

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

---

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

**СКИ**

*(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 ЗИМНИ 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.

Ски спорта е достъпен и подходящ за всички възрасти. Първите контакти на студентите със скиите могат да бъдат, както от най-ранна възраст, така и при започването на висшето си образование. Началното обучение на студентите в повечето случаи се провежда в условията на изнесено обучение в планината през зимата. За провеждането и организацията на правилно и безопасно обучение от съществено значение са използването на най-достъпните и добре подбрани методи, средства и добрата екипировка.

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

**Период на обучение:** м. Януари – м. Февруари

**Цели и задачи на програмата:**

1. Предназначена е за начинаещи и средно напреднали студенти.
2. Студентите да получат теоретични знания за ски екипировката, безопасност на движение в планината и по ски пистите.
3. Овладяване на основните умения и навици от техниката на ски спорта до ниво за самостоятелното му практикуване
4. Достигане и подържане на добро ниво на координация и физическа дееспособност.

**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 ски спорта са съобразени с възможностите на студентите.

**Контролни тестове:** В края на ски курса се провеждат контролни тестове (мини слалом) от 6 врати с цел да се проверят придобитите знания и да се коригират грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО СКИ Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b>	<b>5 ч.</b>	
	Организация на студентите в учебния процес по ски – начинна работа със ски екипировка, безопасност на движение в планината	<b>2.30 ч.</b>	1 занятие
	и ски пистите, възможни травми, оказване на първа помощ. Техника на ски спорта – история, еволюция на развитие, карвинг техника.	<b>2.30 ч.</b>	
<b>2.</b>	<b><i>Практическа подготовка (на ски писта)</i></b>	<b>25 ч.</b>	2-14 занятие
	Разучаване използването на екипировката – ски, щетки. Движение със ски по склона – право и диагонално изкачване; стъпаловидно и кънквидно . Обръщане – чрез пристъпване и чрез превъртане. Право спускане – стойка, тежест на тялото и имитация на облекчаване с колена. Обучение на снежно рало. Право спускане – усвършенстване със спиране с рало.	<b>5 ч.</b>	2 занятие
	Усвършенстване на снежното рало . Обучение на завой със снежно рало. Диагонално спускане с усвършенстване на завой със снежно рало- поставяне на щетка преди завой, отваряне на горната ска, пренасяне на тежестта върху нея и прибиране след завършване на завой.	<b>5 ч.</b>	3 занятие
	Обучение в завой с опора на долната ска (успоредни ски) Диагонално спускане, поставяне на щетка, завой с облекчаване на долната ска, прибиране на ски и подготовка за следващ завой.	<b>5 ч.</b>	4 занятие
	Завой по предварително поставени ориентири. Усвършенстване на завой с опора на долната ска. Свободнопързалане.	<b>5 ч.</b>	5 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b> (Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати).	<b>5 ч.</b>	6 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СКИ**

<i>Учебен материал</i>	<i>Занятие №</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1. Теоретична подготовка	X					
2. Техничко-тактическа подготовка		X	X	X	X	X
3. Физическа подготовка		X			X	X
4. Игрова подготовка						
5. Контролно-изпитни тестове						X

<i>№</i>	<i>Съдържание за напреднали студенти</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие</i>
<b>1.</b>	<b><i>Практическа подготовка (на ски писта) :</i></b>	<b>30 ч.</b>	1-6 занятие
	Усъвършенстване на завой с успоредни ски. Разучаване на основите карвинг техника на каране ( положение на тялото, облекчаване и законтвене при завоя).	<b>5 ч.</b>	1 занятие
	Разучаване на къси верижни завой (карвинг техника). Усъвършенстване на ски по разнообразни терени. Техника на ски по необработена писта и бабуни.	<b>2.30 ч.</b>	2 занятие
	Разучаване на техника за каране на ски в дълбок сняг със задно, средно облекчаване и подскоци.	<b>2.30 ч.</b>	
	Разучаване и усъвършенстване на ски състезателно каране (дълги изтеглени завой с висока скорост).	<b>2.30 ч.</b>	3 занятие
	Техника на ски състезателно каране на колове. Усъвършенстване на влизането в състезателните врати и подобряване на аеродинамичната стойка.	<b>2.30ч.</b>	
	Организиране на тестово състезание с реално измерване на времето при каране наврати.	<b>5 ч.</b>	4 занятие
<b>2.</b>	<b><i>Развитие на основните физически качества</i></b> чрез изпълнение на различни упражнения за сила на долните крайници.	<b>5 ч.</b>	5 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b> (състезание на врати от два манша с електронно измерване).	<b>5 ч.</b>	6 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СКИ

<i>Учебен материал</i>	<i>Занятие №</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1. Техничко-тактическа подготовка	X	X	X	X	X	X
2. Физическа подготовка			X	X	X	X
3. Игрова подготовка	X	X	X	X	X	X
4. Контролно-изпитни тестове						X

### КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА:

#### *Контролно-изпитателни тестове за начинаещи*

Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати направени от щеки.

<b>Мъже</b>					
Оценка	<i>Отличен</i>	<i>Мн. добър</i>	<i>Добър</i>	<i>Среден</i>	<i>Слаб</i>
Грешки	без	1	2	3	4 или не завършил
<b>Жени</b>					
Оценка	<i>Отличен</i>	<i>Мн. добър</i>	<i>Добър</i>	<i>Среден</i>	<i>Слаб</i>
Грешки	без/1	2	3	4	5 или не завършил

***Контролно-изпитателни тестове за напреднали***

Проверка за ниво на проведеното обучение – състезание с електронно измерване на врати. Целта на теста е да се завършат и двата манша без пропускане на врати по трасето за възможно най-кратко време.

**Водещ дисциплината:** \_\_\_\_\_

/...../