



КАТЕДРА  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И  
СПОРТ

## Ние избираме спорт 2023-2024г.

**Уважаеми студенти,**

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

За да се запишете в група по Спорт, е необходимо да разгледате двата разписа (графика) на Вашата специалност и на този по „Спорт“:

- 1. Запознайте се с учебния разпис на Вашата специалност и преценете в кои 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 графика на занятията по спорт. Там са посочени часовете, преподавателите и учебния корпус, където се реализират занятията.*
- 3. След като сте избрали вида и групата по спорт е необходимо да се запишете. Посетете на място избраното занимание от графика по спорт и се представете на съответния преподавател. Той ще Ви запише и ще Ви даде по-нататъшни указания.*

*Дисциплината „Спорт“ не е включена в разписите на вашата специалност.*

***Изборът на вид спорт и записването в групата трябва да се извърши най-късно до 10.10.2023г.***

Физическото възпитание и спорт 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 техники - самозащита, Йога, Ритмика и танци, Баскетбол, Волейбол, Футбол, Плуване (не се реализира при епидемиологична обстановка), Туризм, Фитнес, Лечебна гимнастика<sup>1</sup>***, е предназначена за обучение на студенти от ШУ ”Епископ Константин Преславски. Положителният ефект от 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.



***Аеробика.*** Система от непрекъснато изпълнение на специфични аеробни стъпки и движения, съчетани в различни комбинации, изпълнявани под музикален съпровод с продължителност и интензивност, осигуряващи развитието на аеробните възможности. Призната със своята развлекателна и здравна насоченост и възможност за оформяне на силно и гъвкаво тяло, аеробиката има своя специфика и характерни черти, които я правят уникална фитнес дисциплина.

➤ ***Асистент Симона Маринова***



***Бойни техники - 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 самоотбрана.

➤ ***Старши преподавател д-р Северин Акерски - s.akerski@shu.bg***



**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.

➤ **Старши преподавател д-р Христиана Драганова - [h.draganova@shu.bg](mailto:h.draganova@shu.bg)**



**Йога.** Система за постигане на пълноценно физическо, духовно и морално здраве. Посредством техниките на йога – чрез физическите и дихателните упражнения, медитацията и релаксацията и 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.

➤ **Старши преподавател Роза Атанасова - [r.atanasova@shu.bg](mailto:r.atanasova@shu.bg)**



**Фитнес.** Целта е обучаващите се да придобият практически и методически знания и умения за прилагане на фитнес упражненията в учебния процес и да съдейства за повишаване на психофизическата готовност на студентите.

➤ **Старши преподавател д-р Николай Николов - [n.j.nikolov@shu.bg](mailto:n.j.nikolov@shu.bg)**



**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.

➤ **Старши преподавател д-р Северин Акерски - [s.akerski@shu.bg](mailto:s.akerski@shu.bg)**

➤ **Асистент Симона Маринова**

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



➤ **Баскетбол – Асистент Калоян Димитров**



➤ **Волейбол - Асистент Калоян Димитров**



➤ **Футбол – Асистент Калоян Димитров**



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

➤ **Асистент Симона Маринова**



**Ракетни спортове -** Практическите занимания имат за цел овладяване на основните технически умения от тенис на маса и бадминтон, придобиване на тактико-техническа сръчност и формиране на специфични за спортовете двигателни качества.

➤ **Старши преподавател д-р Николай Николов - [n.j.nikolov@shu.bg](mailto:n.j.nikolov@shu.bg)**