



КАТЕДРА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

„Ние избираме спорт“

2020-2021 г.

Уважаеми студенти,

Дисциплината „Спорт“ е задължителна за студентите от ПЪРВИ курс. В началото на учебната година всеки студент има възможността да избере вида спорт и да се запише в съответната група. Занятията са разпределени по график един път седмично през първия и втория семестър на учебната година.

За да се запишете в група по Спорт:

- 1. Запознайте се с разписа на Вашата специалност и преценете в кой от свободните часове можете да посещавате занятията по Спорт. Това ще Ви помогне да изберете вида спорт, който ще посещавате от предложения списък.*
- 2. Разгледайте посоченият разпис. Там са посочени часовете, преподавателите и учебният корпус, където се реализират занятията.*
- 3. Посетете съответното занимание от посочения график и се представете на съответния преподавател. Той ще Ви запише и ще Ви даде по-нататъшни указания.*

Изборът на вид спорт и записването в група трябва да се извърши най-късно до 25.09.2020 г.

Физическото възпитание и спортът във висшите училища са неразделна част от обучението на студентите под формата на задължителни занимания. Те са средство за обезпечаване на определено ниво на физическо, психическо и функционално развитие на човешкия организъм. Знанията и уменията от задължителния минимум от учебната програма по физическо възпитание и спорт трябва да служат за база за здравословен начин на живот, да поставят теоретична основа за формиране на умения и навици за физическо усъвършенстване през целия живот, да изграждат високо ниво на психофизическа готовност за професионална дейност.

Учебната програма по “Спорт”, включваща изучаване и практикуване по избор, на спортовете *Аеробика, Бойни изкуства-самоотбрана¹, Йога, Ритмика и танци, Спортни игри (Баскетбол, Волейбол, Футбол), Плуване, Туризм, Лечебна гимнастика², Фитнес* е предназначена за обучение на студенти от ШУ ”Еп. Константин Преславски. Положителният ефект от практикуването на дисциплината се свежда до съхраняване и укрепване на здравето, осигуряване на висока работоспособност по време на следването. Програмата осигурява равни условия на студентите за изява на своите възможности. Предвидените упражнения се прилагат в съответствие с предварителната подготовка, индивидуалните особености и интересите на студентите.

Бойни изкуства - самозащита. Включват различни техники за самозащита от традиционните стилове Карате, Джу-Джицу и Айкидо. Изучаването и практикуването на бойните изкуства може да бъде разгледано в три направления – има оздравителен и възстановителен ефект, оказва силно въздействие върху развитието на психофизическите качества, възможност за самозащита.

Лечебна гимнастика. Използва движенията на човешкото тяло, за да лекува редица здравословни проблеми. Тя включва специално подбрани, систематизирани и целенасочени физически упражнения с профилактичен и лечебен ефект. Те спомагат изграждане на добър мускулен корсет на тялото, подобряват подвижността на гръбначния стълб, изграждат самоконтрол за поддържане на правилна стойка, позволява аналитично засилване на определена мускулна група или работа за симетрия и балансирано развитие мускулатурата на тялото.

Йога. Система за постигане на пълноценно физическо, духовно и морално здраве. Посредством техниките на йога – физическите и [дихателните упражнения](#), [медитацията](#) и [релаксацията](#), и чрез прилагането на знанието в ежедневието се придобиват умения как да се преминава с успех през стресови ситуации, как да бъдем по-спокойни и по-успешни.

Плуване. Спорт с голямо социално, оздравително, приложно, възпитателно и спортно значение. Системните занимания водят до положителни промени в човешкия организъм и профилактира отклонения в здравословното състояние (Плуването ще се осъществи, ако епидемиологичната обстановка позволи)

² В групите по Лечебна гимнастика попадат студенти с трайни здравословни проблеми, представяйки медицински документ, заверен от лекарска комисия.

Ритмика и танци. Танците имат комплексен характер. Отличителната им черта са движението и изразителността на човешкото тяло, стремеж към завръщане на националните традиции. Акцентът в тази дисциплина е поставен върху изучаването на танци от българския фолклор.

Спортни игри (Баскетбол, Волейбол, Футбол). Отличават с многообразие от двигателни действия, тактически комбинации и постоянно променящи се ситуации. Те са предпочитано спортно занимание, отговарящо на интересите и потребностите на студентите.

Туризм - Туризм е алтернатива на избор за студентите, които предпочитат природосъобразните двигателни дейности и пребиваване в екологично чиста среда, далеч от вредностите на урбанизираните градски условия. Заниманията се провеждат в крайградската зона за активен отдих и на територията на Природен парк „Шуменско плато“ по график, договорен със студентите.