



**КАТЕДРА „ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“**

„Ние избираме спорт“

- 1. Запознайте се с разписа на Вашата специалност и преценете в кой от свободните за Вас часове можете да посещавате задължителната дисциплина „Спорт“.*
- 2. Посетете катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“ в срок 25.09.2018 година в:*

*Корпус 1 - от 10.00 до 12.00 часа и от 13.00 до 16.00 часа
или*

Корпус 2 - от 09.00 до 12.00 часа и от 13.00 до 16.00 часа

*и заявете избрания от Вас „Спорт“ за регистриране в системата на
ШУ „Епископ Константин Преславски“*

Физическото възпитание и спортът във висшите училища са неразделна част от обучението на студентите под формата на задължителни и факултативни 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 изградят високо ниво на психофизическа готовност за професионална дейност.

Учебната програма по “Спорт”, включваща изучаване и практикуване на спортовете **Бойни изкуства (самоотбрана), Йога, Ракетни спортове (тенис на маса и бадминтон), Ритмика и танци, Спортни игри (Баскетбол, Волейбол, Футбол), Плуване, Туризм, Лечебна гимнастика¹**, 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

¹ В групите по Лечебна гимнастика попадат студенти с трайни здравословни проблеми, представяйки медицински документ, заверен от лекарска комисия.

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 профилира отклонения в здравословното състояние

Ракетни спортове (тенис на маса и бадминтон). **Тенис на маса** е спорт, практикуван от двама или четирима играчи, които удрят пинг-понг топче с помощта на хилки. Играе се на тенис маса, разделена по средата от мрежа. **Бадминтон** е ракетен спорт, игран или от двама противникови играча — singles, или от две противникови двойки — doubles, които заемат противоположни половини на правоъгълно игрище, разделено от мрежа. Играчите отбелязват точка, като удрят перце с ракетите си, така че да премине над мрежата и да падне в противниковата част на игрището. Разиграването приключва, когато перцето падне на земята, а то може да бъде удряно само по веднъж от всяка страна преди да премине над мрежата.

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.