

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

„Комбинирана фитнес гимнастика“

(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.

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: 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 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 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 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 ПО МОДУЛ -
„КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА” Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ
НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание на програмата</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична подготовка:</i>	2 ч.	
	Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на модела „Комбинирана фитнес гимнастика“.	1	1 занятие
	Организация и методика на заниманията.	1	
2.	<i>Практически занимания:</i>	2 ч.	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.	<i>Контролно-изпитни тестове</i>	2 ч.	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ –
КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА:**

<i>Занятие №</i> <i>Учебен материал</i>	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

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

**А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА И СПЕЦИФИЧНА
ДЕЕСПОСОБНОСТ**

Описание на тестовете:

1. „*Лицеви опори с докосване на хълбока*” - *ИП*: Опора на пода, ръцете са изпънати в лактите и са поставени на ширината на раменния пояс, тялото е в една линия.
Начин на изпълнение: От това изходно положение едната ръка докосва хълбока и се връща в ИП, след това противоравно. Измерва се броят на всяко докосване на хълбока, за 20 s. С точност на измерването до 1 бр.
2. „*Сила на долни крайници*” с *удобен крак* - *ИП*: Удобен крак поставен на гимнастическото столче, свободен крак на земята, ръцете са свити в лактите до тялото.
Начин на изпълнение: При сигнал изследваното лице започва със свободен крак да докосва гимнастическото столче в близост до удобния крак. Изпълнява се за 20 s и се отчитат докосванията на десния крак до гимнастическото столче. С точност на измерването до 1 бр.
3. „*Скок над въженце*”- *ИП*: Основен стоеж, краката са стъпили върху въженце за скачане, ръцете са изпънати покрай тялото и държат въженцето, максимално опънато в двата края.
Начин на изпълнение: В ИП с ръце изнесени пред тялото на нивото на таза, като са разтворени на ширината на раменете, изследваното лице трябва да прескочи въженцето, без да го изпусне. Измерва се едно координирано действие, въженцето се прескача отгоре, между ръцете, приземяването става на краката, въженцето не трябва да се докосва от краката и да се изпуска, и при приземяването да не се губи равновесие. Изпълняват се 5 скока и се отчита броят на сполучливите опита.

<i>Тест №</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Оценка</i>	<i>Лицеви опори с докосване на хълбока (бр.)</i>	<i>Сила на долни крайници (бр.)</i>	<i>Скок над въженце (бр.)</i>
<i>Отличен (6)</i>	>18	>20	5
<i>Мн. добър (5)</i>	16-18	18-20	4
<i>Добър (4)</i>	13-15	15-17	3
<i>Среден (3)</i>	10-12	12-14	2
<i>Слаб (2)</i>	<10	<12	1

Водещ дисциплината: _____

/...../