

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: 1;

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.		
• 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. Изучение видов спорта волейбол и пляжный волейбол			7	
1.1.	Правила игры в волейбол и пляжный волейбол. Техника и техническая подготовка		2	
1.2.	Игра без мяча. Стойки и движения		2	
1.3	Игра с мячом. Передача через голову двумя руками. Передача над головой		3	
Тема 2. Обучение настольному теннису			6	
2.1.	Правила игры. Движения тела в настольном теннисе.		2	
2.2.	Хват ракетки и техника игры.		2	
2.3.	Начальный удар, защитные удары, атакующие удары, техника выполнения.		2	
Тема 3. Фитнес – изучение спортивной деятельности			7	
3.1.	Знакомство с методикой фитнес-тренировок.		1	
3.2.	Знакомство с целью и особенностями фитнес тренажеров		2	
3.3.	Знакомство с основными группами мышц и методикой тренировок.		2	
3.4.	Обучение упражнениям для отдельных групп мышц и частей тела.		2	
Тема 4. Пляжный гольф – изучение спортивно-развлекательной деятельности			6	
4.1.	Правила, хват и техника игры.		2	
4.2.	Начальный удар и виды ударов в зависимости от рельефа и расстояния от цели, техника выполнения.		2	
4.3.	Игровая подготовка.		2	
Тема 5. Индивидуальные и командные спортивно-туристические игры на открытом воздухе и в помещении			4	
5.1.	Освоение начинающими соревновательных и состязательных подвижных игр, включающих ходьбу, бег, лыжи, преодоление препятствий, метание и стрельбу по мишеням.		2	
5.2.	Первоначальное изучение соревновательных и состязательных игр конструктивного характера.		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. Божилов, Г. (2010) Личности и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
2. Оudin, Д. (2010) Фитнес за жени. Софтпрес
3. Скалър, Л. (2010) Фитнес за мъже. Софтпрес
4. Фриерман, Э. Я. (2005) Настольный теннис. Москва: Олимпия пресс
5. Saunders, Vivien. (2006) The Golf Handbook, Third Edition: The Complete Guide to the Greatest Game