

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

ПЛУВАНЕ

(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.

Плуването е спорт, който се причислява към самостоятелните физически упражнения с голямо социално, оздравително, приложно, възпитателно и спортно значение.

Специфичната форма на двигателна активност при плуването дава възможност за по-пълно активиране на целия човешки организъм (тренира почти всички основни мускулни групи) и спомага за неговото укрепване и по-добро функциониране (кардио-респираторната система, обмяна на веществата, костно-свързочният апарат, координационните способности, закаляване). Препоръчва се за много пълни хора, бременни жени или хора, претърпели различни травми на двигателния апарат. При плуване бруст или гръб, се изразходва почти толкова енергия, колкото при джогинг (бавно продължително бягане на дълги разстояния).

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. Изучаване на техниката по плуване и основните стилове в него.
2. Подпомагане на всестранното структурно и функционално развитие на организма.
3. Даване на знания за правилата за безопасност при плуване.
4. Възпитаване на устойчиви интереси към системни занимания по плуване.
5. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална и общо-физическа подготовка.

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността действия между студентите 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 основите на плуването са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В края на обучението се покриват изпитни нормативи по плуване и три общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма.

<i>№</i>	<i>ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична подготовка:</i>	2 ч.	
	Даване указания за реда и начина на провеждане на занятията. Запознаване студентите с методическите изисквания. Значението на плуването, основи на плувната техника, необходим минимум във връзка с професионалната насоченост.	1	1 занятие
	Физиологическа характеристика по структура на основните му елементи и възможности за развиване на двигателните качества посредством елементи от техниката. Разпределяне студентите по групи: а) начинаещи; б) напреднали.	1	
2.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	26	2-14 занятие
	Упражнения за дишане, издишване: а) на суша; б) във вода. Упражнения за подемната сила на водата: а) от стоеж на ниво гърди (водна жаба); б) от положение (гъба); в) от стоеж на ниво гърди с изтласкване (морска звезда).	2	2 занятие
	Упражнения за заемане на основно плувно положение (гърди и на гръб). Имитационни упражнения. Упражнения за плъзгане във вода (по двойки): а) на гърди; б) на гръб. Упражнения за изучаване движението на крака гръб и кроул от неподвижна опора.	2	3 занятие
	Упражнения за изучаване движението на крака гръб и кроул от неподвижна опора. Упражнения за изучаване движението на крака гръб и кроул с дъска.	2	4 занятие
	Упражнения без опора: а) плъзгане на гръб с ръце до бедра – ритмична ножица; б) плъзгане на гръб с ръце над глава – ритмична ножица; в) оттласкване от стена – плъзгане на гърди и кроулови на краката, главата между ръцете, задържане на дишането.	2	5 занятие
	Упражнения за ръце и гръб, по двойки (без движение на краката). Упражнения за координация ръце и крака, гръб (на сухо и във вода).	2	6 занятие
	Упражнения за координация на движенията при ръце кроул в съчетание с дишане: а) имитационни; б) във вода; в) помощни с дъска.	2	7 занятие

Упражнения за изучаване: а) дишане при плуване на класически шест ударен кроул; б) дишане при плуване на класическия шест ударен гръб. Изучаване техниката на обикновено надводно обръщане (при кроул и гръб).	2	8 занятие
Техника на старта при стил кроул. Методическа последователност: а) имитационни упражнения на суша; б) обикновен скок с крака надолу; в) скок с глава надолу с ръце напред; г) старт на гърди. Техника на обръщане при кроул и гръб. Методическа последователност: а) обикновено обръщане; б) салто.	2	9 занятие
Упражнения за техника при дистанционно плуване: а) кроул със застигане 50 m; б) кроул координация 50 m; в) гръб със застигане 50 m; г) гръб координация 50 m. Продължително плуване.	2	10 занятие
Запознаване на сухо с движенията на крака бруст: а) имитационни упражнения. Упражнения за изучаване движението на крака бруст във вода от неподвижна опора. Запознаване с движенията на ръце при стил бруст: а) имитационни упражнения на суша. Упражнения във вода без опора: а) в съчетание с вдишване и издишване.	4	11-12 занятие
Подготовка за изпитните нормативи. Свободно плуване.	4	13-14 занятие
3. Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва от резултатите спрямо нормативната таблица).	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПЛУВАНЕ: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № Учебен материал	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		
3. Физическа подготовка		x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4. Стилво плуване		x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	
5. Контролно-изпитни тестове															x

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

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие №
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	1-13 занятие
	Даване указания за реда и начина на провеждане на занятията. Запознаване на студентите с методическите изисквания. Свободно плуване за свикване с водата.	2	1 занятие
	Усъвършенстване движението на крака (гръб и кроул) при подвижна опора (дъска) в координация с дишане.	2	2-3 занятие
	Затвърдяване координацията по елементи в двата стила.	2	
	Затвърдяване на изучения материал – контролно: а) 25 m координация гръб; б) 125 m координация кроул; в) 200 m крака гръб; г) 150 m координация – (25 кроул/25 гръб). Анализ на показаните резултати.	1	4 занятие
	Усъвършенстване стиловете кроул и гръб: а) гръб с една ръка; б) кроул с една ръка; в) кроул и гръб в координация.	1	
	Усъвършенстване техниката в стиловете кроул и гръб: а) кроул 1-6 само крака, ръце горе; б) гръб 1-6 загребване с една ръка; в) кроул със засичане – дозировка; г) гръб със засичане; д) кроул и гръб със засичане.	2	5 занятие
	Упражнения за усъвършенстване на техниката. Оптимална амплитуда при движението с крака. Дозировка – 10 по 50 m координация кроул гръб. Упражнения за Затвърдяване на надводно обръщане.	1	6 занятие
	Усъвършенстване техниката на стартове и обръщания при кроул и гръб. Подготвителни упражнения за дистанционна тренировка: а) 50 гръб – 50 кроул – без спиране; б) 4 по 25 – комбинирано – дозировка.	1	
	Плуване координация кроул гръб: а) ½ темпо отсечки 25 m; б) ¾ темпо отсечки 50 m. Дозировка.	1	7 занятие
	Усъвършенстване на плувните елементи на двата стила с помощта на помощни средства (плавници, дъски). Комбиниране на 25 m (бавно, бързо темпо).	1	

Свободно плуване по избор.			
Усъвършенстване движението на крака бруст с подвижна опора: а) плъзгане на гърди; б) със задържане на дишане; в) в съчетание с дишане. Фази на движение на краката: а) набиране; б) тласък; в) плъзгане (пауза).		1	8 занятие
Изпълнение на движение крака бруст по двойки, самостоятелно.		1	
Усъвършенстване движението на крака бруст по дистанция с подвижна опора.		1	9 занятие
Усъвършенстване движенията на ръцете при стил бруст.		1	
Упражнения за техника при дистанционно плуване: а) кроул със застигане 50 m; б) кроул координация 50 m; в) гръб със застигане 50 m; г) гръб координация 50 m. Продължително плуване.		1	10 занятие
Усъвършенстване координацията ръце, крака и дишане. Преминаване на оптимални дистанции.		1	
Запознаване с координацията при стил бруст (ръце-крака) и изпълнение на подготвителни упражнения на суша и вода.		1	11 занятие
Запознаване с техниката на обръщане при стил бруст. Запознаване с техниката на стартиране при стил бруст.		1	
Усъвършенстване на стартови пробег по дистанция в стил бруст. Подготовка за изпитните нормативи. Свободно плуване.		4	12-13 занятие
2.	Развитие на основните физически качества чрез специфични упражнения от плуването.		1-13 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва от резултатите спрямо нормативната таблица).	4	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПЛУВАНЕ: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие №	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. Стилочно плуване	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. 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 $0,1 \text{ kg}$.

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:

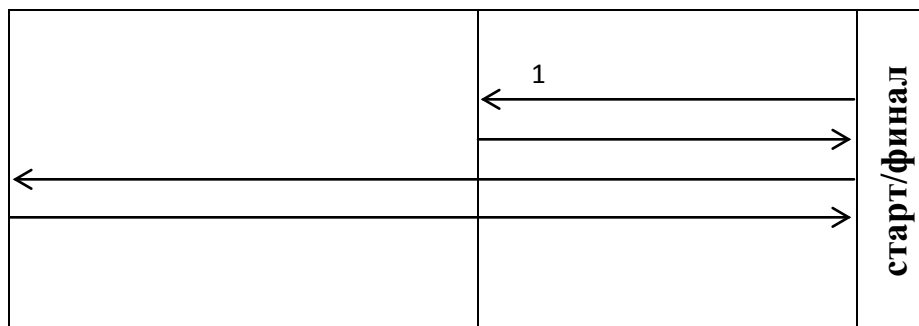
Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колена, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90° и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се броят на повдиганията, извършени за 30 s.

Оценка \ Пол (за 30 s.)	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. Стъгане 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.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

Водещ дисциплината: _____

/...../