

**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/ 08.04.2024г.)

**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: 3

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  | <b>6</b>             |
| В Т.Ч.:  |                      |
| • ЛЕКЦИИ   | -                    |
| • УПРАЖНЕНИЯ (семинарни занятия/ лабораторни упражнения) | <b>6</b>             |
| ИЗВЪНАУДИТОРНА ЗАЕТОСТ                                   | <b>24</b>            |

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, трети 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 нововъзникнали 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**

| <b>№ по ред</b> | <b>НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ</b>   |
|-----------------|---|
| <b>1.</b>       | <b>ТЕМА 1. ОБЩА ХАРАКТЕРИСТИКА И ФОРМИ НА ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ</b>   |
| 1.1.            | Характеристика на спортно-туристическа разходка   |
| 1.2.            | Характеристика на спортно-туристически излет  |
| 1.3.            | Характеристика на спортно-туристически поход  |
| 1.4.            | Характеристика на спортно-туристическо пътешествие  |
| 1.5.            | Характеристика на спортно-туристически събор  |
| 1.6.            | Характеристика на спортно-туристическа екскурзия  |
| 1.7.            | Спортно-туристическа екскурзионна почивка   |
| 1.8.            | Характеристика на спортно-туристическо лагеруване   |
| 1.9.            | Характеристика на спортно-туристическа експедиция   |
| <b>2.</b>       | <b>ТЕМА 2. ХАРАКТЕРНИ ОСОБЕНОСТИ НА ЗАДЪЛЖИТЕЛНАТА ПЕРСОНАЛНА ЕКИПИРОВКА ПРИ ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ</b>  |
| 2.1.            | Особености при избора на раница. Упражняване в подреждане, регулиране, слагане и  |
| 2.2.            | Съображения при избора на обувки, чорапи и гети   |
| 2.3.            | Характерните особености при избора лятно и зимно облекло  |
| 2.4.            | Особености при избора на туристически уреди и пособия – туристическо фенерче, съд за вода, нож, слънчеви очила, щетки, котки/пикели. Упражняване при изкуствени и подходящи теренни условия |
| 2.5.            | Особености при избора на спортно-туристическа лична аптечка, необходимите средства  |
| 2.6.            | Съображения при избора на спортно-туристически резервни дрехи и обувки  |
| 2.7.            | Характерните особености при избора на спортно-туристически видео записващи и  |
| <b>3.</b>       | <b>ТЕМА 3. ПОДБОР НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ПРОДУКТИ И ХРАНЕНЕ ПО ВРЕМЕ НА ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ</b>  |
| 3.1.            | Характерните особености при избор на хранителните продукти в зависимост от степента на трудност и продължителността на маршрута, възможностите за набавяне на храна по пътя                 |

|           |   |
|-----------|---|
| 3.2.      | Начините на хранене сред природата и въздействието им върху формирането на личностни качества и хигиенни навици |
| 3.3.      | Особености при избора на опаковка и начините за съхранението на хранителните                                    |
| <b>4.</b> | <b>ТЕМА 4. ОРГАНИЗИРАНЕ НА ПРИДВИЖВАНЕТО ПРИ ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ</b>  |
| 4.1.      | Начини на придвижване. Структура при формиране на колоната  |
| 4.2.      | Видове проверки и тяхното значение при придвижване  |
| 4.3.      | Външни признаци и тактически прийоми при борба с умората  |
| 4.4.      | Дейности и изисквания при провеждането на почивка   |

### **III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ<sup>1</sup>**

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 <sup>2</sup>   | Брой     | ИАЗ ч.    |
|--|--|----------|-----------|
| <b>1.</b>                                | <b>Семестриално оценяване</b>  |          |           |
| 1.1.                                     | <b>Разработване на практическа задача свързана с основни спортно-туристически сръчности и умения</b><br>➤ На база формулирани критерии по изготвена методика   | 1        | 6         |
| 1.2.                                     | <b>Електронен тест</b><br>➤ Тест със затворени въпроси, с три възможни отговора, един от които е верен.<br><i>***Временно или трайно освободените от физическа активност се оценяват само на електронен тест</i> | 1        | 24        |
| <b>Общо за семестриалното оценяване:</b> |  | <b>2</b> | <b>30</b> |
| <b>2.</b>                                | <b>Сесийно оценяване</b>   |          |           |
| 2.1.                                     | Текуща оценка  |          |           |
| <b>Общо за сесийното оценяване:</b>      |  |          |           |
| <b>Общо за всички форми на контрол:</b>  |  | <b>2</b> | <b>30</b> |

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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