

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

## НАРОДНИ ТАНЦИ

*(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.

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.

**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 чувството за ритъм и такт, както и повишаване на настроението.

**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.

**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 чувство за ритъм и такт.

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

**Контролно-изпитни тестове:** В края на учебната година се провежда индивидуален изпит върху разпознаването и танцуването на основни народни танци 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 –  
НАРОДНИ ТАНЦИ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	<b>СЪДЪРЖАНИЕ ЗА НАПРЕДНАЛИ СТУДЕНТИ</b>	Общо часове	Занятие
	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	28 ч.	1-14 занятие
	Кратко запознаване с основните фолклорни области и изучаване на основни движения в българските народни танци. 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. 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. Запознаване със Северняшка фолклорна област. Изучаване на Дунавско хоро.	1	6 занятие
	Изучаване на Дайчово хоро.	1	
	Преговор на научените хора. Изучаване на Еленино хоро.	1	
	Изучаване на Шира.	1	7 занятие
	Преговор на научените хора. Запознаване с Тракийска фолклорна област. Изучаване на Тракийска ръченица.	1	
	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
3.	<b>Контролно-изпитни тестове</b> (оценяването се извършва според общия брой разпознати и правилно изтанцовани танца).	2	15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – НАРОДНИ ТАНЦИ:

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

#### Описание на тестовете:

#### *1. Разпознаване и правилно изиграване на основни хора:*

1. Право,
2. Право Тракийско,
3. Дунавско,
4. Дайчово,
5. Еленино

#### *2. Разпознаване и правилно изиграване на специфични танци от изучаваните фолклорни области:*

1. Родопска – Сворнато
2. Добруджанска – Ръка
3. Северняшка – Шира
4. Тракийска – Копаница
5. Пиринска – Ширто
6. Шопска – Граовско

<b>ОЦЕНКА</b>	<b>Брой правилно изиграни хора и специфични танци</b>
<i>Отличен (6)</i>	над 4 хора и 5 танца
<i>Мн. добър (5)</i>	4 хора и 4 танца
<i>Добър (4)</i>	3 хора и 3 танца
<i>Среден (3)</i>	под 2 хора и 2 танца

Водещ дисциплината: \_\_\_\_\_

/...../