

# 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“ - (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.

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).

Минимален брой присъствия за заверка: 14

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

<i>№</i>	<i>ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b>	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	
<b>2.</b>	<b><i>Практически занимания:</i></b>	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
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове.</i></b>	2	15 занятие

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

<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

<i>№</i>	<i>ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i></b>	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,	2	

коремна мускулатура, гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.			
Подготовка за изпитните нормативи.		2	13 занятие
2.	<b>Контролно-изпитни тестове.</b>	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. 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:

- 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	6	5	4	3	2
Пол					
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	6	5	4	3	2
Пол					
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

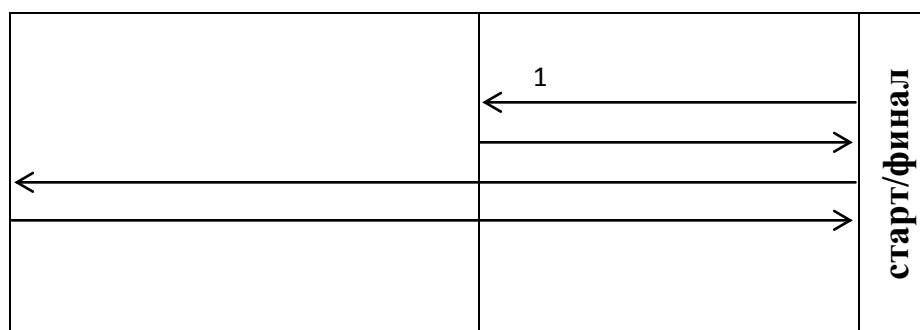
## 2. Заемане на седеж от тилен лег:

*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 с.

Оценка (за 30 с.) 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: \_\_\_\_\_

/...../