

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

КАЛАНЕТИКА

(За български и чуждестранни студенти)

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „СПОРТ“

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

1. *Медицински факултет – „Медицина“*
2. *Факултет „Дентална медицина“*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: **МОДУЛ**

КРЕДИТИ (ECTS):

1. *Медицински факултет – „Медицина“ – 25 часа/1,0 кредит*
2. *Факултет „Дентална медицина“ - 30 часа/1,2 кредит*

ФОРМА НА ОЦЕНЯВАНЕ: **КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ**

СЕКТОР: **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

София, 2018 г.

Каланетиката като спорт разкрива възможности за решаване на конкретни образователни, двигателни и възпитателни задачи. Чрез използваните упражнения се развиват основните характеристики на движенията като се подобряват техните пространствени, времеви и силови характеристики. Разнообразните средства обогатяват двигателната култура на занимаващите се, подобряват общата двигателна координация, гъвкавост, ловкост и точност на движенията. Използването на музика по време на изпълненията стимулира активността на студентките, развива чувството им за темп и ритъм, плавност и изразителност.

Хорариум: Студентите от ФМ и ФДМ имат възможност да натрупат кредити от дисциплината „Спорт”, като я изберат за Модул. В края на обучението им се присъждат кредити, които са цифрово изражение на студентската заетост, за усвоени знания и умения и присъствия на заниманията. Студентите от МФ получават – 1,0 кредит за 25 присъствени учебни часа, а от ФДМ – 1,2 кредит за 30 присъствени учебни часа.

Период на обучение: 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 необходимостта 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 физически упражнения 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 изучаване 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 ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО МОДУЛ -
КАЛАНЕТИКА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие
1.	Практически занимания:	26 ч.	1-13 занятие
	Разучаване на комплекс: - Бегови упражнения и упражнения за правилно телодържание. - Специално разгръван; упражнения за долни крайници; упражнения за коремни мускули; упражнения за разтягане; упражнения за седалищни мускули; упражнения с общо въздействие. Стречинг упражнения. <i>Всички упражнения се изпълняват в бавно темпо и с многократни повторения.</i>	2	1 занятие
	Затвърдяване на комплекса от 1 занятие и повишаване на дозировката по преценка на преподавателя.	2	
	Усъвършенстване на комплекса с увеличаване на дозировката. Разучаване на нови упражнения от съответните мускулни групи: - Упражнение за долни крайници; - Упражнения за коремни мускули; - Упражнения за разтягане; - Упражнения за седалищни мускули.	2	2-3 занятие
	Усъвършенстване на комплекса с увеличаване на дозировката. Затвърдяване на упражненията от предходното занимание: - упражнение за долни крайници; - упражнения за коремни мускули; - упражнения за разтягане; - упражнения за седалищни мускули.	2	4 -5 занятие
	Усъвършенстване на целия комплекс по каланетика с дозировка от 50 до 70 пъти за всяко упражнение.	2	
	Усъвършенстване на комплекса и повишаване на дозировката до 80 бр.	2	6 занятие
	Усъвършенстване на комплекса с дозировка до 90 пъти за всяко упражнение.	2	
	Усъвършенстване на комплекса с дозировка до 100 пъти за всяко упражнение.	2	7-8 занятие
	Разучаване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб.	2	9-10 занятие
	Затвърдяване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб.	2	
	Усъвършенстване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб с дозировка до 100 повторения.	2	11-12 занятие
	Усъвършенстване на цялостен комплекс за поддържане на основни физически качества.	2	
	Подготовка за изпитните тестове.	2	13 занятие
2.	Контролно-изпитни тестове	4 ч.	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – КАЛАНЕТИКА:

Занятие № Учебен материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Техничко-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 ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

А. СПЕЦИФИЧНИ ДВИГАТЕЛНИ ТЕСТОВЕ

Описание на тестовете:

1. **Упражнения за коремните мускули (по Калан Пинкин)** - И.П. Тилен лег, крака разтворени и свити в коленете, кръстът опрян на пода, рамене и глава повдигнати, ръце успоредни на бедрата.
Начин на изпълнение: Леко пружиниране (2 cm) с тяло към краката. Кръстът не се отделя от пода.
2. **Упражнения за мускулите на краката (Плие)** - И.П. Стоеж на пръсти, хват за станката.
Начин на изпълнение: присядане назад в плие и движение с таза напред-назад. Движение нагоре и надолу с последователно отпускане и стягане мускулите на таза и корема.
3. **Упражнения за тазобедрените мускули** - И.П. Опора. Краката са разтворени на ширина на раменете.
Начин на изпълнение: повдигане на таза високо горе и отпускането му до изходно положение (опора).

ТЕСТОВЕ ОЦЕНКА	УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОРЕМНИТЕ МУСКУЛИ (ПО КАЛАН ПИНКИН) (БР.)	УПРАЖНЕНИЯ ЗА МУСКУЛИТЕ НА КРАКАТА (ПЛИЕ) (БР.)	УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТАЗОБЕДРЕНИТЕ МУСКУЛИ (БР.)
Отличен (6)	<i>над 100</i>	<i>над 20</i>	<i>над 101</i>
Мн. добър (5)	<i>до 90</i>	<i>от 18 до 20</i>	<i>от 91 до 100</i>
Добър (4)	<i>до 70</i>	<i>от 10 до 17</i>	<i>от 71 до 90</i>
Среден (3)	<i>до 50</i>	<i>от 6 до 9</i>	<i>от 51 до 71</i>

Водещ дисциплината: _____

/...../