

## ХАРАКТЕРИСТИКА НА УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА

Наименование на дисциплината: <b>Физическа култура</b>	Номер: <b>РВРЕСТ17</b>	Семестър: <b>2</b>
Вид на обучението: Семинарни упражнения	Часове за седмица: СУ – 2 ч.	Брой кредити: <b>0</b>

### ПРЕПОДАВАТЕЛИ:

Колектив - катедра ЕКСТ  
Колеж по енергетика и електроника към  
Технически Университет-София

**СТАТУТ НА ДИСЦИПЛИНАТА В УЧЕБНИЯ ПЛАН:** Задължителен практически курс за редовни студенти по специалност “Приложна електронна и компютърна техника” в Колеж по енергетика и електроника към ТУ-София за образователно-квалификационна степен “Професионален бакалавър”.

**ЦЕЛИ НА УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА:** Да създаде трайни познания и умения у студентите за занимания с планински спортове и с видовете и формите на туристическата дейност.

**ОПИСАНИЕ НА ДИСЦИПЛИНАТА:** Основни задачи са: осъзнаване на собствените сили на индивида; повишаване на физическите и специални качества; активиране на компенсаторните механизми на организма; развитие на потребност от здравословен начин на живот и повишаване на активността в тази посока; стремеж към повишаване на умствената и физическа работоспособност и др. В края на обучението си студентът трябва да може да: демонстрира добри познания и умения в практики, свързани с планинарската дейност; владее техника на движение в различни атмосферни и теренни условия, техника на ориентиране в непозната местност, приложение на алпийска техника в планинарството, спелеология, опасности в планината и предпазване от тях, долекарска помощ в планината, организация и провеждане на туристически прояви и др.; познава правилата за движение, пребиваване и оцеляване в планински условия; ползва интернет-базирана информация, свързана с планини, маршрути, забележителности, атмосферни прогнози.

**ПРЕДПОСТАВКИ:** Физическо здраве.

**МЕТОДИ ЗА ПРЕПОДАВАНЕ:** Обяснения, демонстрации и упражнения в реална природна среда.

**МЕТОДИ ЗА ИЗПИТВАНЕ:** По дисциплината не се предвижда оценка. студентите получават заверка на базата на тяхното присъствие и активност в семинарните упражнения.

**ЕЗИК НА ПРЕПОДАВАНЕ:** български

**ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:** [1] Боров, Л. (1991). *Планинарство*. ТУ-София; [2] Шопов, А. (2013). *Планинарство*. ТУ-София

## DESCRIPTION OF THE COURSE

Name of the course <b>Physical training</b>	Code <b>PBPECT17</b>	Semester: <b>2</b>
Type of teaching: Seminars	Lessons per week: S – 2 hours	Number of credits: <b>0</b>

### TUTORS:

Team - Department ECST  
College of Energy and Electronics at  
Technical University of Sofia

**COURSE STATUS IN THE CURRICULUM:** This is a mandatory practical course for full-time college students' specialty "Applied Electronic and Computer Technique" for Professional Bachelor degree – College of Energy and Electronics at Technical University – Sofia.

**AIMS AND OBJECTIVES OF THE COURSE:** To create lasting knowledge and skills of students to turn to mountain sports and the types and forms of tourism.

**DESCRIPTION OF THE COURSE:** Main tasks are: awareness of self-reliance of the individual; improvement in physical and special qualities ; activation of compensatory mechanisms of the body , development of demand healthy lifestyle and increasing activity in this direction , the desire to improve mental and physical performance and others. At the end of the course students should be able to : demonstrate good knowledge and skills in practices related to mountaineering activity, fluent technique of movement in various weather and terrain conditions , equipment orientation in an unfamiliar area , application of technology in alpine mountaineering , caving , mountain hazards and prevent them aid in the mountains, organization and conduct of tourist events and more. ; know traffic rules , residence and survival in mountain conditions, using Internet-based information related to mountains , routes, landmarks, weather forecasts.

**PREREQUISITES:** Physical health.

**TEACHING METHODS:** Explanations, demonstrations and exercises in a real environment.

**METHOD OF ASSESSMENT:** The course does not provide for evaluation. students receive certification based on their presence and activity in seminars..

**INSTRUCTION LANGUAGE:** Bulgarian

**BIBLIOGRAPHY:** [1] Borov, L. (1991). *Mountaineering*. TU-Sofia ; [2] Shopov, A. (2013). *Mountaineering*. TU-Sofia