

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“- (60 часа)*
2. *Фармацевтичен факултет- (60 часа)*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА**

КРЕДИТИ (ECTS): Според учебния план на специалността за съответната учебна година

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: 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).

Минимален брой присъствия за заверка: 14

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките за повлияване благоприятно двигателната подготовка 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 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 и три общо-физически 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
КАЛАНЕТИКА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи	Общо часове	Занятие №
1.	<i>Теоретична подготовка:</i>	2 ч.	
	Запознаване с историята и същността на каланетиката и въздействието и върху организма. Съвременни изисквания за рационално хранене.	1	1 занятие
	Съвременни изисквания за рационално хранене.	1	
2.	<i>Практически занимания:</i>	26	2-14 занятие
	Разучаване на комплекс: Бегови упражнения и упражнения за правилно телодържане. Специално разгръване. Основна част: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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	2 занятие
	Повторение на комплекса от 2 занятие и повишаване на дозировката по преценка на преподавателя.	2	3–4 занятие
	Повторение на комплекса и разучаване на нови упражнения: - Упражнение за долни крайници: ♦ И.П. Стоеж на ляв крак, десен на станката, леко свит в коляното. Ръце хванати за станката, вкарване таза напред и връщане назад – по 10 пъти. Противоравно. - Упражнения за коремни мускули: ♦ И.П. Тилен лег, крака разтворени и свити в коленете, кръстът е опрян на пода, рамене и глава повдигнати, ръце успоредни на бедрата. Леко пружиниране (2 cm) с тяло към краката. Кръстът не се отделя от пода – 2 пъти по 10 бр. - Упражнения за разтягане: ♦ И.П. Разкراчен опорен седеж. Повдигане и снемане на таза - 10 бр. ♦ И.П. Седеж, максимален наклон към краката, ръце в кръстосан хват за глезените – 20 s задържане и 20 бр. пружиниране. - Упражнения за седалищни мускули: ♦ И.П. Десен бедрен седеж с лице към станката, подбедрица под прав ъгъл на бедрото, ляв крак назад леко свит. Повдигане заден крак и движения в ляво и дясно на 2 cm - по 10 бр. Противоравно. ♦ Същото изходно положение, но с обтегнат заден крак и движение нагоре надолу - по 10 бр.	6	5-7 занятие
	Повторение на комплекса. Повишаване на дозировката за всяко	4	8-9

упражнение с 20 бр.		занятие
Изпълнение на комплекса с включване на нови упражнения и увеличаване дозировката на познатите упражнения до 60-70 бр. Нови упражнения: - Упражнения за коремни мускули: ♦ И.П. Тилен лег, десен крак повдигнат вертикално, ляв крак повдигнат 30° над земята, ръце успоредни на десен крак, рамене и глава повдигнати над земята. Леко повдигане на тялото към десен крак - 2 пъти по 10 бр. ♦ Същото упражнение, но двата крака повдигнати вертикално - 2 пъти по 10 бр. ♦ Същото упражнение, но двата крака повдигнати 60° над земята - 2 пъти по 10 бр. - Упражнения за бедрата: ♦ От коленен седеж, ръце горе, леко повдигане на таза и движения в ляво и дясно с таза. Тялото изправено - 10 бр. ♦ От колянка, ръце горе, бавно присядане с отпуснато тяло. Преди да се докоснат петите, таза се вкарва напред и следва бавно изправяне до колянка, благодарение мускулите на бедрата - 10 бр.	6	10-12 занятие
Подготовка за изпитните тестове.	4	13-14 занятие
3. Контролно-изпитни тестове.	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО КАЛАНЕТИКА: 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. Техничко-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.	Практически занимания:	26 ч.	1-13 занятие
	Затвърдяване на комплекса от първи семестър. - Бегови упражнения и упражнения за правилно телодържане. - Специално разгръване; 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

Усъвършенстване на комплекса от 1 занятие и повишаване на дозировката по преценка на преподавателя.	2	
Затвърдяване 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: - Упражнения 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	
Затвърдяване на комплекса от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб.	2	9-10 занятие
Усъвършенстване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб с дозировка до 100 повторения.	2	
Усъвършенстване на цялостен комплекс за поддържане на основни физически качества.	2	11-12 занятие
Подготовка за изпитните тестове.	2	13 занятие
2. Контролно-изпитни тестове.	4 ч.	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО КАЛАНЕТИКА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

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 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

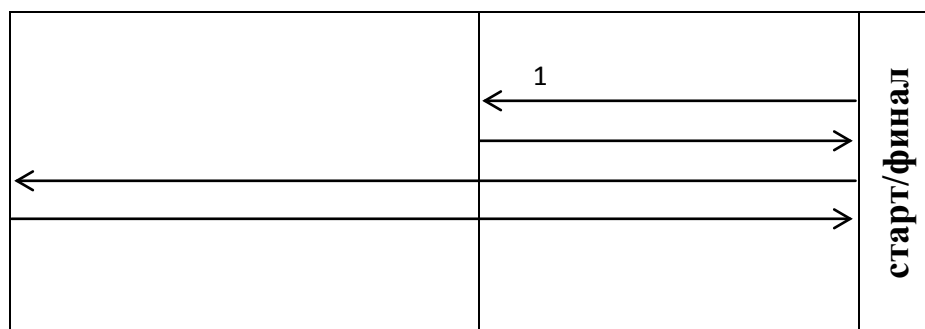
2. Заемане на седеж от тилен лег:

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 90° 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 \ Пол (за 30 s.)	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.

Водещ дисциплината: _____

/...../