитерапия“

E-mail: [mari\\_gramatikova@swu.bg](mailto:mari_gramatikova@swu.bg)

**Хорариум:** 8л+су+7пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** писмен

#### **Анотация:**

Дисциплината „Спортен травматизъм“ запознава студентите с периодите на спортната подготовка, тяхната същност и особеност. Студентите придобиват знания и умения за прилагане на специализирани методики и средства на кинезитерапията, за възстановяване на спортистите при често срещани спортни травми. Запознават се със

спецификата на травматизма при футболисти, скиори, бойни изкуства, атлети и др. с цел превенция на травмите при определения спорт.

Целта на обучението е студентите да придобият знания и умения за работа със здрави спортисти, като прилагат превенция на спортните травми, в зависимост от практикувания спорт и специфичната биомеханика, както и с травмирани спортисти и тяхното пълно възстановяване до ниво на високо спортно майсторство.

Задачите са, да придобият умения за прилагане на функционална диагностика в спорта и оценка на физическата кондиция. При спортни травми, хирургически интервенции, да изготвят и прилагат програми на кинезитерапия за всички периоди на възстановяване, до пълно функционално възстановяване, на ниво високо спортно майсторство.

Обучението по дисциплината развива способности у студентите самостоятелно да подбират и прилагат подходящи кинезитерапевтични методи и средства в зависимост от периода на възстановяване след травмата. Изграждат се умения за правилна дозировка.

### **КИНЕЗИОЛОГИЧНИ АСПЕКТИ НА СИЛОВИТЕ СПОРТОВЕ**

**ECTS кредити:** 1.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I - VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по педагогика

**Лектор:**

гл.ас. д-р Илия Канелов, катедра „ТМФВ“

E-mail: [i\\_kanelov@swu.bg](mailto:i_kanelov@swu.bg)

**Хорариум:** 8л+0су+7пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** писмен

#### **Анотация:**

Биомеханиката е научна дисциплина, която разглежда в цялостен аспект пространствена структура на движението и силите които поражда движение или равновесие на телата в пространството. Механиката, като дял от физиката и пренесена върху опорно-двигателния апарат на човека ни дава същността на корикулума на дисциплината.

Учебното съдържание на дисциплината “Кинезиологични аспекти в силовите спортове” е насочено към повишаване на знанията и компетенциите, в областта на биомеханизмите придаващи сили на движение на сегментите на тялото, на цялото тяло и на мобилни обекти, в контекста на силовите спортове. Кинезиологията използва закономерностите на качествения биомеханичен анализ. Курсът на обучение, ще даде възможност на студентите на правят качествен и количествен анализ да спортните движения в силовите спортове, а именно: 1) с уреди (гребане, вдигане на тежести, силов трибой бейзбол, тласкане на гюлле и др.); 2) на уреди (халки, кон с гривни и др.) ; 3) единоборства (борба, канадска борба, джудо, самбо, сумо и др.); 4) неолимпийски спортни дисциплини.

### **КИНЕЗИОЛОГИЧНИ АСПЕКТИ НА ТЕНИСА**

**ECTS кредити:** 1.0

**Форма на оценяване:** изпит

**Семестър:** I - VII

**Методическо ръководство:**

Катедра „ТМФВ“

Факултет по Педагогика

**Лектор:**

**Хорариум:** 8л+0су+7пу

**Статут на дисциплината:** факултативна

**Вид на изпита:** писмен

Доц. д-р Даниела Томова катедра „ТМФВ“  
Тел.: 073/588 525, E-mail: [danitomova@swu.bg](mailto:danitomova@swu.bg)

**Анотация:**

Факултативната дисциплината „Кинезиологични аспекти в тениса“ е включена в учебния план на бакалавърска програма по Спорт, с цел да се обогатят познанията на студенти завършили бакалавърска степен за използване на повече и разнообразни видове спорт в професионалната им реализация.

Заложеният в нея учебен материал, има за цел да запознае обучаваните с спортно-техническите и тактически умения в тениса със средствата и методите за тяхното изучаване, игрищата, уредите и пособията за практикуване на тенис спорта, както и за организация и провеждане на състезания по тенис. Изучаването на атомичния и биомеханичния анализ на ударите в тениса от кинезиологичен аспект ще даде възможност на студентите за успешна прилагане в практиката.

**Основните модули** на курса са: Характеристика на тенис спорта- история на играта, игрища, видове настилки.;Техника на тениса, който включва ударите (плоски, сечени и лефтирани) – основни и специфични.Техника на изпълнение на ударите. Анатомичен анализ на ударите в тениса – основни и специфични. Бимеханични характеристики на ударите (удари по отскочила топка, удари от въздуха и удари над тлава) и специфичните (.лоб, приземен удар, деми воле). Кинематична верига при изпълнение на ударите в тениса, фази на ударите. Тактика на играта по единично и на двойки. Методическа последователност на обучението по тенис в различните етапи.