

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
ФАКУЛЬТЕТ „ИНФОРМАТИКА“
КАФЕДРА „ЯЗЫКОВОЕ ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ“

Принята на зас. ФС (Прот. № 9/ 24.04.2024)
Принята на зас. Кафедры (Прот. № 10/ 08.04.2024)

УТВЕРЖДАЮ:
Декан:
(проф. д-р Владимир Сълов)

У Ч Е Б Н А Я П Р О Г Р А М М А

ПО ДИСЦИПЛИНЕ: „ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ”

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: „Международный туризм (с преподаванием русского языка); ОКС „бакалавр“

КУРС ОБУЧЕНИЯ: 2; СЕМЕСТР: 3;

ОБЩАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ НАГРУЗКА: 30 ч.; в т.ч. аудиторная 30 ч.

ЗАЧЕТНЫЕ ЕДИНИЦЫ (КРЕДИТЫ): 1

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ ЗАНЯТИЙ СОГЛАСНО УЧЕБНОМУ ПЛАНУ

<i>ВИД УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ</i>	<i>ВСЕГО ЧАСОВ</i>	<i>НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА (часы)</i>
АУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ: т. ч. <ul style="list-style-type: none">● ЛЕКЦИИ● УПРАЖНЕНИЯ (семинарские занятия/ лабораторные упражнения)	- 30	- 2
ВНЕАУДИТОРНАЯ ЗАНЯТОСТЬ	-	-

Подготовили программу:

1.
(ст. пр. д-р Димитър Димитров)
2.
(ст. пр. Борислава Петрова)

Заведующий кафедрой:
„Языковое обучение и спорт“ (доц. д-р Владимир Досев)

I. АННОТАЦИЯ

«Физическое воспитание» в обычной форме ОКС «Бакалавр» для студентов специальности «Туризм» на втором курсе является обязательной дисциплиной, по которой ключевые компетенции осваиваются в процессе обучения, путем объединения знаний и умений физического воспитания, спорта и концепции альтернативного туризма. Согласно рекомендации Согласно рекомендации Совета Европейского Союза (ЕС) от 22 мая 2018 года, личное, предпринимательское и культурное сознание и самовыражение определены как ключевые компетенции для студентов, изучающих дисциплину «Физическое воспитание».

Выявленные ключевые компетенции характеризуются следующим образом:

- **Личная компетентность.** Навыки работы в команде, самоконтроль, настойчивость, коммуникабельность и коммуникабельность;

- **Предпринимательская компетентность.** Уверенность в себе, открытие новых возможностей, быстрая ориентация, умение анализировать, сравнивать и обобщать на основе использованных тактических действий, умение гибко и оперативно мыслить.

- **Компетентность в области культурной осведомленности и производительности.** Использование информационно-коммуникационных технологий для диагностики, анализа и оценки в процессе двигательной подготовки и различных спортивных мероприятий. Использование своих знаний и опыта в новых и конкретных ситуациях, оценка полезности информации из разных источников. Понимание своей развивающейся идентичности и культурного наследия в мире культурного разнообразия.

Сущность особой направленности занятий по физическому воспитанию заключается в органичном сочетании и эффективности используемых средств и методов с целью формирования на занятиях знаний, ловкости, умений и двигательных навыков, определяющих спортивно-туристическую деятельность. Образование имеет сложный характер из-за одновременности и взаимосвязи многих отдельных процессов. Основными социальными функциями спортивно-туристической деятельности являются: двигательно-прикладная, спортивно-образовательная, спортивно-мероприятная, спортивно-оздоровительная, спортивно-развлекательная и культурно-просветительская.

Ключевые темы дисциплины связаны с практической деятельностью в сфере физического воспитания и спортивного туризма, в том числе: занятия спортом в закрытых и открытых помещениях и туристическая деятельность. Посредством них ставится цель способствовать устойчивому развитию личности студентов, направленному на структурное построение и функциональное совершенствование организма, посредством умеренных нагрузок, усвоения специфических терминов и приобретения специализированных профессиональных знаний, которые непосредственно связаны с профилем обучения. . Обучение формирует профессиональную установку на освоение новых видов и форм физического воспитания и спортивного туризма и на совершенствование навыков их практической реализации, связанных со здоровым образом жизни, структурной координацией и командной работой на основе общих спортивных и туристических интересов.

После завершения обучения по данной дисциплине студенты должны:

- ✓ сформировали убеждение, что забота о собственном здоровье – первоочередная забота каждого человека;
- ✓ знать суть спортивно-туристической деятельности и ее преимущества;
- ✓ иметь устойчивые и полезные привычки к физической активности, общению с природой, повышению экологической культуры и охране окружающей среды;

- ✓ *применять системно-структурный подход в управлении самостоятельной спортивно-туристской деятельностью;*
- ✓ *учитывать свои физические возможности с учетом продолжительности спортивно-туристических переходов, погодных условий, неровности рельефа;*
- ✓ *иметь знания и навыки планирования спортивно-туристской деятельности, целей и задач по их реализации, связанных с выбором спортивно-туристской деятельности;*
- ✓ *планировать, проводить и контролировать спортивно-туристскую деятельность в соответствии с инновациями в современном спортивном туризме;*
- ✓ *уметь совершенствовать свою моторику, привычки и личностные качества, способствующие успешной практике изучаемой дисциплины;*
- ✓ *иметь знания и навыки для осуществления адаптированной спортивно-туристской деятельности в соответствии со своими потребностями.*
- ✓ *ориентироваться в парковом и горном пространстве.*
- ✓ *самостоятельно подбирать обязательное личное снаряжение и необходимые продукты питания;*
- ✓ *предвидеть опасности, связанные с неровностями рельефа местности и инициировать способы защиты;*
- ✓ *знать правила занятий изучаемыми спортивно-туристскими играми;*
- ✓ *знать компоненты природных и антропогенных ресурсов.*
- ✓ *знать и помогать в охране природного и культурно-исторического наследия Болгарии.*

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№. по порядку	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ПОДТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Л	СЗ	ЛУ
	1. Тема. Характеристика и изучение основных форм пешего туризма		10	
1.1.	Характеристика и учебно-тренировочное занятие в разнообразной природной среде - спортивно-туристическая ходьба		2	
1.2.	Характеристика и учебно-тренировочное мероприятие в разнообразной природной среде - спортивно-туристическая поездка		2	
1.3.	Характеристика и учебно-тренировочные упражнения для спортивно-туристического похода		2	
1.4.	Характер спортивно-туристического экскурсионного отдыха, мероприятия, лагеря, путешествия и экспедиции		2	
1.5.	Учебно-тренировочное занятие - спортивно-туристическая экскурсия		2	
	2. Тема. Исследование характерных особенностей обязательного личного снаряжения для походов		10	

2.1.	Особенности при выборе рюкзака. Учебно-тренировочное упражнение по расположению, регулировке, надеванию и снятию рюкзака		1	
2.2.	Особенности при выборе обуви, носков и гетр. Учебно-тренировочные занятия с использованием характерного оборудования в искусственных и подходящих естественных полевых условиях		2	
2.3.	Характерные особенности при выборе летней и зимней одежды. Особенности выбора запасной одежды и обуви		1	
2.4.	Особенности выбора туристического снаряжения и принадлежностей – туристического фонаря, емкости для воды, ножа, солнцезащитных очков, бута для льда, топоров. Учебно-тренировочные занятия с использованием типичного туристического снаряжения и инструментов в искусственных и подходящих природных условиях местности		2	
2.5.	Особенности выбора личной аптечки спортивного туриста и необходимых средств для разжигания огня. Тренировочные упражнения по использованию средств личной аптечки и безопасному разжиганию огня		2	
2.6.	Характерные особенности при выборе спортивно-туристических навигационных и видеорегистрирующих устройств. Учебно-тренировочное занятие с использованием типовых спортивно-туристских средств навигации и видеозаписи в искусственных и подходящих естественных условиях местности		2	
3. Тема. Изучение особенностей выбора продуктов и питания в походе			4	
3.1.	Характерные особенности при выборе продуктов питания в зависимости от степени сложности и продолжительности маршрута, возможности получения продуктов питания в пути. Учебно-тренировочные упражнения с целью моделирования выбора продуктов питания в зависимости от степени сложности и продолжительности выбранного маршрута		2	
3.2.	Учебно-тренировочные занятия о способах питания на природе и их влиянии на формирование личностных качеств и гигиенических привычек		1	
3.3.	Особенности выбора упаковки и способов хранения пищевых продуктов. Учебно-тренировочные упражнения с целью моделирования подбора упаковки для хранения различных видов пищевых продуктов		1	
4. Тема. Изучение организации движения в походе			6	
4.1.	Учебно-тренировочное упражнение о способах движения и строения при построении колонны.		2	
4.2.	Учебно-тренировочное упражнение о видах проверок и их значении при перемещениях.		2	
4.3.	Внешние признаки и тактика борьбы с усталостью		1	
4.4.	Действия и требования во время отдыха		1	
Итого:			30	

III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

№. по порядку	ВИД И ФОРМА КОНТРОЛЯ	Количество часов	ВАЗ ч.
1.	Текущий (во время семестра) контроль		
1.1.	Тест физической работоспособности Физический тест – на основе сформулированных критериев согласно подготовленной методике. Экзамен в форме теоретического теста – для временно или постоянно освобожденных от физической активности	1	
1.2.	Тестирование спортивных и туристических навыков – на основе сформулированных критериев по подготовленной методике	1	
Всего часов для текущего контроля:		2	
2.	Сессионный (во время сессии) контроль		
2.1.	Текущая оценка	-	-
Всего часов для сессионного контроля:		-	-
Всего часов для всех форм контроля:		2	

IV. ЛИТЕРАТУРА

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ (ОСНОВНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Герова, Е. Книга за учителя по физическо възпитание. София: Просвета, 2017
2. Златанов, М. Туризм, алпинизъм и ориентиране. София: НСА – Издателско печатна база, 1993.
3. Малчев, М., Сотиров, Ч., Базелков, Ст. Туризм Алпинизъм Ориентиране. Велико Търново: „ФЕБЕР“, 2011
4. Маринов, С. Съвременни видове туризм. Варна: Наука и икономика, 2011
5. Маринов, С. Копринаров, Б. Алтернативен туризм. Бургас: Димант, 2010
6. Пляков, Ст. Пешеходен туризм. Варна: Наука и икономика, 2014
7. Рачев, Кр. и к-в. Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите на НСА. София: Медицина и физкултура, 1991
8. Рафаилова, Г. и к-в. Специализирани видове туризм. Варна: Наука и икономика, 2012
9. Слънчев, П. Спортна медицина. Учебник за студентите на НСА. София: Медицина и физкултура, 1992
10. Томова, Сн. Цеков, Вл. Димитров, Д. Спортна анимация. Учебник. Варна: Наука и икономика, 2015

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. Стамов, С., Алексиева, Й. Специализирани видове туризм – I част, Стара Загора: КОТА, 2003
2. Томова, Сн. и к-в. Спортна анимация. Учебно ръководство. Варна: Наука и икономика, 2014
3. Спортният туризм – Възможности за удължаване на сезона. Сб. док., Варна: Славена, 2011

4. **Redmond, G.** Changing Styles of Sports Tourism: Industry/consumer interactions in Canada, the USA and Europe, *The Tourism Industry: An International Analysis*, Wallingford, UK M. T. Sinclair & M.J. Stabler Eds, 1991.
5. **Weed, M. and Bull, C.** *Sports Tourism; Participants, Policy and Providers*. Oxford: Elsevier. 2004.
6. **Hudson, Simon.** *Sport and adventure tourism*, Haworth Hospitality Press, Binghampton, 2003
7. **Hazzard, Cris.** Туристически пътеводител за всеки.
<https://translate.google.bg/translate?hl=bg&sl=en&u=https://hikingguy.com/&prev=search>