

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: 1

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, първи 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

№. по ред	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕМИТЕ И ПОДТЕМИТЕ
1.	Тема 1. Характерни особености на спортовете волейбол и плажен волейбол
1.1.	Правилознание във волейбола и плажния волейбол. Техника и техническа подготовка.
1.2.	Игра без топка. Стоежи и придвижвания.
1.3.	Игра с топка. Подаване с две ръце отгоре. Подаване над глава.
1.4.	Подаване назад (зад глава). Подаване с отскок (напред, над главата, назад- встрани).
1.5.	Начален удар. Видове начални удари. Посрещане на топката. Видове посрещания.
1.6.	Волейбола и плажния волейбол под формата на спортно-занимателна игра в спортно-туристическата дейност.
2.	Тема 2. Характерни особености на спорта тениса на маса
2.1.	Правилознание. Движения на тялото в тениса на маса.
2.2.	Хват на ракетата и техника на играта.
2.3.	Начален удар, удари в защита, удари в нападение, Техника на изпълнение.
2.4.	Удари в защита. Техника на изпълнение.
2.5.	Удари в нападение. Техника на изпълнение.
2.6.	Игрова подготовка
2.7.	Тениса на маса под формата на спортно-занимателна игра в спортно-туристическата дейност.
3	Тема 3. Разучаване на индивидуални и отборни спортно-туристически игри на открито и закрито
3.1.	Разучаване на съревнователни и състезателни игри на открито с ходене, бягане, скачане, преодоляване на препятствие, хвърляне и стрелба в цел
3.2.	Разучаване на съревнователни и състезателни игри с конструктивен характер

III. МЕТОДИ НА ПОДГОТОВКА И ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕ¹

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 ²	Брой	ИАЗ ч.
1.	Семестриално оценяване		
1.1.	Разработване на практическа задача свързана с основните технически похвати на спорт по избор ➤ На база формулирани критерии по изготвена методика	1	6
1.2.	Електронен тест ➤ 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
Общо за семестриалното оценяване:		2	30
2.	Сесийно оценяване		
2.1.	Текуща оценка		
Общо за сесийното оценяване:			
Общо за всички форми на контрол:		2	30

V. ЛИТЕРАТУРА

ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:

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

¹ 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.

² 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. **Божилев, Г.** (2010) Личностни и игрови психологически характеристики на задната защита във волейбола. София, Бпс.
2. **Божкова, А., Илиева, И., Стоилов, И. & Базелков, С.** (2014) Колективните спортове във висшите училища. София: Арт Граф, ISBN 978-954-9401-83-7
3. **Дряновски, Й., Коен, И., Шишков, М.** (1993) Тенис на маса. Учебник за студентите от НСА. София: „Медицина и физкултура“
4. **Маринов, С. Копринаров, Б.** (2010) Алтернативен туризъм. Бургас: Димант
5. **Томова, Сн., Крумова, А. & Стефанов, С.** (2002) Волейбол. В. Търново: БОЙКА
6. **Томова, Сн. Цеков, Вл. Димитров, Д.** (2015) Спортна анимация. Учебник. Варна: Наука и икономика
7. **Томова, Сн. и к-в.** (2014) Спортна анимация. Учебно ръководство. Варна: Наука и икономика, 2014
8. **Христова, В.** (2012) Алтернативен волейбол. София: БОЛИД ИНС
9. **Шишков, М.** (2013) Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса. София: НСА ПРЕС
10. **Фриерман, Э. Я.** (2005) Настольный теннис. Москва: Олимпия пресс