

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: 1; СЕМЕСТР: 2;

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 первом 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 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.

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№. по порядку	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ И ПОДТЕМ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Л	СЗ	ЛУ
Тема 1. Упражнение по виду спорта волейбол и пляжный волейбол			6	
1.1.	Подача сзади (зад головой). подача с отскоком (вперед, над головой, назад – в сторону)		2	
1.2.	Подача мяча. Виды начальных ударов. Прием мяча. Виды приемов		2	
1.3.	Волейбол и пляжный волейбол как спортивно-развлекательные игры в туризме		2	
Тема 2. Упражнение по виду спорта настольный теннис			8	
2.1.	Удары в защите. Техника выполнения.		2	
2.2.	Удары в нападении. Техника выполнения.		2	
2.3.	Игровая подготовка.		2	
2.4.	Настольный теннис как спортивно-развлекательная игра в туризме.		2	
Тема 3. Фитнес – изучение спортивной деятельности			6	
3.1.	Изучение комплексов упражнений на отдельные группы мышц и части тела		2	
3.2.	Аэробные и анаэробные тренировки в тренажерном зале. Кардио тренировка.		2	
3.3.	Подготовка и осуществление программы комплексной подготовки в форме спортивной активности в туристической деятельности.		2	
Тема 4. Пляжный гольф – изучение спортивно-развлекательной деятельности			6	
4.1.	Предложение пляжного гольфа как спортивно-развлекательной игры в туризме		2	
4.2.	Игровая подготовка.		4	
Тема 5. Индивидуальные и командные спортивно-туристические игры на открытом воздухе и в помещении			4	
5.1.	Начальное освоение состязательных игр на определение дистанции по кубической системе предметов разных размеров и цветов, в разнообразии исходных положений, погодных условий и рельефа обстановки.		2	
5.2.	Первоначальное исследование состязательных игр по определению расстояния между двумя ориентирами в метрах с помощью шагомера.		2	
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 ➤ <i>Физический тест</i> – на основе сформулированных критериев согласно подготовленной методике. ➤ <i>Экзамен в форме теоретического теста</i> – для временно или навсегда 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. **Божкова, А., Илиева, И., Стоилов, И. & Базелков, С.** (2014) Колективните спортове във висшите училища. София: Арт Граф, ISBN 978-954-9401-83-7
2. **Дряновски, Й., Коен, И., Шишков, М.** (1993) Тенис на маса. Учебник за студентите от НСА. София: „Медицина и физкултура“
3. **Илиев, И., Чонгова, К.** (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек. София: ”Авангард Прима”
4. **Йонкова, Р., Боянов, В.** (2014) Културизъм и фитнес. Терминологичен речник-Български, English, Deutsch. НСА ПРЕС, София
5. **Маринов, С. Копринаров, Б.** (2010) Алтернативен туризъм. Бургас: Димант
6. **Томова, Сн., Крумова, А. & Стефанов, С.** (2002) Волейбол. В. Търново: БОЙКА
7. **Томова, Сн. Цеков, Вл. Димитров, Д.** (2015) Спортна анимация. Учебник. Варна: Наука и икономика
8. **Томова, Сн. и к-в.** (2014) Спортна анимация. Учебно ръководство. Варна: Наука и икономика, 2014
9. **Христова, В.** (2012) Алтернативен волейбол. София: БОЛИД ИНС
10. **Шишков, М.** (2013) Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. София: НСА ПРЕС
11. **Davies, C., DiSaia, V.** (2019) Golf Anatomy 2nd Edition. Human Kinetics ISBN: 9781492548423

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ) ЛИТЕРАТУРА:

1. **Божилев, Г.** (2010) Личности и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
2. **Одгин, Д.** (2010) Фитнес за жени. Софтпрес
3. **Скалър, Л.** (2010) Фитнес за мъже. Софтпрес
4. **Фримерман, Э. Я.** (2005) Настольный теннис. Москва: Олимпия пресс
5. **Saunders, Vivien.** (2006) The Golf Handbook, Third Edition: The Complete Guide to the Greatest Game