

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА
ФАКУЛТЕТ „ИНФОРМАТИКА“
КАТЕДРА „ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ“

Приета от ФС (протокол №9/ 24.04.2024 г.)

УТВЪРЖДАВАМ:

Приета от КС (протокол №10/ 08.04.2024 г.)

Декан:

(проф. д-р Владимир Сълов)

У Ч Е Б Н А П Р О Г Р А М А

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ“

ЗА СПЕЦ: „Туризм“; ОКС „бакалавър“ – дистанционно обучение

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: 2

СЕМЕСТЪР: 4

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 30 ч.; в т.ч. аудиторна 6 ч.

КРЕДИТИ: 1

РАБОТЕН ЕЗИК: български

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СТУДЕНТСКАТА ЗАЕТОСТ СЪГЛАСНО УЧЕБНИЯ ПЛАН

<i>ВИД УЧЕБНИ ЗАНЯТИЯ</i>	<i>ОБЩО (часове)</i>
АУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	6
В т.ч.:	
• ЛЕКЦИИ	-
• УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	6
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ	24

Изготвили програмата:

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

Ръководител катедра:
„Езиково обучение и спорт“ (доц. д-р Владимир Досев)

I. АНОТАЦИЯ

„Физическо възпитание“ в дистанционна форма на ОКС „Бакалавър“ за студентите от спец. „Туризм“ във втори курс, четвърти семестър е задължителна дисциплина, в която в процеса на обучението се усвояват ключови компетенции, чрез обединяването на знания и умения от физическото възпитание, спорта и концепцията за алтернативен туризъм.

Съгласно препоръката на Съвета на Европейския съюз (ЕС) от 22 май 2018 г, за студентите изучаващи дисциплината „Физическо възпитание“ като ключови компетентности са определени – личностната, предприемаческата и културната осведоменост и изява.

Определените ключови компетентности се характеризират, както следва:

- **Личностна компетентност.** Умения за работа в екип, самоконтрол, упоритост, умение за общуване и комуникативност;

- **Предприемаческа компетентност.** Самоувереност, откриване на нови възможности, бързо ориентиране, способност за анализиране, сравняване и обобщаване на база използваните тактически действия, способност за гъвкаво и оперативно мислене.

- **Компетентност за културна осведоменост и изява.** Използване на информационните и комуникационните технологии за диагностика, анализиране и оценка в процеса на двигателното си обучение и различни спортни изяви. Използване знанията и опита си в нови и конкретни ситуации, преценка на полезността на информацията от различни източници. Разбиране на собствената развиваща се идентичност и културно наследство в един свят на културно многообразие.

Целта на обучението е оптимизиране на двигателния режим, като неразделна част от интелектуалното и емоционалното развитие и възпитание на студентите със средствата и формите на богата и емоционално наситена програма от физически, спортно-туристически упражнения и игри. Реализирането на тази цел се постига с решаването на различни задачи: оздравителни, образователни, възпитателни. Конкретните цели на дисциплината са свързани с придобиването на знания и умения за изучаваните спортно-туристически видове физически активности, насърчаване на устойчиво развитие на личността на студентите, към структурното изграждане и функционалното усъвършенстване на организма, чрез умерени натоварвания, което е в пряка връзка с профила на обучение.

- След приключване на обучението по тази дисциплина студентите трябва:
 - да са изградили убеденост, че грижата за собственото здраве е първостепенна грижа на всеки човек;
 - да познават същността на спортно-туристическата дейност и ползите от нея;
 - да притежават трайни и полезни навици за физическа активност, общуване с природата, повишаване на екологичната култура и опазване на околната среда;
 - да прилагат системно-структурния подход при управлението на своите самостоятелни занимания със спортно-туристическа дейност;
 - да съобразяват физическите си възможности с продължителността на спортно-туристическите преходите, метеорологичната обстановка, пресечеността на релефа;
 - да притежават знания и умения за планиране на спортно-туристически занимания, целите и задачите за тяхното изпълнение свързани с изборът на спортно-туристическа дейност;
 - да планират, провеждат и контролират спортно-туристическата дейност в унисон с новостите в съвременния спортен туризъм;
 - да могат да усъвършенстват двигателните си умения, навици и лични качества, които допринасят за успешното практикуване на изучаваната дисциплина;

- да притежават знания и умения за практикуване на адаптирани спортно-туристически дейности, според техните нужди.
- да се ориентират в парково и планинско пространство.
- да подбира самостоятелно задължителната персонална екипировка и необходимите хранителни продукти;
- да предвижда опасности, свързани с неравности на релефа на терена и инициира начини за предпазване;
- да познават правилата за практикуване на изучаваните спортно-туристически игри;
- да познават компонентите на природните и антропогенни ресурси.
- да познават и съдейства за опазване на природното и културно-историческото наследство на България.

Обучението по дисциплината формира професионална нагласа за изучаване на ново-възникнали видове и форми на физическо възпитание и спортен туризъм и за усъвършенстване на уменията за тяхната практическа реализация свързана със здравословния начин на живот, структурната координация и работата в екип на база общи спортно-туристически интереси.

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

№. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ
1.	ТЕМА 1. ВИДОВЕТЕ ТУРИСТИЧЕСКА МАРКИРОВКА, ЗНАЦИ И ТЕХНИЧЕСКИ СРЕДСТВА ЗА ОРИЕНТИРАНЕ И ПРОСТРАНСТВОТО
1.1.	Основни задачи на туристическата маркировка и техническите средства за ориентиране
1.2.	Разучаване на лятна туристическата маркировка
1.3.	Разучаване на зимна туристическата маркировка
1.4.	Разучаване на други видове маркировъчни знаци
1.5.	Запознаване и разучаване на технически средства за ориентиране в пространството по предварително зададени географски посоки и координати
1.6.	Запознаване и разучаване на естествени ориентири за посока в пространството
2.	ТЕМА 2. ХАРАКТЕРНИ ОСОБЕНОСТИ ЗА ТЕМПО, ВРЕМЕ И ПРАВИЛА ЗА ПРЕДВИЖВАНЕ
2.1.	Време на тръгване и напускане на изходен пункт
2.2.	Темпо на придвижване през разнообразни релефни повърхности
2.3.	Техниката на дишане при придвижване
2.4.	Подбиране на местата и времето за почивка
2.5.	Режим на натоварване, хранене, пиене на вода и почивки
2.6.	Разучаване на естествените ориентири за предсказване на времето
3.	ТЕМА 3. ЗАДЪЛЖЕНИЯ И ОТГОВОРНОСТИ НА ВОДАЧА. КОНТРОЛ И БЕЗОПАСНОСТ НА УЧАСТНИЦИТЕ В ПЕШЕХОДНИЯ ТУРИЗЪМ
3.1.	Роля, задължения и отговорности на водача
3.2.	Предварителна подготовка за дейностите по пешеходен преход
3.3.	Пешеходен преход
3.4.	Обективен анализ, оценка и извеждане на препоръки за подобрене
4.	ТЕМА 8. РЕАЛИЗИРАНЕ НА ИНДИВИДУАЛНИ И ОТБОРНИ СПОРТНО-ТУРИСТИЧЕСКИ ИГРИ
4.1.	Съревнователни и състезателни игри с ходене, бягане, скачане, преодоляване на препятствие, хвърляне и стрелба в цел
4.2.	Съревнователни и състезателни игри с цепене, рязане, забиване и връзване

4.3.	Съревнователни и състезателни игри с конструктивен характер
4.4.	Съревнователни игри за определяне на разстояние по окомерна система на различни по големина и цвят предмети, при разнообразни изходни положения, метеорологични условия и релефна среда
4.5.	Съревнователни игри за определяне на разстояние между два ориентира в метри, чрез използване на крачкомер.

III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ¹

В представянето на методите за подготовка и провеждане на обучението по дисциплината се описва използването на различните учебни ресурси и дейности, чрез които се осъществява учебният процес в дистанционната форма на обучение:

- учебни ресурси – електронни учебни материали, електронно учебно помагало, мултимедийни презентации, файлове, интернет страници;
- учебни дейности – провеждане на теоретични учебни занятия с практическа насоченост в онлайн среда на обучение, чрез платформа за електронно и дистанционно обучение eLearn

IV. ФОРМИ НА КОНТРОЛ

№. по ред	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА ²	Брой	ИАЗ ч.
1.	Семестриално оценяване		

1.1.	Разработване на практическа задача свързана с основни спортно-туристически сръчности и умения ➤ На база формулирани критерии по изготвена методика	1	6
1.2.	Електронен тест ➤ Тест със затворени въпроси, с три възможни отговора, един от които е верен. *** <i>Временно или трайно освободените от физическа активност се оценяват само на електронен тест</i>	1	24

Общо за семестриалното оценяване:		2	30
2.	Сесийно оценяване		
2.1.	Текуща оценка	0	0
Общо за сесийното оценяване:		0	0
Общо за всички форми на контрол:		2	30

¹ Методите за подготовка и провеждане на обучение се представят в съответствие с утвърдената Инструкция за разработване на учебна програма за дисциплина в дистанционна форма на обучение на Икономически университет – Варна.

² При дисциплини, които завършват с текуща оценка се попълва само т. 1 Семестриално оценяване, съгласно чл.21, ал. 2 от Правилника за оценяване на знанията, уменията и компетентностите на студентите в Икономически университет – Варна.

V. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:

1. Електронни учебни материали по дисциплината „Физическо възпитание“, качени в платформата за електронно и дистанционно обучение eLearn на ИУ – Варна.

ДОПЪЛНИТЕЛНА 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. **Маринов, С.** Съвременни видове туризъм. Варна: Наука и икономика, 2011
4. **Маринов, С. Копринаров, Б.** Алтернативен туризъм. Бургас: Димант, 2010
5. **Пляков, Ст.** Пешеходен туризъм. Варна: Наука и икономика, 2014
6. **Рачев, Кр. и к-в.** Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите на НСА. София: Медицина и физкултура, 1991
7. **Рафаилова, Г. и к-в.** Специализирани видове туризъм. Варна: Наука и икономика, 2012
8. **Слънчев, П.** Спортна медицина. Учебник за студентите на НСА. София: Медицина и физкултура, 1992
9. **Томова, Сн. Цеков, Вл. Димитров, Д.** Спортна анимация. Учебник. Варна: Наука и икономика, 2015