

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

---

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

## ПЛАНИНАРСТВО

*(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.

Най-подходяща планина за учебна работа по планинарство е Витоша. Тя има следните основни предимства:

- Близостта до София с изходни пунктове: Княжево, Бояна, Драгалевци, Симеоново и Бистрица. От всяко едно от тях може да се тръгне пеша нагоре по маркирани пътеки за най-близката хижа, почивна станция или Черни връх;
- Удобен транспортс удобни лифтовите станции;
- Разнообразен релеф.

Обучението на студентите по Спорт с насоченост планинарство е възможно да се провежда през всичките годишни сезони. Добрата техника на ходене, като най-характерна двигателна дейност в планинарството, позволява да се преодоляват дълги разстояния без голям разход на сили и енергия. Правилното ходене в планината е с пестеливи движения, умерено темпо и дължина на крачката според вида на терена.

**Хорариум:** 60 часа – 2 семестъра по 30 часа(един семестър – 8занимания).

**Период на обучение:** Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май).

Минимален брой присъствия за заверка: 8.

**Цели и задачи на програмата:**

1. Активен отдих сред природата с оздравителна насоченост.
2. Овластяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на придвижване по различни терени и местности, и климатични особености.
3. Естетическа наслада от красиви кътчета и опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите.
4. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

**Същност на теоретико-практическото обучение по планинарство:**

Всяко отделно занимание на студентите има строго определена тематична насоченост за придобиване на знания и затвърдяване на умения и навици като: запознаване с видовете и основните форми на туризъм; организация и провеждане на заниманията; придвижване по пътища и пътеки, по различни склонове и наклони, преодоляване на препятствия; разпознаване и ползване на туристически маркировки, табла и схеми; разпознаване на теренни форми и разчитане на топографски знаци; разпознаване на растителни видове; подреждане и носене на раница; избор на място за почивка и игри на открито.

**Контрол и оценка:** В края на всеки семестър студентите участват в контролно-изпитни маршрути и покриват три общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и нивото на физическа дееспособност.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ПЛАНИНАРСТВО Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>ПЪРВИ/ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<b><i>Теоретична и практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i></b>	22	1-6 занятие
	<p>1.1. Организация, провеждане и тактика на занятията.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Предварителна подготовка.</li> <li>➤ Избор на маршрут.</li> <li>➤ Разработка на календарен план.</li> <li>➤ Подготовка на участниците.</li> <li>➤ Организация на придвижването в планината.</li> </ul> <p>1.2. Техника на ходене при различни терени.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Движение по тревисти склонове.</li> <li>➤ Движение по каменни реки (морени) и сипеи.</li> <li>➤ Движение по снежни повърхности: дълбок мек сняг, плътен фирн.</li> </ul> <p>1.3. Елементи на местността.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В зависимост от релефа и надморската височина: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Равнинна местност.</li> <li>♦ Хълмиста местност.</li> <li>♦ Планинска местност: открита, закрыта. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В зависимост от проходимостта на местността:</li> </ul> </li> <li>♦ Пресечена.</li> <li>♦ Непресечена. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В зависимост от характера на почвено-растителната покривка:</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>♦ Гориста местност.</li> <li>♦ Блатиста местност.</li> <li>♦ Пустинна местност.</li> <li>♦ Степна местност.</li> <li>♦ Карстова местност и др.</li> </ul> <p>1.4. Опасности, свързани с климатичните и метеорологичните особености на планината.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ниска температура: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ неподходяща и лошокачествена екипировка;</li> <li>♦ повишена влажност на въздуха, дрехи, кожа;</li> <li>♦ здравословно, физическо и психологическо състояние на планинарят;</li> <li>♦ нередовно хранене;</li> <li>♦ степени на измръзване. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Намалено барометрично налягане (известно е още като планинска болест).</li> <li>➤ Вятър.</li> <li>➤ Слънчева радиация.</li> <li>➤ Мъгла и тъмнина.</li> <li>➤ Валежи.</li> <li>➤ Мълнии.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>1.5. Разпознаване на времето по местни признаци.</p>		

- Признаци за хубаво време.
- Признаци за влошаване на времето.
- Признаци за гръмотевична буря.
- Признаци за продължително лошо време.
- Признаци за подобряване на времето.

1.6. Първа долекарска помощ в планината. Санитарно осигуряване:

- Лична аптека.
- Санитарна чанта:
  - ♦ инструменти;
  - ♦ превързочни материали;
  - ♦ медикаменти.
    - Медицински манипулации:
  - ♦ изкуствено дишане;
  - ♦ външен сърдечен масаж;
  - ♦ временно кръвоспиране при външен кръвоизлив;
  - ♦ първична обработка на раната;
  - ♦ превръзки;
  - ♦ обездвижване;
  - ♦ термични травми;
  - ♦ микроклимат и терморегулация;
  - ♦ ниски температури;
  - ♦ високи температури.

1.7. Запознаване накратко с алпийски съоръжения, осигуряващи сигурността при различни прояви в планината.

- Алпийски въжета:
  - ♦ основно;
  - ♦ помощно;
  - ♦ спомагателно.
    - Ледокоп.
    - Котки.
    - Клинове за скала.
    - Алпийски чук.
    - Карабинери.

2.	<b>Контролно-изпитни маршрути</b> (определят сев зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия).	8	7 и 8 занятия
----	---	---	---------------

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПЛАНИНАРСТВО: ПЪРВИ/ВТОРИ СЕМЕСТЪР

№	УЧЕБЕН МАТЕРИАЛ	ЗАНЯТИЕ №
1.	Теоретична подготовка: Опасности в планината; Долекарска помощ.	1 занятие
2.	Разгриване от сборния пункт до мястото на занятиято.	1-8 занятие
3.	Дихателни упражнения в началото на занятията.	1-8 занятие
4.	Упражнения за разтоварване в края на занятията.	1-8 занятие
5.	Техника на придвижване на групата.	1-6 занятие
6.	Тактика на придвижване – упражнения.	1-6 занятие
7.	Игри с планинарски умения и сръчности.	2-6 занятие
8.	Доусъвършенстване на елементи от планинската техника.	4-6 занятие
9.	Контролно-изпитни маршрути.	7 и 8 занятие

### КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

#### Описание на тестовете:

- 1. Тест за сила на хватата 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  $0,1 \text{ кг}$ .

#### 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

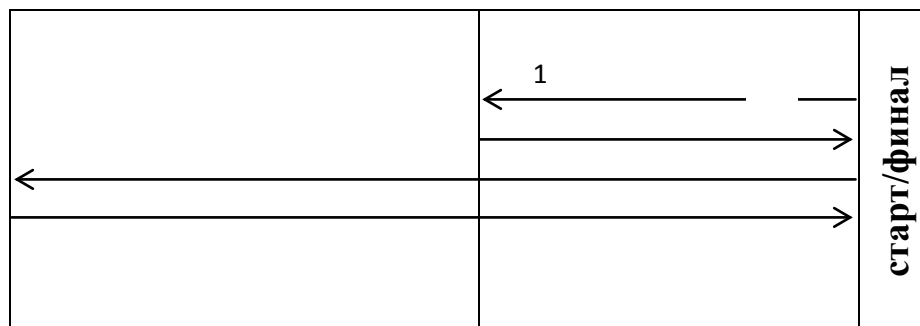
## 2. Заемане на седеж от тилен лег:

*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	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 161 см

### 5. Стъване 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 (за 30 s.) Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>24 бр.

Водещ дисциплината: \_\_\_\_\_

/...../