МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(БАСКЕТБОЛ)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината Задължителна		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка и оценка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико - практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Баскетболът е създаден от преподавателя в Спрингфилдския университет в щата Масачузетс д-р Джеймс Нейсмит през 1891 год. Той едва ли е предполагал, че създадената от него игра ще се превърне в социален феномен, който ще накара няколко хиляди зрители от различни възрасти и социални групи от целия свят да заемат места около баскетболното игрище приковани от баскетболната магия.

Съвременния баскетбол като спортно-състезателна дейност представлява проблемно-творчески процес от оперативен характер, в който непрекъснато се решават различни технико-тактически и психо-двигателни действия, протичащи в екстремално-оптимални условия при определен и изменящ се лимит от усилия, пространство и време.

Освен стандартния вариант на баскетбола съществуват и разновидности на баскетболната игра: стрийт баскетбол (3х3) и баскетбол за хора с увреждания в инвалидни колички.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за студенти с добро ниво на владеене на основните технически сръчности на баскетбола.
2. Усъвършенстване на основните елементи от техниката, тактически и игрови умения в областта на баскетбола.
3. Достигане и поддържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална и общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри.

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за игрови действия между студентите е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за играта и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В края на обучението се провеждат технико-тактически тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	2 ч.	1 занятие
Кратка история и развитието на баскетбола, анализ на елементите от техниката на играта.		1	
Правилознание и запознаване с различните форми на баскетбола.		1	
2.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	26	2-14 занятие
Баскетболен стоеж в нападение, спиране, обръщане и придвижване. Разучаване на водене на топката (ниско и високо). Разучаване на хват на топката и на стрелба в коша от място с една ръка от място. Развиване на качеството взривна сила на долните крайници.		2	2 занятие
Разучаване на ловене и подаване на топката с две ръце от гърди (директно и чрез пода). Затвърдяване на спиране, обръщане, придвижване и водене на топката. Развиване на взривната сила на горни и долни крайници.		2	3 занятие
Разучаване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Затвърдяване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо и ловене и подаване на топката с две ръце от гърди - директно и чрез пода. Развиване на издръжливостта (чрез подвижни и състезателни игри).		2	4 занятие
Разучаване на ловене и подаване на топката с една ръка. Затвърдяване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Усъвършенстване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо. Развиване на качеството взривна сила		2	5 занятие
Разучаване на стрелба в коша в движение с една ръка от рамо след водене на топката. Разучаване на ловене и подаване на топката в движение с две ръце от гърди. Усъвършенстване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Развиване на качеството гъвкавост.		2	6 занятие
Разучаване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Затвърдяване на стрелбата в коша в движение с една ръка от рамо след водене на топката. Затвърдяване на ловене и подаване на топката в движение с две ръце от гърди. Развиване на качеството бързина.		2	7 занятие
Разучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Затвърдяване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора		2	8 занятие

на подаване. Усъвършенстване стрелбата в коша в движение с една ръка от рамо след водене на топката. Развиване на гъвкавостта на долни и горни крайници и трупа. Учебна игра.		
Разучаване на борба под коша в нападение. Затвърдяване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Усъвършенстване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване.Учебна игра Развиване на скоростната издръжливост.	2	9 занятие
Разучаване на стрелба в коша с една ръка от рамо след получаване от партньор. Усъвършенстване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Развиване на качеството ловкост. Учебна игра.	2	10 занятие
Затвърдяване на стрелба в коша с една ръка от рамо след получаване от партньор. Усъвършенстване на борба под коша в нападение. Свободна игра.	2	11 занятие
Разучаване на стрелба с отскок(методическа последователност: разучаване на фазите на стрелбата поотделно). Свободна игра.	2	12 занятие
Запознаване и подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.	4	13-14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове*** (оценяването се извършва според общия брой точни попадения и за време).	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО БАСКЕТБОЛ: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
4. Игрова подготовка								x	x	x	x	x	x	x	
5. Контролно-изпитни тестове															x

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие
1.	**Практическа (технико-тактическа) подготовка:**	26 ч.	1-13 занятие
Разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката - V-образна пресечка. Затвърдяване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Учебна игра.		2	1 занятие
Разучаване на индивидуалните тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно-от слаба към силна страна. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката - V-образна пресечка.		2	2-3 занятие
Разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката чрез пресечка пресечка„задна врата“. Усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Учебна игра.		2	
Усъвършенстване на дрибъла в съчетания с други технически похвати-подаване и ловене на топката,залъгващи движения. Разучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (2 нападатели срещу 1 защитник).		1	4 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуалните тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно-от слаба към силна страна и обратно.Учебна игра.		1	
Усъвършенстване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (2 нападатели срещу 1 защитник). Разучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост.Учебна игра.		2	5 занятие
Усъвършенстване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Разучаване на заслон на нападател без топка		1	6 занятие
Групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (3 нападатели срещу 1 защитник и 3 нападатели срещу 2 защитници).Учебна игра.		1	
Усъвършенстване на заслон на нападател без топка. Разучаване на заслон на нападател с топка.		1	7 занятие
Усъвършенстване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (3 нападатели срещу 1 защитник и 3 нападатели срещу 2 защитници). Усъвършенстване на заслон на нападател с топка.Учебна игра.		1	
Групови тактически действия в защита при числено неравенство-2 защитници срещу 3 нападатели. Разучаване на груповите тактически действия в защита срещу играта със заслони (3:3).		1	8 занятие
Усъвършенстване индивидуални тактически действия в защита срещу		1	

	нападател на високия и ниския пост. Учебна игра.		
	Усъвършенстване на групови тактически действия в защита при числено неравенство-2 защитници срещу 3 нападатели.	1	9 занятие
	Разучаване на отборни тактически действия в защита-пресиращо-надигравaща лична защита на 6 m от коша.Учебна игра.	1	
	Отборни тактически действия-бърз пробив (методическа последователност-начало,развитие и завършване на бързия пробив).	1	10 занятие
	Усъвършенстване на отборни тактически действия взащита-пресиращо-надигравaща лична защита на 6 m от коша.Учебна игра.	1	
	Отборни тактически действия в защита-зонова защита.	1	11 занятие
	Учебни игри за усъвършенстване на отборните действия в нападение и защита.	1	
	Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.	4	12-13 занятие
2.	***Развитие на основните физически качества*** чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на баскетболната игра		1-13занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове***(оценяването се извършва според общия брой точни попадения и за време)**.**	4	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО БАСКЕТБОЛ: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***
1. Технико-тактическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2. Физическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
3. Игрова подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и ляватаръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не кътлото. Изследванотолице е право, ръката е долу до тялото с дланнавътре. При сигнал динамометърът се стискасилно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

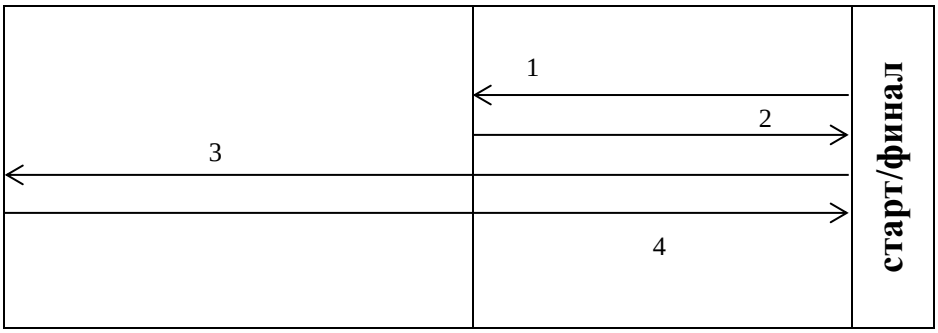
2. Заемане на седеж от тилен лег:

*Методически указания:*ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

*Методически указания:*Студентът спринтира от стартовата линия(последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

*Методически указания:*Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

*Методически указания:*От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>24 бр.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

Изготвил програмата:

/гл. ас. Ж. Цанкова, доктор/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(Народни танци)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещ преподавател: гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2.

София, 2023 г.

Народните танци са част от фолклора на България. Те са разнообразни не само по отношение на движения, а също така и по ритми и маниер на игра в зависимост от фолклорната област, от която произлизат. Изучаването на танците като цяло е добра физическа тренировка и разтоварване на психиката. При изучаването на народни танци се придобива чувство за синхрон между танцьорите и се развиват освен физическите способности и чувството за ритъм.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на модула:

1. Запознаване с българския фолклор и изучаване на народните ни танци;
2. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките;
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на народни танци в свободното време;
4. Развиване на основните физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост;
   Развиване на чуството за ритъм и такт, както и повишаване на настроението.

Средства и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за дисциплината и създаване на правилни умения и навици. Изграждане на чуство за ритъм и такт.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на елементи и танци са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО НАРОДНИ ТАНЦИ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	***ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за НАПРЕДНАЛИ***	Общо часове	Занятие №
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	28 ч.	1-14 занятие
Кратко запознаване с основните фолклорни области и изучаване на основни движения в българските народни танци.		2	1 занятие
Разучаване на Право и Тракийско право хоро.		2	2 занятие
Преговор на научените хора. Запознаване с Родопска фолклорна област. Изучаване на Сворнато хоро.		1	3 занятие
Изучаване на Чукано хоро		1	
Изучаване на хоро - Ръка.		1	4 занятие
Изучаване на Варненско хоро.		1	
Преговор на научените хора. Изучаване на хоро - Сборенка.		2	5 занятие
Преговор на научените хора. Изучаване на Дунавско хоро.		1	6 занятие
Изучаване на Дайчово хоро.		1	
Преговор на научените хора. Изучаване на Еленино хоро.		1	7 занятие
Изучаване на Шира.		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Тракийска фолклорна област. Изучаване на Тракийска ръченица.		1	8 занятие
Изучаване на Копаница.		1	
Преговор на научените хора. Изучаване на хоро - Трите пъти.		1	9 занятие
Изучаване на танц - Бучимиш.		1	
Преговор на научените хора. Изучаване на Боалийско хоро.		1	10 занятие
Изучаване на Йовино хоро.		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Пиринска фолклорна област. Изучаване на хоро - Ширто.		1	11 занятие
Изучаване на Старо банско хоро.		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Шопска фолклорна област. Изучаване на Граовско хоро, Ситно шопско хоро, Кюстендилска ръченица и Петрунино хоро.		4	12-13 занятие
Преговор на научените хора. Подготовка за изпитен тест.		2	14 занятие
2.	***Контролно-изпитни тестове***	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО НАРОДНИ ТАНЦИ:

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***
1. Технико-тактическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2. Физическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. Контролно-изпитни тестове														x	x

№	***ВТОРИ СЕМЕСТЪР –*** ***Съдържание за НАПРЕДНАЛИ***	Общо часове	Занятие №
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	28 ч.	1-14 занятие
Кратко запознаване с основните фолклорни области и изучаване на основни движения в българските народни танци.		2	1 занятие
Разучаване на Право и Тракийско право хоро.		2	2 занятие
Преговор на научените хора. Запознаване с Родопска фолклорна област. Изучаване на Сворнато хоро.		1	3 занятие
Изучаване на Чукано хоро		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Добруджанска фолклорна област. Усъвършенстване на хоро - Ръка.		1	4 занятие
Изучаване на Варненско хоро.		1	
Преговор на научените хора. Усъвършенстване на хоро - Сборенка.		2	5 занятие
Преговор на научените хора. Запознаване със Северняшка фолклорна област. Усъвършенстване на хоро Дунавско хоро.		1	6 занятие
Изучаване на Дайчово хоро.		1	
Преговор на научените хора. Изучаване на Еленино хоро.		1	7 занятие
Изучаване на Шира.		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Тракийска фолклорна област. Усъвършенстване на Тракийска ръченица.		1	8 занятие
Изучаване на Копаница.		1	
Преговор на научените хора. Усъвършенстване на хоро - Трите пъти.		1	9 занятие
Усъвършенстване на танц - Бучимиш.		1	
Преговор на научените хора. Усъвършенстване на Боалийско хоро.		1	10 занятие
Усъвършенстване на Йовино хоро.		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Пиринска фолклорна област. Усъвършенстване на хоро - Ширто.		1	11 занятие
Усъвършенстване на Старо банско хоро.		1	
Преговор на научените хора. Запознаване с Шопска фолклорна област. Изучаване на Граовско хоро, Ситно шопско хоро, Кюстендилска ръченица и Петрунино хоро.		4	12-13 занятие
Преговор на научените хора. Подготовка за изпитен тест.		2	14 занятие
2.	***Контролно-изпитни тестове***	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО НАРОДНИ ТАНЦИ:

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-тактическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2. Физическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

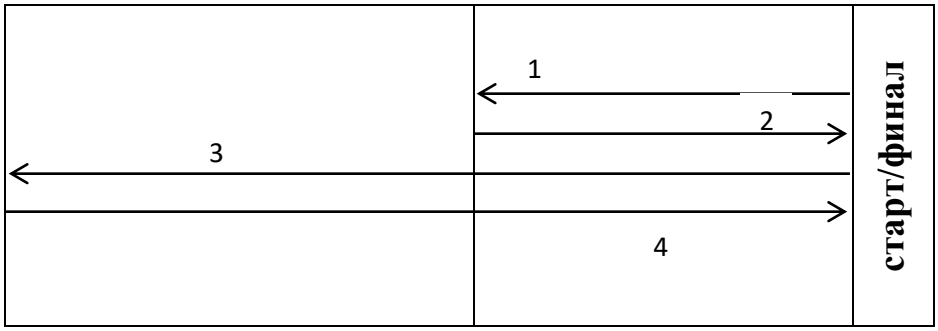
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвили програмата</u>:

/гл. ас. П. Славчева-Хинкова, доктор/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(ВОЛЕЙБОЛ)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Волейболът е колективен вид спорт, отговарящ напълно на определението „Volley-ball”, дадено му при демонстриране на играта пред публика през 1896 г. в Спрингфийлд (САЩ), означаващо - „летяща топка”.

Тя е любим и подходящ спорт за лица на всякаква възраст, за което благоприятства и разпространението на различните форми на волейбола (парков волейбол – за деца с дихателни и други увреждания; плажен волейбол – по време на летни лагери; воден волейбол – предназначен за всички учащи, при съществуващи водни басейни; mini-volleyball – целящ едновременно постигане на комплексни качества (двигателни, технико-тактически, интелектуални); стрийт-волейбол – способстващ за популяризирането на волейболния спорт; микст-волейбол – позволяващ по-голяма интеграция между учащи от двата пола; sitting-volleyball – за хора с двигателни увреждания и др.).

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за студенти със слабо ниво на владеене на основните технически сръчности на волейбола и напреднали.

2. Предвижда се студентите да се запознаят с характеристиката на волейбола, да получат теоретични знания за историята и правилата на волейболната игра.

3. Овладяване на волейболни стоежи и придвижвания. Подаване с две ръце отгоре (напред, над глава, встрани и през глава назад). Подаването с две ръце отдолу. Долен и горен лицев начален удар. Забиване по посока на засилване. Единична блокада. Овладяване на групови тактически действия – посрещане на начален удар и организиране на нападение.

4. Достигане и поддържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална и общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри.

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за игрови действия между студентите е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за играта и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	2 ч.	
Кратка история и развитието на волейбола, анализ на елементите от техниката на играта.		1	1 занятие
Правилознание и запознаване с различните форми на волейбола.		1	
2.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	26	2-14 занятие
Волейболен стоеж и придвижвания. Разучаване на подаване с две ръце отгоре след придвижване. Предпазването от травми в часовете по волейбол.		2	2 занятие
Разучаване на долен лицев начален удар. Затвърдяване на подаване с две ръце отгоре след придвижване. Комплексно развиване на физическите качества с преимуществена работа върху силата.		2	3 занятие
Разучаване на нареждането при посрещане на начален удар. Затвърдяване на долен лицев начален удар. Усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре.		2	4 занятие
Разучаване на подаването с две ръце отдолу напред (от място). Усъвършенстване на долен лицев начален удар. Развиване на качеството гъвкавост.		2	5 занятие
Затвърдяване на подаване с две ръце отдолу (от място). Разучаване на подаване с две ръце отдолу след придвижване. Разширяване познанията за техниката на подаването с две ръце отдолу и правилата на играта. Развиване на качеството бързина.		2	6 занятие
Усъвършенстване на подаването с две ръце отгоре. Разучаване на подаване с две ръце отдолу – встрани.		2	7 занятие
Разучаване на подаване с две ръце отдолу назад. Усъвършенстване на долен лицев начален удар. Развиване на качества с преимуществена работа за ловкост. Учебна игра.		2	8 занятие
Усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре и подаване с две ръце отдолу. Посрещане на начален удар и взаимодействие между първото и второто подаване (в облекчени условия). Развиване на качеството издръжливост чрез подвижни и състезателни игри.		2	9 занятие
Разучаване на горен лицев начален удар. Указания за овладяване на прости тактически действия - взаимодействие между първо и второ подаване. Посрещане на начален удар.		2	10 занятие

Учебна игра.		
Усъвършенстване на обикновеното подаване (указания в условия, близки до игра). Затвърдяване на горен лицев начален удар. Разучаване на забиването по посока на засилването. Учебна игра.	4	11-12 занятие
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.	4	13-14 занятие
3. ***Контролно-изпитни тестове***	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ВОЛЕЙБОЛ:
ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. Физическа подготовка		x			x	x		x	x						
4. Игрова подготовка								x		x	x	x	x	x	
5. Контролно-изпитни тестове															x

№	***ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти***	***Общо часове***	***Занятие***
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	26 ч.	1-13 занятие
Усъвършенстване на обикновено горно подаване. Разучаване на подаване над глава и назад през глава. Затвърдяване на забиването по посока на засилването. Учебна игра.		2	1 занятие
Затвърдяване на подаването назад през глава. Разучаване на подаване с две ръце отдолу с приземяване назад. Усъвършенстване на забиването по посока на засилването.		2	2-3 занятие
Усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу. Разучаване на единична блокада (пасивна). Учебна игра.		2	
Усъвършенстване на подаването над и през глава назад. Разучаване на подаването с две ръце отгоре с отскок.		1	4 занятие
Разучаване на забиването с обръщане. Затвърдяване на единична блокада. Учебна игра.		1	
Усъвършенстване на забиването с обръщане. Усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу. Разучаване на горен лицев лъкатушещ начален удар. Учебна игра.		2	5 занятие
Затвърдяване на горен лицев лъкатушещ начален удар – изпълнение и посрещане.		1	

Усъвършенстване на взаимодействието между първо и второ подаване.			6 занятие
Индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с изтеглен заден център. Учебна игра.		1	
Затвърдяване и усъвършенстване на тактически действия в защита и нападение в състезателни условия. Сработване на играчите по линии и звена.		1	7 занятие
Индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с вмъкнат заден център. Индивидуални и колективни действия в нападение след второ подаване, организирано от разпределител, играещ в нападателното поле. Учебна игра.		1	
Затвърдяване на индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с вмъкнат заден център. Усъвършенстване на системите в нападение – след първо и второ подаване.		1	8 занятие
Изучаване на единична блокада (активна). Усъвършенстване на нападението след второ подаване. Усъвършенстване на нападението по посока на засилването. Учебна игра.		1	
Затвърдяване на единична блокада (активна). Усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита, при построяване на единична блокада.		1	9 занятие
Изучаване на двойна блокада. Усъвършенстване на нападението след второ подаване срещу единична блокада. Учебна игра.		1	
Затвърдяване и усъвършенстване на двойна блокада. Нападение и защита срещу двойна блокада.		1	10 занятие
Усъвършенстване на индивидуални и колективни действия в защита срещу построяване на групова блокада. Усъвършенстване на индивидуални и колективни действия в нападение срещу групова блокада. Учебна игра.		1	
Изучаване на елемента - пускане срещу изградена блокада. Усъвършенстване на играта в защита срещу нападение и блокада.		1	11 занятие
Усъвършенстване на забиването без и с блокада. Учебна игра.		1	
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.		4	12-13 занятие
2.	***Развитие на основните физически качества*** чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на волейболната игра.		1-13 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове***	4	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ВОЛЕЙБОЛ: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-тактическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2. Физическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				
3. Игрова подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

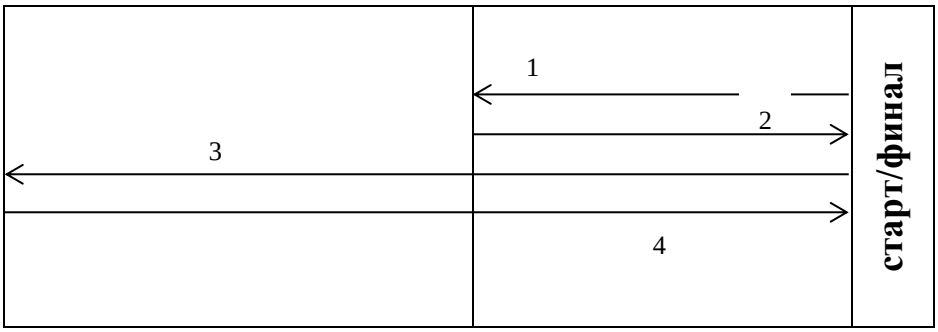
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

<u>Изготвил програмата</u>:

/Проф. А. Божкова, ДН/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(ТЕНИС)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Тенисът на корт с право минава за един от най-аристократичните и популярни спортове в света. Много популярен е и сред студентите. Значителен брой от тях се включват в групите за специализирана тенис подготовка в университетите. Стремежът им е да се обучават и усъвършенстват в техниката на играта и да я практикуват по време и след завършване на висшето си образование.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата :

1. Студентите да получат теоретични знания за историята, правилата, екипировката и съоръженията за практикуването на играта тенис.
2. Да овладеят техниката на основните дланов и обратен удари - форхенд и бекхенд, да могат да разиграват топката помежду си и да изпълняват в най-елементарен вид начален удар.
3. Достигане и поддържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства: Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за игрови действия между студентите е предпоставка за увеличаване на тяхната активност .

Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание за начинаещи (първи семестър)*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	**2 ч.**	1 занятие
История и развитие на тениса		**1 ч.**	
Правилознание – размери на корта, съоръжения, видове екипировка и правила при отчитане на резултата		**1 ч.**	
2.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	**26 ч.**	2-15 занятие
Разучаване на тенис хватове, изходно положение на тенисиста, необходима дистанция за удар и специфични крачки за нагласяне към топката.Упражнения за придобиване на навик към топката и корта.		**2ч.**	2 занятие
Обучение на дланов удар (форхенд), стъпкова имитация (изпълнена от полето за сервис), разучаване на отделните елементи на форхенда : начална позиция, изнасяне на ракетата назад и подготовка за удар, нагласяне към топката, водене и контрол над удара при подадена или отскочила топка, завършващо движение над рамото.		**4ч.**	3-4 занятие
Придвижване по корта при форхенд, подготовка за удар с придвижване и отворена ракета към подадената от треньора топка, удар по отскочила топка през мрежата от място или в движение.Изпълнение на форхенд от основната линия. Отстраняване на грешки.		**2ч.**	5 занятие
Обучение на обратен удар (бекхенд), онагледяване и разучаване на разновидностите на техниката на бекхенд с една и с две ръце, стъпкова имитация и разучаване на бекхенд с една или две ръце изпълнена от полето за сервис (състой се от 5 стъпки): разучаване на отделните елементи на бекхенда (начална позиция, изнасяне на ракетата назад и подготовка за удар, нагласяне към топката, водене и контрол над удара при подадена или отскочила топка, завършващо движение)		**4ч.**	6-7 занятие
Придвижване по корта при бекхенд подготовка за удар с придвижване и отворена ракета към подадената от треньора топка. удар по отскочила топка през мрежата от място или в движение. Изпълнение на бекхенд от основната линия. Отстраняване на грешки.		**2ч.**	8 занятие
Изпълнение на форхенд и бекхенд по отскочила топка и задържане на топката в игра от основната линия. Отстраняване на грешки.		**4ч.**	9-10 занятие

Начално обучение на начален удар (сервис), стъпкова имитация на начален удар от основната линия (състой се от 4 стъпки)	**2 ч.**	11 занятие
разучаване на отделните елементи на началния удар: начална позиция, изнасяне на ракетата над главата, подхвърляне на топката и удар в най-високата точка над главата, завършващо движение.	**2 ч.**	12 занятие
Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса.Учебна игра със начален удар до 3 гейма	**4 ч.**	13-14 занятие
Контролно-изпитни 1. Дланов и обратен удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия - 10възможни 2. Последователно редуване на дланови и обратни удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия – максимален брой 3. Начално подаване /сервис/ от основната линия – 10 възможни.	**2 ч.**	15 занятие

№	***Съдържание за напреднали (втори семестър)***	***Общо часове***	***Занятие***
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	**28 ч.**	1-14 занятие
Усъвършенстване на удара форхенд от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се по подадена от треньора топка от центъра на корта, като студентите се стремят да насочват топката по правата и диагонала)		**4 ч.**	1-2 занятие
Усъвършенстване на удара бекхенд от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се по подадена от треньора топка от центъра на корта, като студентите се стремят да насочват топката по правата и диагонала)		**4 ч.**	3-4 занятие
Усъвършенстване на сервис от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се от основната линия , като студентите се стремят да насочват топката по правата и по диагонала)		**4 ч.**	5-6 занятие
Разучаване на техниката на удари от въздуха (воле)		**4 ч.**	7-8 занятие
Разучаване на техниката на удари над глава (смач)		**4 ч.**	9-10 занятие

Изпълнение на **дланов и обратен удар** с излизане на мрежата, удари от въздуха и над глава (смач).	**4 ч.**	11 занятие
Игра на точки без начален удар, игра на точки с преподавател или избран противник 1 сет (6 гейма) със начален удар.	**4 ч.**	12 занятие
Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса.		1-14 занятие
Контролно-изпитни тестове	**2 ч.**	15 занятие

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

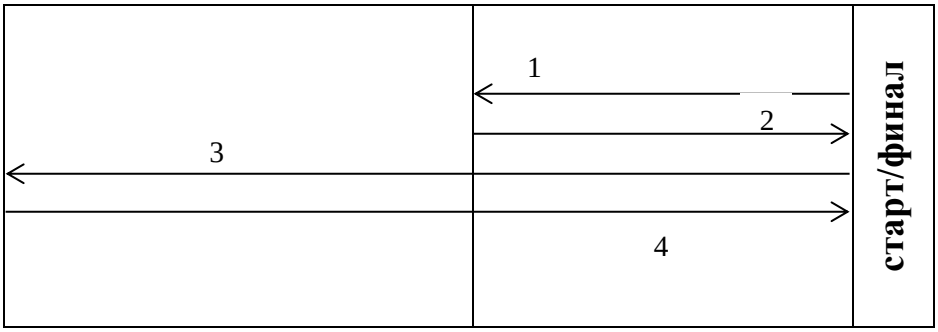
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

<u>Изготвил програмата</u>:

/ст. пр. Св. Гайдаров/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **„СПОРТ“** (Спорт при студенти със здравословни проблеми)	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Едносеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретично обучение, дискусия и практически занимания	Други: работа в малки групи за решаване на практически задачи (според заболяването)

Водещи преподавател: Проф. Анна Божкова, ДН

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

А. Анотация:

От практиката на студентското образование по спорт в ДЕОС, отчитаме, че всяка година има значителен брой студенти с временни или трайни здравословни проблеми. Тези студенти, след представяне на епикриза на заболяването или друг медицински документ, могат да се включат към групите по спорт за студенти със здравословни проблеми.

Заниманията се водят по специализираната *програма за студенти със здравословни проблеми*, която им дава равни възможности за участие в спортните занимания с останалите студенти и получаване на познания относно промоция на укрепваща здравето физическа активност.

В програмата са включени теоретична подготовка и комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект, които биха довели до повишаване качеството на живот на студентите.

У бъдещите здравни специалисти се изграждат компетенции по въпросите за използването на двигателните комплекси в професионалната си реализация, като мотивационно консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката на заболяванията, специфични за конкретните работни места и лечение.

Преди да се включат в заниманията със всеки студент се провежда анкета и подробна беседа за здравословното му състояние и възможностите да се занимава с физически упражнения.

Б. Съдържание на учебната програма:

- **<u>Теми на лекции:</u>**

№	ТЕМА	ЧАСА
1.	Двигателната активност – компонент на здравословния начин на живот: ➢ Същност на двигателната активност като специфична потребност за човека; ➢ Функции, принципи и организация на двигателната активност на студентите и като бъдещи медицински специалисти.	3
2.	Класифициране на физическите упражнения ➢ по вид и характер на упражненията;	2

	➢ по физиологичен признак; ➢ според терапевтичната им насоченост.	
3.	Теоретични основи на заниманията със спорт при лица със здравословни проблеми.	2
4.	Методически изисквания при провеждане на заниманията със спорт (организирани и самостоятелни) при лица със здравословни проблеми.	2
5.	Самостоятелните занимания – самоконтрол, отчет и резултати.	2
6.	Най-често срещаните вредни навици, като фактори за увреждане на здравето и влошаване на физическата годност.	2
7.	Рационално използване на природните закаляващи фактори, гимнастиката, приложните упражнения, игрите, танците и др. при лица със здравословни проблеми.	2

- **<u>Упражнения (практически занимания) * :</u>**

В процеса на практическите занимания се осъществява морфологическо и функционално усъвършенстване на организма на студентите/ките, развитие и поддържане на физическите качества, формиране на умения и навици, чрез специализирани комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект (според заболяването).

Период	***Зиме/Летен семестър***														
Седмици (бр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лекции/ Групови занимания (бр.)	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л
Продълж. (min.)	X	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	X
Входящо/ изходящо тестуване (№)	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2

*** Забележка:** Студентите се задължават да посещават практическите занимания в подходящо игрално облекло.

В. Формата на контрол е практически изпит по следните тестове или самостоятелна писмена разработка (при невъзможност за изпълнение на практическия изпит):

Тест №1 „Проба на Руфие“
Тест №2 „Гъвкавост“
Тест №3 „Задържане в положение лицева опора с обтегнати лакти“
Тест №4 „Баланс на удобния крак“

Г. Основна литература:

1. Атанасов, А. & К. Атанасова. Тенденции в развитието на физическата и двигателната годност при новопостъпили студенти. Спорт, стрес, адаптация, с. 425-429, ISBN: 978-954-723-006-4, С., 2006.
2. Боева, Б. & В. Иванова. Теория и методика на физическото възпитание. Част първа. Теоретични основи на физическото възпитание. ISBN 978-954-314-059-6, Ст. Загора, 2010.
3. Иванов, В. Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
4. Дякова, Г. & А. Божкова. Някои подходи за формиране на здравословен начин на живот при студентите. Спорт и наука, бр. 2, с. 96-100, ISSN 1310-3303, С., 2011.
5. Желева, Е. Физическата култура и спорта в подготовката на бъдещите медицински специалисти. Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес, с. 40-46, ISBN: 978-954-07-2987-9, С., 2009.

Д. Допълнителна литература:

6. Божкова, А. & П. Славчева. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АртГраф, ISBN 978-954-9401-72-1, С., 2012.
7. Божкова, А. Професионално ориентирана двигателна подготовка за студенти от специалност Медицински рехабилитатор, ерготерапевт. АртГраф, ISBN 978-954-9401-73-8, С., 2012.
8. Дякова, Г. & П. Ангелова. Помагало по кинезитерапия. Ст. Загора, 2013.
9. Bozhkova, A., G. Dyakova & K. Vasilev. Adaptation changes of pulse frequency in callanetics study with female students. TOJRAS: The Online Journal of Recreation and Sport – October - 2012, Volume 1, Issue 4, pp. 1-

5, ISSN: 2146-9598, http://www.tojras.com/volume/volume01-i04.pdf - 2012.

Е. Придобити умения в резултат на обучението *(теоретични и практически)*

Дисциплината ще даде на студентите следните основни компетенции:

- Теоретична подготовка и усвояване на комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект, които биха довели до повишаване качеството на живот на студентите;
- Повишаване двигателната активност и формиране на по-добра ценностна ориентация към физическата култура и спорта;
- Придобиване умения и навици за самостоятелни занимания с двигателна активност и спорт, самоконтрол, отчет и резултати;
- Консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката на заболяванията, специфични за конкретните работни места и лечение;
- Познаване на значението и ролята на физическата култура и спорта за успешната професионална реализация.

<u>Изготвил програмата</u>:

/Проф. А. Божкова, ДН/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(ЙОГА)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещ преподавател: гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2.

София, 2023 г.

Йога е система от „упражнения“ (асани), чрез които се развива гъвкавостта на организма, укрепва се гръбначния стълб, заздравяват се сухожилията, успокоява се нервната система, подобрява се общото състояние на организма, повишава се имунитета, самочувствието и като цяло отношението към собственото тяло. Подходяща както за начинаещи така и за студенти с високо ниво на физическа подготовка.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките като се повлиява благоприятно двигателната подготовката на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и подобрява качеството на живот.
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на програмата в свободното време.
4. Получаване на по-пълни теоретични знания на студентите за нуждата от активна двигателна дейност.
5. Развиване на основните физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост, както и постоянство, дисциплина, равновесие, спокойствие.

Средства, принципи и методи на обучението: Включва комплекс от дихателни техники, асани и завършва с релаксация.

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за дисциплината и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ЙОГА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	***ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи***	***Общо часове***	***Занятие №***
1.	***Теоретична подготовка:***	2 ч.	1 занятие
Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на модула „ЙОГА“.			
Организация и методика на заниманията.			
2.	***Практически занимания:***	26 ч.	2-14 занятие
Комбинация от общо-развиващи пози „асани“ с вработващ характер, дихателни практики, медитация.		2	2 занятие
Комбинация от пози за горни крайници и коремна мускулатура, дихателни практики, медитация.		2	3 занятие
Комбинация от пози „асани“ за мускулатурата на шията и гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.		2	4 занятие
Комбинация от пози „асани“ за горни крайници и коремна мускулатура, дихателни практики, медитация..		2	5 занятие
Комбинация от пози „асани“ за долни крайници и гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.		2	6 занятие
Комбинация от пози „асани“ за правилна телесна стойка, за баланс, дихателни практики, медитация.		2	7 занятие
Комбинация от пози „асани“ с висока интензивност от „йогалатес“, дихателни практики, медитация.		2	8 занятие
Комбинация от пози „асани“, стимулиращи баланса и равновесието в организма, дихателни практики, медитация.		2	9 занятие
Комплекс от специфични пози „асани“, насочени за подобряване на гъвкавостта и координацията на занимаващите се, дихателни практики, медитация.		4	10-11 занятие
Комбинация от пози „асани“, с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.		4	12-13 занятие
Подготовка за контролни практики „асани“.		2	14 занятие
3.	***Контролна практика* - „асани“.**	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЙОГА: ПЪРВ СЕМЕСТЪР

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***
1. Теоретична подготовка	x														
2. Практически занимания		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Контролни практики „асани“															x

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи	Общо часове	Занятие №
1.	**Теоретична подготовка:**	2 ч.	1 занятие
Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на модула „ЙОГА“.			
Организация и методика на заниманията.			
2.	**Практически занимания:**	26 ч.	2-14 занятие
Комбинация от общо-развиващи пози „асани“ с вработващ характер, дихателни практики, медитация.		2	2 занятие
Комбинация от пози за горни крайници и коремна мускулатура, дихателни практики, медитация.		2	3 занятие
Комбинация от пози „асани“ за мускулатурата на шията и гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.		2	4 занятие
Комбинация от пози „асани“ за горни крайници и коремна мускулатура, дихателни практики, медитация..		2	5 занятие
Комбинация от пози „асани“ за долни крайници и гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.		2	6 занятие
Комбинация от пози „асани“ за правилна телесна стойка, за баланс, дихателни практики, медитация.		2	7 занятие
Комбинация от пози „асани“ с висока интензивност от „йогалатес“, дихателни практики, медитация.		2	8 занятие
Комбинация от пози „асани“, стимулиращи баланса и равновесието в организма, дихателни практики, медитация.		2	9 занятие
Комплекс от специфични пози „асани“, насочени за подобряване на гъвкавостта и координацията на занимаващите се, дихателни практики, медитация.		4	10-11 занятие
Комбинация от пози „асани“, с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.		4	12-13 занятие
Подготовка за контролни практики „асани“.		2	14 занятие
3.	**Контролна практика - „асани“.**	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ЙОГА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / Учебен материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Теоретична подготовка	x														
2. Практически занимания		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Контролни практики „асани“															x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

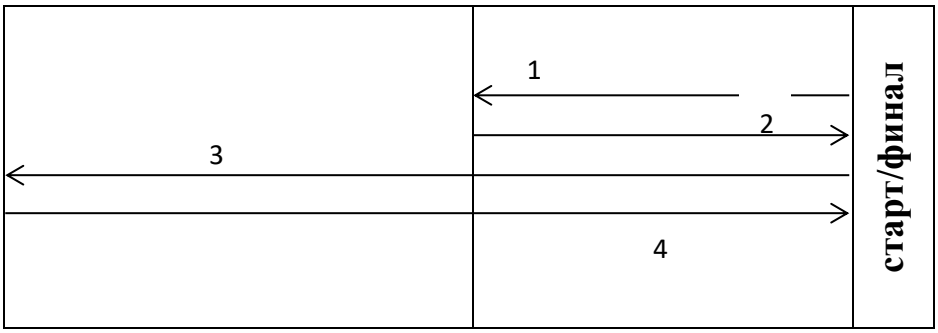
Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. **Совалка**

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение.

Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.

5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

Изготвили програмата:

/гл. ас. П. Славчева-Хинкова, доктор/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР”

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(Комбинирана фитнес гимнастика)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор.

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Програмата „Комбинирана фитнес гимнастика“ е специално разработена и съчетава различни двигателни упражнения, някои от които са вдъхновени от йога, фитнес, каланетика, аеробика, Тай-бо и танци, за да осигури най-добрата подготовка на съответните мускули за кратко време. Подходяща както за начинаещи така и за студенти с високо ниво на физическа подготовка.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките като се повлиява благоприятно двигателната подготовката на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и превенция на характерните професионални заболявания.
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на програмата в свободното време.
4. Получаване на по-пълни теоретични знания на студентите за нуждата от активна двигателна дейност.
5. Развиване на основните им физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се разнообразни двигателни упражнения от йога, фитнес, каланетика, аеробика, Тай-бо и танци за специална и общо-физическа подготовка.

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за дисциплината и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО „КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА" Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	2 ч.	1 занятие
Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на модела „Комбинирана фитнес гимнастика".		1	
Организация и методика на заниманията.		1	
2.	***Практически занимания:***	26	2-14 занятие
Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.		2	2 занятие
Комбинация от упражнения за горни крайници и коремна мускулатура.		2	3 занятие
Комбинация от упражнения за долни крайници и гръбна мускулатура.		2	4 занятие
Комбинация от упражнения за горни крайници и коремна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	5 занятие
Комбинация от упражнения за долни крайници и гръбна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	6 занятие
Комбинация от упражнения за правилна телесна стойка с помощта на допълнителни уреди и пособия.		2	7 занятие
Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, които стимулират анаеробните процеси в организма и развиват качествата сила и бързина.		2	8 занятие
Комбинация от физически упражнения, стимулиращи аеробните процеси в организма, както и кардио-респираторната дейност.		2	9 занятие
Комплекс от специфични упражнения насочени за подобряване на ловкостта, гъвкавостта и координацията на занимаващите се.		4	10-11 занятие
Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура.		4	12-13 занятие
Подготовка за изпитните нормативи.		2	14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове.***	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО „КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА": ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие №
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	26 ч.	1-13 занятие
Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.		4	1-2 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за горни крайници и коремна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	3-4 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, за долни крайници и гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за горни крайници и коремна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	5-6 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за долни крайници и гръбна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения за правилна телесна стойка с помощта на допълнителни уреди и пособия.		4	7-8 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, които стимулират анаеробните процеси в организма и развиват качествата сила и бързина мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	9-10 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, стимулиращи аеробните процеси в организма, както и кардио-респираторната дейност.		2	
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, насочени за подобряване на ловкостта, гъвкавостта и координацията на занимаващите се. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	11-12 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	
Подготовка за изпитните нормативи.		2	13 занятие
2.	***Контролно-изпитни тестове.***	4 ч.	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-тактическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2. Физическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

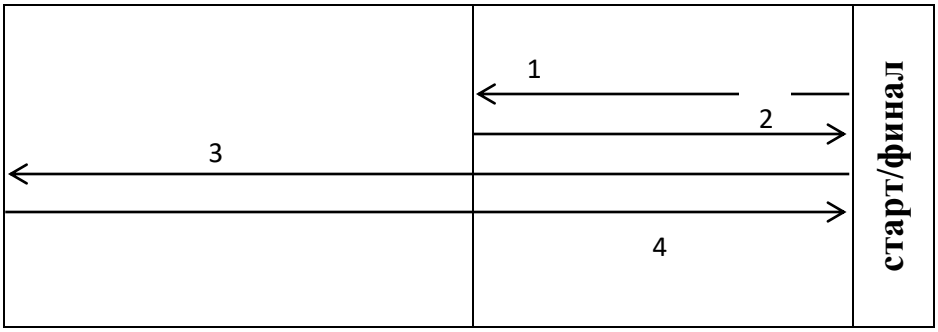
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвили програмата</u>:

1) Проф. А. Божкова, ДН _____

2) Гл. ас. П. Славчева-Хинкова, доктор _____

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ (*ТУРИЗЪМ*)**	**Сигнатура**	**Хорариум** 30 часа
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 6 упражнения по 5 академични часа	**Брой кредити** -
Вид на дисциплината *Свободноизбираема*		
Вид на курса	**Изнесено обучение**	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване** -	**Заверка** -
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико - практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Туризмът се разглежда като част от физическата култура на човека. Поради това движението и спортуването сред природата и ползата от туризма са причина хората все по-често да се отправят към планините. Туризмът във високата планина води до някои положителни функционални промени в човешкия организъм: укрепва мускулатурата, подобрява вентилацията на белите дробове, укрепва сърдечния мускул, стимулира се кръвообращението и др. Естествените природни фактори (чист въздух, слънце, надморска височина) имат закалителен ефект и благоприятно въздействат върху човешкия организъм.

Заниманията по туризъм са мощен фактор за въздействие върху студентите.

Хорариум: 30 часа **(**6 упражнения по 5 академични часа)

Период на обучение: м. Януари – м. Февруари

Цели и задачи на програмата:

♦ *Усъвършенстване на функционалните възможности на организма* – правилно използване на естествените природни фактори; придвижването по разнообразен терен и преодоляването на естествените препятствия натоварват едновременно и всестранно целия организъм; активният отдих сред природата с оздравителна насоченост премахва аудиторната умора, тишината, красотата на природата, чистият въздух връщат спокойствието, възстановяват силите, успокояват нервната система;

♦ *Разширяване на образователните потребности на студентите* – натрупване на нови знания за околната среда, историята, географията, културата, икономиката на населените места и различни местности; овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на ходене по разнообразен релеф (терен), това дава възможност за изминаване на по-продължителни разстояния без настъпване на значителна умора;

♦ *Изграждане на личности с учебно-възпитателни, познавателни и научни навици* – за опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите, повишаване на социалната активност, наличие на по-висока емоционална атмосфера и естетическа наслада от красиви кътчета.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за изучаване и формиране на двигателни качества и кординация.

Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи в заниманията са съобразени с възможностите на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА ЗАНИМАНИЯТА ПО ТУРИЗЪМ ЕРАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание* *ТУРИЗЪМ*	*Общо часове*	*Занятие №*
I.	Всекидневни занимания по туризъм с различно направление и маршрути. Планинските преходи, съобразени с дневната прогноза за времето се изпълняват групово с преподавател.	**5 ч.**	1 - 4 занятие
II.	Културни маршрути за опознаване на многовековната история на малкото планинско градче Банско, съхранило духа на Възраждението. Посещение на паметници на културата, къщи – музеи, постоянната етнографска изложба и постоянната Иконна изложба на иконописци от Банската школа.	**5 ч.**	5 - 6 занятие

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвил програмата</u>:

/Проф. А. Божкова, ДН/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(ТЕНИС НА МАСА)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Тенисът на маса е общодостъпна, интересна и увлекателна спортна игра. Тя може да се практикува от всички без ограничения на пол и възраст. Предназначена е за помещение или на открито, като студентите сами могат да изберат противника и натоварването.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата :

1.Предназначена е за начинаещи и средно напреднали студенти.

2.Студентите да получат теоретични знания за историята и правилата на играта тенис на маса.

3.Овладяване техниката, изпълнение на основните удари характеризиращи нападателния, отбранителния и контраотбранителния стил игра и достигане до ниво за самостоятелно практикуване на играта .

4.Достигане и поддържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за игрови действия между студентите е предпоставка за увеличаване на тяхната активност .

Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС НА МАСА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание за начинаещи (първи семестър)*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	**2 ч.**	1 занятие
История и развитие на тениса на маса		**1ч.**	
Правилознание – размери на масата, видове ракети и гуми, екипировка и отчитане на резултата		**1ч.**	
2.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	**26 ч.**	2-14 занятие
Разучаване на хватове, изходно положение на тенисиста, дистанция за удар от масата и специфични стъпки за нагласяне към топчето.		**2ч.**	2 занятие
Обучение на дланов плосък удар (форхенд), стъпкова имитация с нагласяне към масата, разучаване на отделните елементи на форхенда.		**2ч.**	3-4 занятие
Задържане в игра на дланов плосък удар с треньор по права и диагонал, корекция на грешки.		**4ч.**	5 занятие
Обучение на обратен плосък удар (бекхенд), стъпкова имитация с нагласяне към масата, разучаване на отделните елементи на бекхенда.		**4ч.**	6-7 занятие
Задържане в игра на обратен плосък удар с треньор по права и диагонал,корекция на грешки.		**2ч.**	8 занятие
Изпълнение на дланов и обратен плосък удар над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята със смяна на посоката на ударите.		**4ч.**	9-10 занятие
Разучаване на дланов и обратен **плосък начален удар** по права и диагонал.		**2ч.**	11 занятие
Разучаване на дланов и обратен **сечен начален удар** по права и диагонал.		**2ч.**	12 занятие
Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса.Учебна игра със начален удар до 3 гейма.		**4ч.**	13-14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове*** 1. Изпълнение на дланов и обратен сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване – 10 възможни. 2. Последователно редуване на дланови иобратни. сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване максимален брой. 3. Начално подаване / плосък сервис / – 10 възможни.	**2ч.**	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА МАСА: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Теоретична подготовка	X														
2. Технико-тактическа подготовка		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
3. Физическа подготовка									X	X			X	X	
4. Игрова подготовка													X	X	
5. Контролно-изпитни тестове															X

№	*Съдържание за напреднали студенти (втори семестър)*	*Общо часове*	*Занятие*
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	**28 ч.**	1-14 занятие
Разучаване на **дланов сечен отбранителен удар** по диагонал и права срещу преподавателя.		**4ч.**	1 занятие
Разучаване на **обратен сечен отбранителен удар** по диагонал и права срещу преподавателя.		**4ч.**	2 занятие
Изпълнение на **дланов и обратен сечен отбранителен удар** над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки.		**4ч.**	3-4 занятие
Разучаване на **дланов контраотбранителен удар** по права и диагонал.		**2ч.**	5 занятие
Разучаване на **обратен контраотбранителен удар** по права и диагонал.		**2ч.**	6 занятие
Изпълнение на **дланов и обратен контраотбранителен удар** над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки.		**4ч.**	7-8 занятие
Разучаване на **дланов изтеглен нападателен удар.**		**2ч.**	9 занятие
Разучаване на **обратен изтеглен нападателен удар.**		**2ч.**	10 занятие
Изпълнение на **дланов и обратен изтеглен нападателен удар** над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки.		**2ч.**	11 занятие
Игра на точки с преподавател или избран противник.		**2ч.**	12 занятие
2.	***Развитие на основните физически качества*** чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса.		13-14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове***	**2ч.**	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА МАСА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-тактическа подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
2. Физическа подготовка			X	X		X	X						X	X	
3. Игрова подготовка			X	X		X	X				X	X	X	X	
4. Контролно-изпитни тестове														X	X

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

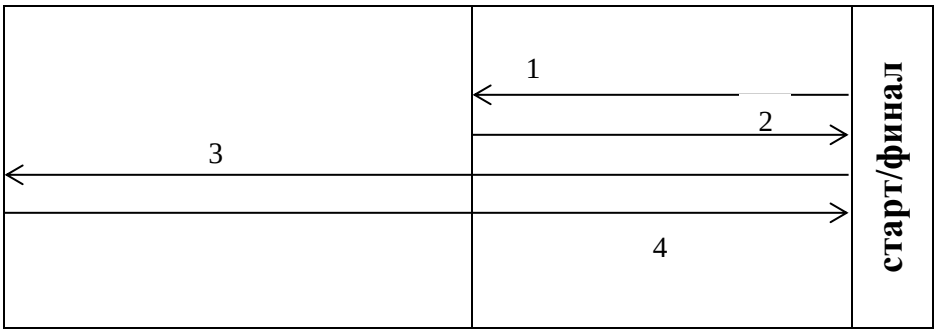
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

<u>Изготвил програмата</u>:

/ гл. ас. В. Иванов, доктор/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“

ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(ФИТНЕС – мъже)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Фитнес (англ. fitness, от to fit) е вид физическа дейност, имаща за цел да запази и подобри общото физическо състояние на човека. Той е широко разпространен и практикуван от младите хора. В заниманията по фитнес студентите имат за цел да добият необходимите знания, умения и навици за развиване и поддържане на основните двигателни качества, а в процеса на обучение да подобрят функционалното състояние на организма. В допълнение към физическата активност, фитнеса включва и здравословно хранене. Всичко се съчетава поотделно - в зависимост от възрастта, здравословното състояние и структурата на спортуващите.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа(един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение:Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май).За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото спортна подготовка на студентите, като се повлиява благоприятно физическата дееспособност на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и превенция на характерните професионални заболявания.
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на програмата в свободното време.
4. Получаване на по-пълни теоретични знания на студентите за нуждата от активна двигателна дейност.
5. Развиване на основните им физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се основни методи на обучение и тренировка: метод на повторните усилия, метод на максималните усилия, метод на изолация на дадена мускулна група, метод на едновременно развитие на различните силови възможности.
Учебните занятия се провеждат под формата на практически учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.
Нагледност - Получаване на знания за дисциплината и изграждане на правилни умения и навици.
Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В края на всеки семестър се провеждат контролни тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и корекция на допуснатите грешки.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ФИТНЕС Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание на програмата (първи семестър)*	*Общо часове*	*Занятие№*
1.	***Теоретична подготовка:***		
Теория – запознаване с техниката на безопасност, вътрешните правила в залата и работата с уредите.		2 ч.	1 занятие
2.	***Практически занимания:***	24 ч.	2-12 занятие
I. **Общо физическа подготовка**- тренировка за цялото тяло включваща: - Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане - Упражнения за бицепс и трицепс с крив лост - право разгъване - Упражнения за предмишница с крив лост - право разгъване - Придърпване на вертикален скрипец пред гърди и зад врат за развиване на гръдни и раменни мускули - Избутване на фитнес уред (тренажор) пред гърди - за развиване на гръдна мускулатура - Упражнения на лежанка с малки тежести и висока интензивност- за развиване на гръдна мускулатура - Бедрено разгъване с фитнес уред - за долна част на бедрения мускул - Клек упражнение за тазобедрената мускулатура с тежест - Коремни преси - Ръце пред гърди - Коремни преси - Ръце зад глава - Гръбни преси - Спинер - Упражнения за разстягане и гъвкавост		6 ч.	
II. **Кръгова тренировка с висока интензивност** за цялото тяло включваща: - Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане - Упражнения за бицепс и трицепс с гири 3-4кг с висока интензивност - Упражнения за предмишница с гири 3-4кг с висока интензивност - Упражнения за рамена (странично повдигане) с гири 3-4кг с висока интензивност - Спинер - Подскоци на ляв и десен крак 2мин. на крак - Подскоци тип "кенгуру" 20 бр. - Клек подскоци "жаба" 20 бр. - Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр. - Бягане на място с гири 30 сек.		6 ч.	

- Свиване и разгъване в лакътните стави със собствена тежест тип "кофичка" на фитнес уред - Клякане с дъмбел/и или щанга за бедра и таз - Повдигане на краката от седеж с тежести - Спинер - Упражнения за разстягане и гъвкавост		
III. **Кардио тренировка с висока интензивност** - Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер - Подскоци на ляв и десен крак 2 мин. на крак 3 мин. на двата - Подскоци тип "кенгуру" 20 бр. - Клек подскоци "жаба" 20 бр. - Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр. - Бягане на място с гири 30 сек. - Повдигане на краката от лег - Повдигане на крак и ръка от лег - Коремна преса „Х” - Странична коремна преса - Обратна коремна преса - Спинер - Спринтови бягания (совалки) 20м - Странични спринтови бягания със спиране и тръгване - Упражнение с гири тип "бокс" 20 сек. - Упражнения за разстягане и гъвкавост	6 ч.	
IV. **Тренировка за специфични мускулни групи :** **Тренировка за Гърди** - Изтласкване на щанга от лег - Изтласкване на щанга от полулег - Изтласкване на щанга от обратен лег - Флайс от лег **Тренировка за Трицепс** - Трицепсово разгъване на скрипец - Изтласкване на щанга от лег с тесен хват - Кофички за трицепс **Тренировка за Корем** - Коремни преси с ръце зад глава - Коремни преси с ръце пред гърди - Повдигане на краката **Тренировка за Бицепс** - Бицепсово сгъване с щанга от стоеж - Скотово сгъване с щанга - Сгъване на дъмбели от лег под наклон 45 градуса - Концентрирано сгъване **Тренировка за Гръб** - Набирания с тесен хват - Гребане с дъмбел - Придърпване на долен скрипец - Гребане с щанга с надхват - Пулдаун отпред с широк хват **Тренировка за Рамене**	6 ч.	

- Раменни преси отпред - Повдигане на дъмбели встрани при наклон напред - Разтваряне на ръцете встрани - Повдигане на дъмбели за трапец - Вертолет **Тренировка за Предмишници** - Сгъване за предмишници с щанга **Тренировка за Бедра** - Бедрено разгъване - Клякане с щанга - Лег-преса - Напади - Бедрено сгъване - Римска тяга **Тренировка за Прасци** - Повдигане на пръсти от стоеж - Повдигане на пръсти от седеж		
Подготовка за изпитните нормативи.	2 ч.	14 занятие
3. ***Контролно-изпитни тестове***	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***1***	***1***	***1***
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

№	***Съдържание на програмата (втори семестър)***	***Общо часове***	***Занятие№***
1.	***Практически занимания:***	26 ч.	2-13 занятие
I. **Кръгова тренировка с висока интензивност за цялото тяло** включваща: - Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане - Подскоци на ляв и десен крак 2мин. на крак - Подскоци тип "кенгуру" 20 бр. - Клек подскоци "жаба" 20 бр. - Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр. - Бягане на място с гири 30 сек.		4 ч.	

- Коремни преси - Ръце пред гърди - Коремни преси - Ръце зад глава - Гръбни преси - Спинер - Свиване и разгъване в лакътните стави със собствена тежест тип "кофичка" на фитнес уред - Клякане с дъмбел/и или щанга за бедра и таз - Повдигане на краката от седеж с тежести - Спинер - Упражнения за разстягане и гъвкавост		
II. **Тренировка за специфични мускулни групи** : **Тренировка за Гърди** - Изтласкване на щанга от лег - Изтласкване на щанга от полулег - Изтласкване на щанга от обратен лег - Флайс от лег **Тренировка за Трицепс** - Трицепсово разгъване на скрипец - Изтласкване на щанга от лег с тесен хват - Кофички за трицепс **Тренировка за Корем** - Коремни преси с ръце зад глава - Коремни преси с ръце пред гърди - Повдигане на краката **Тренировка за Бицепс** - Бицепсово сгъване с щанга от стоеж - Скотово сгъване с щанга - Сгъване на дъмбели от лег под наклон 45 градуса - Концентрирано сгъване **Тренировка за Гръб** - Набирания с тесен хват - Гребане с дъмбел - Придърпване на долен скрипец - Гребане с щанга с надхват - Пулдаун отпред с широк хват **Тренировка за Рамене** - Раменни преси отпред - Повдигане на дъмбели встрани при наклон напред - Разтваряне на ръцете встрани - Повдигане на дъмбели за трапец - Вертолет **Тренировка за Предмишници** - Сгъване за предмишници с щанга **Тренировка за Бедра** - Бедрено разгъване - Клякане с щанга - Лег-преса - Напади - Бедрено сгъване	10 ч.	

- Римска тяга **Тренировка за Прасци** - Повдигане на пръсти от стоеж - Повдигане на пръсти от седеж		
III.**Общо физическа подготовка- тренировка за цялото тяло** включваща: - Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане - Упражнения за бицепс и трицепс с крив лост - право разгъване - Упражнения за предмишница с крив лост - право разгъване - Придърпване на вертикален скрипец пред гърди и зад врат за развиване на гръдни и раменни мускули - Избутване на фитнес уред (тренажор) пред гърди - за развиване на гръдна мускулатура - Упражнения на лежанка с малки тежести и висока интензивност- за развиване на гръдна мускулатура - Бедрено разгъване с фитнес уред - за долна част на бедрения мускул - Клек упражнение за тазобедрената мускулатура с тежест - Коремни преси - Ръце пред гърди - Коремни преси - Ръце зад глава - Гръбни преси - Спинер - Упражнения за разстягане и гъвкавост	6 ч.	
IV. **Кардио тренировка с висока интензивност** - Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер - Подскоци на ляв и десен крак 2 мин. на крак 3 мин. на двата - Подскоци тип "кенгуру" 20 бр. - Клек подскоци "жаба" 20 бр. - Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр. - Бягане на място с гири 30 сек. - Повдигане на краката от лег - Повдигане на крак и ръка от лег - Клек упражнение за тазобедрената мускулатура с тежест - Коремни преси - Ръце пред гърди - Коремни преси - Ръце зад глава - Гръбни преси - Коремна преса „Х” - Странична коремна преса - Обратна коремна преса - Спинер - Спринтови бягания (совалки) 20м - Странични спринтови бягания със спиране и тръгване - Упражнение с гири тип "бокс" 20 сек. - Упражнения за разстягане и гъвкавост	6 ч.	
Подготовка за изпитните нормативи.	2 ч.	14 занятие
3. ***Контролно-изпитни тестове***	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***1***	***1***	***1***
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и ляватаръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

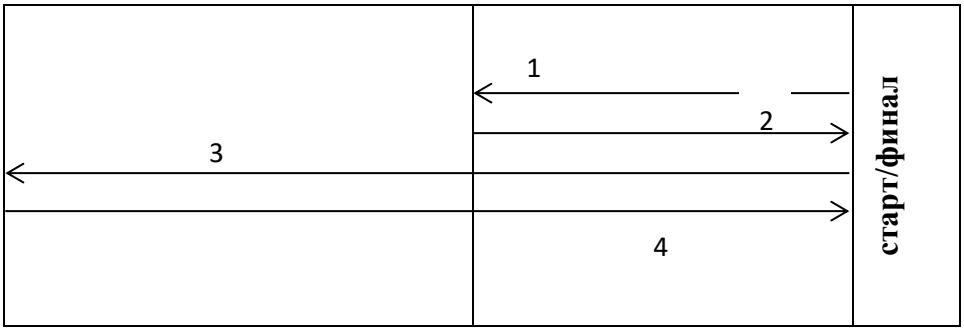
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

*Методически указания:*ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. **Совалка**

*Методически указания:*Студентът спринтира от стартовата линия(последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. **Скок на дължина от място:**

*Методически указания:*Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

*Методически указания:*От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>24 бр.

Изготвил програмата:

/гл. ас. В. Иванов, доктор/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **„СПОРТ“ *(Фитнес - жени)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка и оценка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Широко разпространени и практикувани от младото поколение са заниманията с фитнес, в т.ч. и в МУ – София. Целта е да се добият необходимите знания, умения и навици за занимания, да се подобри функционалното състояние на организма на студентите, развитие и поддържане на основните им двигателни качества във времето на обучение.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентите като се повлиява благоприятно двигателната подготовката на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и превенция на характерните професионални заболявания.
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на програмата в свободното време.
4. Получаване на по-пълни теоретични знания на студентите за нуждата от активна двигателна дейност.
5. Развиване на основните им физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се основни методи на обучение и тренировка: метод на повторните усилия, метод на максималните усилия, метод на изолация на дадена мускулна група, метод на едновременно развитие на различните силови възможности.

Учебните занятия се провеждат под формата на практически учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за дисциплината и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ФИТНЕС Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание на програмата за начинаещи студентки*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***		
Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на практическите учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.		2 ч.	1 занятие
2.	***Практически занимания:*** комбинация от упражнения за отделните групи мускули	24 ч.	2-12 занятие
I. ГОРНИ КРАЙНИЦИ - Гребане с дъмбели - Бицепсово сгъване - Разтваряне на ръцете встрани с малък обсег - Концентрично сгъване с една ръка - Дъмбел зад глава от стоеж - Задно разтваряне на ръцете встрани		6	
II. ДОЛНИ КРАЙНИЦИ - Напад - Притягане на ханша с тежести - Седалищно стягане от стоеж - Бедрено сгъване с пълен обем - Повдигане на пръсти - Странично повдигане на крака - Повдигане на краката от седеж с тежести		6	
III. ГЪРДИ, ГРЪБ, ГОРНИ КРАЙНИЦИ - Лицева опора - Лицева опора на колене - Гръбна преса с ръце назад - Повдигане на краката от лег		6	
IV. КОРЕМНИ МУСКУЛИ - Повдигане на таз - Коремна преса с обтегнати ръце - Коремна преса със свити крака - Странична коремна преса - Коремна преса с тежест		6	
Подготовка за изпитните нормативи.		2	14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове***	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС - ПЪРВИ СЕМЕСТЪР:

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

№	*Съдържание на програмата за напреднали студентки*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	2 ч.	1 занятие
Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на практическите учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.			
2.	***Практически занимания:*** комбинация от упражнения за отделните групи мускули	24 ч.	2-12 занятие
I. ГОРНИ КРАЙНИЦИ - Гребане бутало (с дъмбели) - Външен ротаторен маншон от стоеж - Разтваряне на ръцете встрани с голям обсег - Концентрично сгъване с една ръка - Дъмбел зад глава от стоеж - Трицепс от лег		6	
II. ДОЛНИ КРАЙНИЦИ - Напад - Изтегляне на ханша с тежести - Клек от стоеж - Бедрено сгъване с малък обсег - Скачане с дъмбели - Повдигане на крака от коленна опора		6	
III. ГЪРДИ, ГРЪБ, ГОРНИ КРАЙНИЦИ - Лицева опора - Лицева опора на три точки - Гръбна преса		6	

- Гръбна преса с ръце напред - Повдигане на крак и ръка от лег		
IV. КОРЕМНИ МУСКУЛИ - Коремна преса „Х” - Коремна преса със свити крака и ръце - Коремна преса с крака под прав ъгъл - Коремна преса ножица - Обратна коремна преса	6	
Подготовка за изпитните нормативи.	2	14 занятие
3. ***Контролно-изпитни тестове***	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС - ВТОРИ СЕМЕСТЪР:

Занятие № / ***Учебен материал***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***	***13***	***14***	***15***
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и ляватаръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не кътлото. Изследванотолице е право, ръката е долу до тялото с дланнавътре. При сигнал динамометърът се стискасилно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

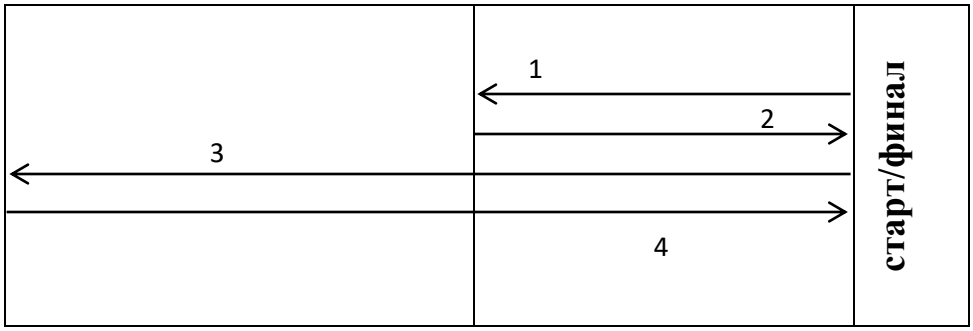
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

*Методически указания:*ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. **Совалка**

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия(последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

*Методически указания:*Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

*Методически указания:*От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>24 бр.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвили програмата</u>:

1) Проф. А. Божкова, ДН _____

2) гл. ас. Ж. Цанкова, доктор _____

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ"
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР"

Наименование на дисциплината: **„СПОРТ" *(СКИ)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *30 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица -** 6 упражнения по 5 академични часа	**Брой кредити** -
Вид на дисциплината *Свободноизбираема*		
Вид на курса	**Изнесено обучение**	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване** -	**Заверка** -
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико - практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве" №2

София, 2023 г.

Ски спорта е достъпен и подходящ за всички възрасти. Първите контакти на студентите със ските могат да бъдат, както от най-ранна възраст, така и при започването на висшето си образование. Началното обучението на студентите в повечето случаи се провежда в условията на изнесено обучение в планината през зимата. За провеждането и организацията на правилно и безопасно обучение от съществено значение са използването на най-достъпните и добре подбрани методи, средства и добрата екипировка.

Хорариум: 30 часа **(**6 упражнения по 5 академични часа.)

Период на обучение: м. Януари – м. Февруари

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за начинаещи и средно напреднали студенти.
2. Студентите да получат теоретични знания за ски екипировката, безопастност на движение в планината и по ски пистите.
3. Овладяване на основните умения и навици от техниката на ски спорта до ниво за самостоятелното му практикуване
4. Достигане и подържане на добро ниво на координация и физическа дееспособност.

Средства:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за изучаване и формиране на двигателни качества и кординация.

Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на основната техника на ски спорта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролни тестове: В края на ски курса се провеждат контролни тестове (мини слалом) от 6 врати с цел да се проверят придобитите знания и да се коригират грешки.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА ЗАНИМАНИЯТА ПО СКИ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	**5 ч.**	1 занятие
Организация на студентите в учебния процес по ски – начин на работа със ски екипировка, безопасност на движение в планината		**2.30 ч.**	
и ски пистите, възможни травми, оказване на първа помощ. Техника на ски спорта– история, еволюция на развитие, карвинг техника.		**2.30 ч.**	
2.	***Практическа подготовка (на ски писта)***	**20 ч.**	2-6 занятие
Разучаване използването на екипировката – ски, щеки. Движение със ските по склона – право и диагонално изкачване;стъпаловидно и кънковидно . Обръщане – чрез пристъпване и чрез превъртане. Право спускане – стойка, тежест на тялото и имитация на облекчаване с колене. Обучение на снежно рало. Право спускане – усвършенстване със спиране с рало.		**5 ч.**	2 занятие
Усвършенстване на снежното рало . Обучение на завой със снежно рало. Дигонално спускане с усвършенстване на завой със снежно рало- поставяне на щека преди завоя,отваряне на горната ска, пренасяне на тежеста върху нея и прибиране след завършване на завоя.		**5 ч.**	3 занятие
Обучение в завой с опора на долната ска (успоредни ски) Диагонално спускане, поставяне на щека, завой с облекчаване на долната ска, прибиране на ските и подготовка за следващ завой.		**5 ч.**	4 занятие
Завой по предварително поставени ориентири. Усвършенстване на завой с опора на долната ска. Свободно пързаляне.		**5 ч.**	5 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове*** (Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати).	**5 ч.**	6 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СКИ

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
1. Теоретична подготовка	X					
2. Технико-тактическа подготовка		X	X	X	X	X
3. Физическа подготовка		X			X	X
4. Контролно-изпитни тестове						X

№	Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие
1.	***Практическа подготовка (на ски писта) :***	**20 ч.**	1-6 занятие
Усъвършенстване на завой с успоредни ски. Разучаване на основите карвинг техника на каране (положение на тялото, облекчаване и закантване при завоя.		**5 ч.**	1 занятие
Разучаване на къси верижни завой (карвинг техника). Усъвършенстване на ски по разнообразни терени. Техника на ските по необработена писта и бабуни.		**2.30 ч.**	2 занятие
Разучаване на техника за каране на ски в дълбок сняг със задно,средно облекчаване и подскоци.		**2.30 ч.**	
Разучаване и усъвършенстване на ски състезателно каране (дълги изтеглени завой с висока скорост).		**2.30 ч.**	3 занятие
Техника на ски състезателно каране на колове. Усъвършенстване на влизането в състезателните врати и подобряване на аеродинамичната стойка.		**2.30 ч.**	
Организиране на тестово състезание с реално измерване на времето при каране на врати.		**5 ч.**	4 занятие
2.	***Развитие на основните физически качества*** чрез изпълнение на различни упражнения за сила на долните крайници.	**5 ч.**	5 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове*** (състезание на врати от два манша с електронно измерване).	**5 ч.**	6 занятие

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА:

Контролно-изпитателни тестове за начинаещи

Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати направени от щеки.

Мъже					
Оценка / **Грешки**	***Отлична***	***Мн. добъра***	***Добра***	***Средна***	***Слаба***
	без	**1**	2	3	4 или не завършил
Жени					
Оценка / **Грешки**	***Отлична***	***Мн. добъра***	***Добра***	***Средна***	***Слаба***
	без/1	2	3	4	5 или не завършил

Контролно-изпитателни тестове за напреднали

Проверка за ниво на проведеното обучение – състезание с електронно измерване на врати.Целта на теста е да се завършат и двата манша без пропускане на врати по трасето за възможно най-кратко време.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвил програмата</u>:

1) гл. ас. В. Иванов, доктор _____

2) пр. П. Нецов _____

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2023/2024 г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ (*ПЛАЖНИ И ВОДНИ СПОРТОВЕ*)**	**Сигнатура**	**Хорариум**
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 6 упражнения по 5 академични часа	**Брой кредити** -
Вид на дисциплината		
Вид на курса	**Изнесено обучение**	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване** -	**Заверка** -
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико - практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

За да се спази принципът на непрекъснатост във ваканционно време ДЕОС организира за студентите изнесено обучение по спорт. Организираните курсове по плажни и водни, т. е. при различни природни условия, дават възможност освен да се изградят съответните качества, да се повиши устойчивостта на организма към климатичното въздействие, а именно използват се слънцето, въздухът и водата като средство за закаляване.

Индивидуалното определяне на вида и броя на спортните занимания трябва да се съобрази с някои важни фактори, като:

- Различното ниво на подготовка и индивидуалните възможности на студентите;
- Необходимостта от по-активен двигателен режим;
- Необходимостта от психическо и стресово разтоварване, натрупано по време на семестъра и сесиите.

Хорариум: 30 часа **(**6 упражнения по 5 академични часа).

Период на обучение: м. Юли – м. Август

Цели и задачи на програмата:
Да съдейства за развитие и усъвършенстване на двигателните възможности на студентите, както и да се доразвият уменията и навиците им от съответната спортна дисциплина.

Средства:
Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:
Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за изучаване и формиране на двигателни качества и координация.
Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.
Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на основната техника на предлаганите спортове, съобразени с възможностите на студентите.

Контролни тестове: В края на курса се провеждат контролни тестове.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО *ПЛАЖНИ СПОРТОВЕ* Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	***Съдържание*** ***ПЛАЖЕН ВОЛЕЙБОЛ***	***Общо часове***	***Занятие №***
I.	Същност и характеристика на плажния волейбол. Изисквания и съоръжения. Права и задължения на участниците. Отбелязване на точка, спечелване на гейм и мач.	**2 ч.**	1 занятие
II.	Запознаване с игровите действия: игрови положения, игра с топка, топка при мрежата, играч при мрежата, начален удар, атакуващ удар („забиване”), блок.	**4 ч.**	
III.	Учебна игра. Тактически действия при игра в нападение и защита.	**4 ч.**	
IV.	Учебна игра. Разпределение на студентите по отбори. Подготовка за участие във вътрешен турнир. Запознаване на студентите с редовните прекъсвания на играта („почивки”), забавяне на играта, смяна на игрищата и интервали между геймовете.	**4 ч.**	2 занятие
V.	Учебна игра. Подготовка за вътрешния турнир. Запознаване със санкциите при лошо поведение на участниците.	**4 ч.**	3 занятие
VI.	Учебна игра. Подготовка за вътрешния турнир.	**4 ч.**	4 занятие
VII.	Провеждане на вътрешен турнир.	**6 ч.**	5 занятие
VIII.	***Покриване на контролни нормативи:*** 1. Насочване на начален удар (НУ) – по пет броя НУ в двете половини на противниковото игрище (зона №1 и зона №5). 2. Подаване с две ръце над глава в очертанията на игралното поле - десет броя. 3. Подаване с две ръце отдолу в очертанията на игралното поле - десет броя.	**2 ч.**	6 занятие

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО *ВОДНИ СПОРТОВЕ* Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание* *БОРДСЕЙЛИНГ (УИНСЪРФИНГ)*	*Общо часове*	*Занятие №*
I.	Характеристика на спорта, терминология, текелажно въоръжаване. 1. Въоръжаване на сърфа на брега, запознаване с терминологията. 2. Вдигане на мачтата с ветрилото на брега и заемане на изходно положение. 3. Смяна на шкотова ръка от ляв на десен халс.	**3 ч.**	1 занятие
II.	Балансиране на вода 1. Балансиране върху сърфа без риг. 2. Координиращи упражнения за изваждане на платното от водата и обезветряване.	**3 ч.**	
III.	Въртене на сърфа при вертикална мачта без отпускане на платното във водата. 1. Завъртване на 180 последователно с носа и кърмата. 2. Завъртване на 360. 3. Имитационни упражнения на брега.	**3 ч.**	2 занятие
IV.	Стартиране. 1. Основни положения за стартиране. 2. Методични упражнения и обяснения за падане и качване на бордсейлинга спрямо вятъра. 3. Стартиране на ляв и десен халос.	**3 ч.**	
V.	Поворот “ФОРДЕВИНД” “ОВЕРЩАГ”. 1. Смяна на халса и преминаване през основно изходно положение за извършване на поворот през кърмата. 2. Поворот през носа с маневра за смяна на халса, като посоката на вятъра се пресече с носа на корпуса.	**3 ч.**	3 занятие
VI.	Курс “БЕЙДЕВИНД” – движение на бордсейлинга спрямо вятъра до 45. Хващане на вимпелния вятър спрямо 20-25 с пълен шверт.	**3 ч.**	4 занятие
VII.	Курс “ХАЛВИНД” – движение на половин вятър. Позицията на корпуса е перпендикулярна на вятъра.	**3 ч.**	5 занятие
VIII.	Курс “БАГЩАД” – вятър за гърба -180. Техническо обучение. 1. Намаляване на мечтата подветрено, изтегляне на краката между швертовата кутия.	**3 ч.**	

	2. Симетрично разпределение на баланса върху плота. 3. Изнасяне на рига 70-80 назад, обезветряване, лавировка.		
IX.	Преминаване последователно всички курсове до определена цел. Спасително прибиране до брега, десъоръжаване и предвиждане.	**3 ч.**	6 занятие
X.	***Покриване на контролни нормативи:*** В края на заниманията се провежда свободно сърфиране с преобладаващо приложение на заучения материал, под прякото наблюдение на преподавателя.	**3 ч.**	

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвили програмата</u>:

1) Проф. А. Божкова, ДН _____

2) ст. пр. Св. Гайдаров _____

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.