

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“*
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.

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: 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. 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 провеждат технико-тактически тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма.

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

№	Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	1-13 занятие
	Даване указания за реда и начина провеждане на занятията. Запознаване 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). Свободно плуване по избор.	1	
	Усъвършенстване движението на крака бруст с подвижна опора:	1	8 занятие

а) плъзгане на гърди; б) със задържане на дишане; в) в съчетание с дишане. Фази на движение на краката: а) набиране; б) гласък; в) плъзгане (пауза).		
Изпълнение на движение крака бруст по двойки, самостоятелно.	1	
Усъвършенстване движението на крака бруст по дистанция с подвижна опора. Дозировка.	1	9 занятие
Усъвършенстване движенията на ръцете при стил бруст. Дозировка.	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. Дозировка. Продължително разплуване.	1	10 занятие
Усъвършенстване координацията ръце, крака и дишане. Преминаване на оптимални дистанции. Дозировка.	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 според показаните резултати спрямо нормативната таблица).	4	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ПЛУВАНЕ:

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. Стилво плуване	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4. Контролно-изпитни тестове														x	x

**КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:**

А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Контролно-изпитни тестове:

<i>Оценка (жени)</i>	<i>Тестове</i>	<i>Стилове</i>		
		<i>50 т гръб (s)</i>	<i>50 т бруст (s)</i>	<i>50 т кроул (s)</i>
<i>Отличен (6)</i>		60	70	50
<i>Мн. добър (5)</i>		70	80	60
<i>Добър (4)</i>		90	95	Без време
<i>Среден (3)</i>		110	120	Без време

<i>Оценка (мъже)</i>	<i>Тестове</i>	<i>Стилове</i>		
		<i>50 т гръб (s)</i>	<i>50 т бруст (s)</i>	<i>50 т кроул (s)</i>
<i>Отличен (6)</i>		50	50	42
<i>Мн. добър (5)</i>		60	70	50
<i>Добър (4)</i>		75	80	70
<i>Среден (3)</i>		90	95	85

Водещ дисциплината: _____

/...../