

**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: 1

СЕМЕСТЪР: 2

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“ в първи курс, втори 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. Фитнес – разучаване на спортна активност</b>
1.1.	Запознаване с методиката на тренировката по фитнес.
1.2.	Запознаване с предназначението и характеристиките на фитнес уредите.
1.3.	Запознаване с основните мускулни групи и методиката на тренировка.
1.4.	Разучаване на упражнения за отделните мускулни групи и части на тялото.
1.5.	Разучаване на комплекси за отделните мускулни групи и части на тялото
1.6.	Аеробна и анаеробна тренировка във фитнеса. Кардиотренировка.
1.7.	Изготвяне и реализиране на програма за комплексна подготовка, под формата на спортна активност в спортно-туристическата дейност
<b>2.</b>	<b>Тема 2. Плажен голф – разучаване на спортно-занимателната активност</b>
2.1.	Правилознание, хват на стика и техника на играта.
2.2.	Начален удар и видове удари в зависимост от релефа и отстоянието на целта, Техника на изпълнение.
2.3.	Видове игрови упражнения
2.4.	Плажния голф под формата на спортно-занимателна игра в спортно-туристическата дейност
<b>3.</b>	<b>Тема 3. Разучаване на индивидуални и отборни спортно-туристически игри на открито и закрито</b>
3.1.	Разучаване на 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
3.2.	Разучаване на съревнователни игри за определяне на разстояние между два ориентира в метри, чрез използване на крачкомер.

### 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 основните технически похвати на спорт по избор</b> ➤ На база формулирани критерии по изготвена методика	1	6
1.2.	<b>Електронен тест</b> ➤ 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
<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>

### V. ЛИТЕРАТУРА

#### **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:**

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

<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.

## ДОПЪЛНИТЕЛНА 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. **Илиев, И., Чонгова, К.** (2010) Фитнесът като индивидуална изява на съвременния човек. София: "Авангард Прима"
3. **Йонкова, Р., Боянов, В.** (2014) Културизъм и фитнес. Терминологичен речник-Български, English, Deutsch. НСА ПРЕС, София
4. **Маринов, С. Копринаров, Б.** (2010) Алтернативен туризъм. Бургас: Димант
5. **Одгин, Д.** ( 2010 ) Фитнес за жени. Софтпрес
6. **Скалър,Л.** (2010) Фитнес за мъже. Софтпрес
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. **Davies, С., DiSaia, V.** (2019) Golf Anatomy 2nd Edition. Human Kinetics ISBN: 9781492548423
10. **Saunders, Vivien.** (2006) The Golf Handbook, Third Edition: The Complete Guide to the Greatest Game