

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“*
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.

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: 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. 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 МОДУЛ -
ПЛАНИНАРСТВО Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

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

- Слънчева радиация.
- Мъгла и тъмнина.
- Валежи.
- Мълнии.

1.5. Разпознаване на времето по местни признаци.

- 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.	Контролно-изпитни маршрути (определят сев зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия).	8	7 и 8 занятие
----	---	---	------------------

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ПЛАНИНАРСТВО:

<i>№</i>	<i>УЧЕБЕН МАТЕРИАЛ</i>	<i>ЗАНЯТИЕ №</i>
1.	Теоретична подготовка: Опасности в планината; Долекарска помощ.	1 занятие
2.	Разгриване от сборния пункт до мястото на занятияето.	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 ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Примерни маршрути

(определят се в зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия):

1. Драгалевци – м. Бай Кръстьо.

Тръгва се от площад Драгалевци до местността Бай Кръстьо.

2. кв. Княжево – м. Бялата вода – м. Златни мостове.

Тръгва се от последната спирка на трамвай №5 в кв. Княжево до местността Златни мостове, която е може би най-посещаваната местност на Витоша.

Водещ дисциплината: _____

/...../