

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: 4;

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-туристической деятельностью;*

- ✓ *учитывать свои физические возможности с учетом продолжительности спортивно-туристических переходов, погодных условий, неровности рельефа;*
- ✓ *иметь знания и навыки планирования спортивно-туристической деятельности, целей и задач по их реализации, связанных с выбором спортивно-туристической 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. Изучение видов туристической разметки, знаков и технических средств ориентации в пространстве		7	
1.1.	Основные задачи туристической маркировки и технических средств ориентирования		2	
1.2.	Знакомство, изучение и практика по распознаванию маркировки летнего туризма		1	
1.3.	Знакомство, изучение и практика по распознаванию зимней туристической маркировки		1	
1.4.	Знакомство, изучение и практика с другими типами маркировочных знаков		1	
1.5.	Знакомство, изучение и практика с техническими средствами ориентации в пространстве по заранее заданным географическим направлениям и координатам		1	
1.6.	Знакомство, изучение и практика с природными ориентирами для ориентации в пространстве		1	
	2. Тема. Практические знания и навыки темпа, времени и правил движения		8	
2.1.	Время отправления и покидание пункта		1	
2.2.	Изучение и отработка темпа движений		2	

2.3.	Изучение и практика техники дыхания во время движения		2	
2.4.	Учебно-тренировочные занятия, выбор места и времени для отдыха		1	
2.5.	Учебно-тренировочные занятия, режим нагрузки, прием пищи, питье воды и отдых		1	
2.6.	Изучение и практика естественных сигналов для предсказания погоды		1	
3. Тема. Обязанности и ответственность водителя. Контроль и безопасность участников похода			5	
3.1.	Роль, обязанности и ответственность водителя		1	
3.2.	Предварительная подготовка к походам		1	
3.3.	Реализация пешеходного перехода		2	
3.4.	Объективный анализ, оценка и выработка рекомендаций по улучшению.		1	
4. Тема. Индивидуальные и командные спортивно-туристические игры на свежем воздухе и в помещении			10	
4.1.	Углубленное изучение соревновательных и гоночных игр с ходьбой, бегом, прыжками, преодолением препятствий, метанием и стрельбой по мишеням		2	
4.2.	Глубокое исследование соревновательных и состязательных игр с раскалыванием, разрезанием, нанесением ударов и завязыванием узлов		2	
4.3.	Углубленное изучение соревновательных и состязательных игр конструктивного характера.		2	
4.4.	Углубленное изучение соревновательных игр на определение дистанции по кубической системе предметов разного размера и цвета, в различных исходных положениях, погодных условиях и рельефе окружающей среды.		2	
4.5.	Углубленное 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 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

ОБЯЗАТЕЛНАТА (ОСНОВНАТА) 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

РЕКОМЕНДАТЕЛНАТА (ДОПОЛНИТЕЛНАТА) 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>