

ИКОНОМИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА
КОЛЕЖ ПО ТУРИЗЪМ - ВАРНА
КАТЕДРА „ТУРИЗЪМ“

Приета от СК (протокол №/ дата): №6/8.05.2020 г.
Приета от КС (протокол №/ дата): №7/30.04.2020 г.

УТВЪРЖДАВАМ:
Директор:
(доц.д-р Генка Рафаилова)

У Ч Е Б Н А П Р О Г Р А М А

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“

ЗА СПЕЦИАЛНОСТИ: „Мениджмънт на хотели и ресторанти“; ОКС “професионален бакалавър”

КУРС НА ОБУЧЕНИЕ: първи; СЕМЕСТЪР: първи;

ОБЩА СТУДЕНТСКА ЗАЕТОСТ: 60 ч.; в т.ч. аудиторна 60 ч.

КРЕДИТИ: 2

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА СТУДЕНТСКАТА ЗАЕТОСТ СЪГЛАСНО УЧЕБНИЯ ПЛАН

<i>ВИД УЧЕБНИ ЗАНЯТИЯ</i>	<i>ОБЩО(часове)</i>	<i>СЕДМИЧНА НАТОВАРЕНОСТ (часове)</i>
ЛЕКЦИИ		
УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения)	60	4
ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ		

Изготвили програмата:

1.
(гл.ас.д-р Станислав Пляков)
2.
(доц.д-р Гинка Димитрова)

Ръководител катедра:
„Туризм“ (Доц.д-р Снежина Кадиева)

I. АНОТАЦИЯ

Дисциплината “Физическо възпитание и спорт” е задължителна за специалностите “МТ”, “МСВ” и “МХР” в първи курс. Целта е студентите да изградят навици за системни занимания с физически упражнения и спорт, да усъвършенстват спортните умения, придобити по време на средното образование, да повишат тяхната дееспособност и укрепват здравето. Занятията се провеждат под формата на специализирани спортни дисциплини по отделни видове спорт като: шахмат, тенис на маса, волейбол и пешеходен туризъм. Студентите имат право на избор на една измежду четирите спортни дисциплини.

Получените познания за различните видове спорт и придобитите умения за практикуване на определени спортни дисциплини позволяват на студентите да работят като организатори на различни спортно-развлекателни и спортно-рекреационни дейности в сферата на туризма и свободното време. Дисциплината създава база за усвояване и развитие на знанията от анимацията, пешеходния туризъм и ориентиране, индустрията на свободното време.

II. ТЕМАТИЧНО СЪДЪРЖАНИЕ

№ по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ	БРОЙ ЧАСОВЕ		
		Л	СУ	ЛУ
ТЕМА 1: Ш А Х М А Т			15	
1.1.	Шахматна дъска и фигури. Правила на играта			
1.2.	Методика за обучение на начинаещи шахматисти. Относителна стойност на фигурите.			
1.3.	Нападение, защита, размяна. Борба с недоглежданията. Избор на обект за нападение.			
1.4.	Мат на сам цар. Дама срещу лека фигура. Дама срещу пешка.			
1.5.	Развитие на играта в началото на партията. Пешечни завършеци.			
1.6.	Теоретични принципи. Интересни факти за световно известни шахматисти.			
1.7.	Двойно нападение. Многопешечни завършеци.			
1.8.	Линейна свързка. Дебюти. Завършеци. Топ срещу кон или офицер.			
1.9.	Топовни завършеци. Атаки срещу противниковия цар.			
1.10.	Шахматни комбинации.			
1.11.	Вътрешен турнир.			
ТЕМА 2: ТЕНИС НА МАСА			15	
2.1.	Запознаване с качествата на хилката и топчето. Начин на държане на хилката. Изходно положение. Очаквана позиция.			
2.2.	Разучаване на дланов плосък удар. Разучаване на обратен плосък удар			
2.3.	Усъвършенстване на длановия и обратния плосък удар. Усъвършенстване на дланов и обратен плосък удар в комбинация.			
2.4.	Разучаване на плоски начални удари. Усъвършенстване на плоските начални удари.			
2.5.	Разучаване на дланов лифтиран удар. Разучаване на обратен лифтиран удар.			
2.6.	Усъвършенстване на дланов и обратен лифтиран /нападателен/ удар. Разучаване и усъвършенстване връщане на начален удар /ретур/.			
2.7.	Разучаване на дланов сечен удар. Разучаване на обратен сечен удар.			
2.8.	Усъвършенстване на дланов и обратен сечени удари. Усъвършенстване на комбинации в нападение.			
2.9.	Усъвършенстване на комбинации в защита. Видове начални удари.			
2.10.	Технически прийоми в атака и защита.			

2.11.	Тактически прийоми.			
2.12.	Вътрешен турнир.			
ТЕМА 3: ВОЛЕЙБОЛ			15	
3.1.	Разучаване на основни волейболни стоежи /нисък, среден, висок/. Запознаване с начините за придвижване по площадката /с лице, странично, с гръб/.			
3.2.	Създаване на елементарни навици за игра с топка. Усъвършенстване на начините на придвижване и волейболните стоежи.			
3.3.	Разучаване подаване с две ръце отгоре. Усъвършенстване подаването с две ръце отгоре.			
3.4.	Разучаване на обикновен долен начален удар. Усъвършенстване на обикновен долен начален удар.			
3.5.	Разучаване на подаване с две ръце отдолу. Усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу.			
3.6.	Разучаване и усъвършенстване на горно волейболно подава. Разучаване и усъвършенстване забиване по посока на засилването.			
3.7.	Усъвършенстване подаване с две ръце отгоре и отдолу. Усъвършенстване на забиване по посока на засилването от различни зони.			
3.8.	Разучаване и усъвършенстване на единична блокада.			
3.9.	Разучаване, усъвършенстване и усвояване на отделни елементи от техниката на играта - подаване с две ръце отгоре и отдолу, начален удар, забиване и блокада			
3.10.	Тактически действия - индивидуални, групови и колективни. Технически прийоми по време на игра.			
3.11.	Двустранна игра.			
3.12.	Покриване на нормативи			
ТЕМА 4: ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ			15	
4.1.	Боравене с компас и карта. Ритъм и техника на крачката			
4.2.	Палене на огън. Организиране на биваци.			
4.3.	Видове биваци. Бивакуване. Съвети към бивакуващите.			
4.4.	Видове туристическа маркировка. Сведение по топография. Бусола "Спорт". Правене на възли.			
4.5.	Осеверяване на карта. Движение по азимут. Ориентиране			
4.6.	Опасности в планината. Първа долекарска помощ. Транспортиране на пострадали.			
4.7.	Разучаване на елементарна алпийска техника. Организиране на лагерни игри.			
4.8.	Състезание по ориентиране. Преодоляване на различни препятствия			
4.9.	Ориентиране по други признаци /слънце, луна, звезди и др./			
4.10.	Тактика на преодоляване на различни местности			
4.11.	Пещерно дело. Спелиотуризм. Екотуризм.			
4.12.	Тридневен излет			
		ОБЩО:	60	

III. ФОРМИ НА КОНТРОЛ:

№. по ред	ВИД И ФОРМА НА КОНТРОЛА	Брой	ИАЗ ч.
1.	Семестриален (текущ) контрол		
1.1.	Тест	1	
1.2.	Изпълнение на задача	1	
1.3.			
1.4.			
Общо за семестриален контрол:		2	
2.	Сесияен (краен) контрол		
2.1.	Изпит (тест) - тест	1	
Общо за сесияен контрол:		1	
Общо за всички форми на контрол:		3	

IV. ЛИТЕРАТУРА:

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА (ОСНОВНА) ЛИТЕРАТУРА:

1. Йорданов, Е. (1989) *Наръчник "Спорт и туризъм за всички"*. София: Медицина и физкултура.
2. Кръстев, Н. (1985) *Учебник по волейбол за НСА*. София: Медицина и физкултура.
3. Левенфиш, Г. (1961) *Учебно помагало за шахматисти - Книга за начеващия шахматист*. София: Медицина и физкултура.
4. Пляков, Ст., (2014) *Пешеходен туризъм*, Варна: Университетско издателство „Наука и икономика“.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА (ДОПЪЛНИТЕЛНА) ЛИТЕРАТУРА:

1. Атанасов, Г. (1989) *Ръководство по туризъм, алпинизъм и ориентиране*. София: Медицина и физкултура.
2. Златанов, М. (1993) *Учебник по туризъм, алпинизъм и ориентиране за НСА*. София: Медицина и физкултура.
3. Черноморски туристически форум (2011) *Сборник доклади: „Спортният туризъм – възможности за удължаване на сезона“*, Варна: ВТК
4. *Сборник с доклади от Международна научна конференция „Туризмът и иновациите“ – 55 години Колеж по туризъм - Варна, том I и II, (2018)*. Варна: Университетско издателство „Наука и икономика“
5. *Сборник с доклади от Международна научна конференция „Отговорен туризъм 2020“ – 50 години Колеж по туризъм - Варна, том I и II, (2013)*. Варна: Наука и икономика.
6. *Туризмът в епохата на трансформация – сборник доклади от юбилейна научна конференция, посветена на 50- годишнината от създаването на специалност „Туризъм“ в Икономически университет – Варна, (2015)*. Варна: Наука и икономика.