

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО *ПЛАЖНИ И ВОДНИ СПОРТОВЕ*

(За български и чуждестранни студенти)

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „СПОРТ“

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

1. *Медицински факултет – „Медицина“ - (30 часа)*
2. *Факултет по дентална медицина- (30 часа)*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: *ИЗНЕСЕНО ОБУЧЕНИЕ ПО ПЛАЖНИ И ВОДНИ СПОРТОВЕ*

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.

За да се спази принципът на непрекъснатост във ваканционно време ЦЕОФВС организира за студентите изнесено обучение по спорт. Организираните курсове по плажни и водни, т. е. при различни природни условия, дават възможност освен да се изградят съответните качества, да се повиши устойчивостта на организма към климатичното въздействие, а именно използват се слънцето, въздухът и водата като средство за закаляване.

Индивидуалното определяне на вида и броя на спортните занимания трябва да се съобрази с някои важни фактори, като:

- Различното ниво на подготовка и индивидуалните възможности на студентите;
- Необходимостта от по-активен двигателен режим;
- Необходимостта от психическо и стресово разтоварване, натрупано по време на семестъра и сесиите.

Хорариум: 30 часа (6 упражнения по 5 академични часа.)

Период на обучение: м. Юли – м. Август

Цели и задачи на програмата:

Да съдейства за развитие и усъвършенстване на двигателните възможности на студентите, както и да се доразвият уменията и навиците им от съответната спортна дисциплина.

Средства:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за изучаване и формиране на двигателни качества и координация.

Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при изучаване на основната техника на предлаганите спортове, съобразени с възможностите на студентите.

Контролни тестове: В края на курса се провеждат контролни тестове.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО
ПЛАЖНИ И ВОДНИ СПОРТОВЕ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ
НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание ПЛАЖЕН ВОЛЕЙБОЛ</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
I.	Същност и характеристика на плажния волейбол. Изисквания и съоръжения. Права и задължения на участниците. Отбелязване на точка, спечелване на гейм и мач.	2 ч.	1 занятие
II.	Запознаване с игровите действия: игрови положения, игра с топка, топка при мрежата, играч при мрежата, начален удар, атакуващ удар („забиване”), блок.	4 ч.	
III.	Учебна игра. Тактически действия при игра в нападение и защита.	4 ч.	
IV.	Учебна игра. Разпределение на студентите по отбори. Подготовка за участие във вътрешен турнир. Запознаване на студентите с редовните прекъсвания на играта („почивки”), забавяне на играта, смяна на игрищата и интервали между геймовете.	4 ч.	2 занятие
V.	Учебна игра. Подготовка за вътрешния турнир. Запознаване със санкциите при лошо поведение на участниците.	4 ч.	3 занятие
VI.	Учебна игра. Подготовка за вътрешния турнир.	4 ч.	4 занятие
VII.	Провеждане на вътрешен турнир.	6 ч.	5 занятие
VIII.	<i>Покриване на контролни нормативи:</i> 1. Насочване на начален удар (НУ) – по пет броя НУ в двете половини на противниковото игрище (зона №1 и зона №5). 2. Подаване с две ръце над глава в очертанята на игралното поле - десет броя. 3. Подаване с две ръце отдолу в очертанята на игралното поле - десет броя.	2 ч.	6 занятие

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО
ПЛАЖНИ И ВОДНИ СПОРТОВЕ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ
НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание</i> БОРДСЕЙЛИНГ (УИНСЪРФИНГ)	<i>Общо</i> <i>часове</i>	<i>Занятие</i> <i>№</i>
I.	Характеристика на спорта, терминология, текелажно въоръжаване. 1. Въоръжаване на сърфа на брега, запознаване с терминологията. 2. Вдигане на мачтата с ветрилото на брега и заемане на изходно положение. 3. Смяна на шкотова ръка от ляв на десен халс.	3 ч.	1 занятие
II.	Балансиране на вода 1. Балансиране върху сърфа без риг. 2. Координиращи упражнения за изваждане на платното от водата и обезветряване.	3 ч.	2 занятие
III.	Въртене на сърфа при вертикална мачта без отпускане на платното във водата. 1. Завъртване на 180 последователно с носа и кърмата. 2. Завъртване на 360. 3. Имитационни упражнения на брега.	3 ч.	3 занятие
IV.	Стартиране. 1. Основни положения за стартиране. 2. Методични упражнения и обяснения за падане и качване на бордсейлинга спрямо вятъра. 3. Стартиране на ляв и десен халос.	3 ч.	4 занятие
V.	Поворот “ФОРДЕВИНД” “ОВЕРЦАГ”. 1. Смяна на халса и преминаване през основно изходно положение за извършване на поворот през кърмата. 2. Поворот през носа с маневра за смяна на халса, като посоката на вятъра се пресече с носа на корпуса.	3 ч.	5 занятие
VI.	Курс “БЕЙДЕВИНД” – движение на бордсейлинга спрямо вятъра до 45. Хващане на вимпелния вятър спрямо 20-25 с пълен шверт.	3 ч.	6 занятие
VII.	Курс “ХАЛВИНД” – движение на половин вятър. Позицията на корпуса е перпендикулярна на вятъра.	3 ч.	7 занятие
VIII.	Курс “БАГЩАД” – вятър за гърба -180. Техническо обучение.	3 ч.	8 занятие

	1. Намаляване на мечтата подветрено, изтегляне на краката между швертовата кутия. 2. Симетрично разпределение на баланса върху плота. 3. Изнасяне на рига 70-80 назад, обезветряване, лавировка.		
IX.	Преминаване последователно всички курсове до определена цел. Спасително прибиране до брега, десъоръжаване и предвиждане.	3 ч.	9 занятия
X.	<i>Покриване на контролни нормативи:</i> В края на заниманията се провежда свободно сърфиране с преобладаващо приложение на заучения материал, под прякото наблюдение на преподавателя.	3 ч.	10 занятия

Водещ дисциплината: _____

/...../