

## Юридически факултет

Катедра: Сигурност и безопасност

Професионално направление: Национална сигурност

Специалност: Защита на националната сигурност

Образователно-квалификационна степен: бакалавър

### ОПИСАНИЕ НА ЛЕКЦИОНЕН КУРС

1. Наименование на курса: Спорт-Лична защита I ч.

2. Код на курса: SPO 1009

3. Вид на курса: задължителен

4. Ниво: бакалавър

5. Година на изучаване: първа

6. Семестър: първи, втори

7. Брой кредити: 6

8. Име на лектора: доц. д-р Огнян Къчев, доц. Димитър Узунов, доц.д-р Тодор Тодоров, ас. Катерина Чонгова

**9. Резултати от обучението за дисциплината** – специализирано обучение за придобиване, усъвършенстване и поддържане на общата физическа подготовка за ефективни и адекватни действия по лична защита в професионално-приложен аспект.

10. Начин на преподаване - директно

11. Предварителни изисквания - от обучаемите се изисква притежаването на добра физическа дееспособност и двигателна култура

12. Съдържание на курса (анотация) – в учебната дисциплина Спорт-лична защита I ч. (ОФП) се развиват и усъвършенстват основните двигателни качества – сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост чрез физически упражнения в движение и на място.

#### 13. Библиография

– Честърман Б, Уилингъм Б., «Джудо», 2007

– Георгиев П., Хосе Мария Бенито Гарсия, Петров Т., Бачев В., „Полицейска лична защита”, С, 2005

– Малчев М. и колектив, Туризм, алпинизъм и ориентиране. ISBN 978-954-400-583-2, с.212, изд. Фабер, В.Т., 2011

– Илиев И., Чонгова К., Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек, изд. Авангард Прима, ISBN 978-954-323-625-1, с.140, С., 2010

– Къчев О., Въведение във фитнеса, ВСУ “Черноризец Храбър”, В, 2004

– Желязков Ц., „Основи на спортната тренировка”, Учебник, НСА Прес, С, 1998

– Кейносуке Е., Мак Ч., „Карате техники за свободен бой”, С, 2000

– Кук Х., «Карате», 2007

14. Планирани учебни дейности и методи на преподаване: практически упражнения

**15. Методи и критерии на оценяване:** Оценката по „Спорт-Лична защита I ч.” (ОФП) се сформира от степента на овладяването на компетенциите, уменията и състоянието на физическата дееспособност в практическите упражнения чрез текуща оценка през I семестър и изпит през II семестър. До изпит се допускат студенти, посещавали 75% от лекциите и практическите упражнения по „С-ЛЗ I ч.” (ОФП) в периода на обучение. При успешно положен изпит на тестова батерия за физическа дееспособност по „С-ЛЗ I ч.” (ОФП) студентите получават 6 кредита.

16. Език на преподаване: български

17. Практика: