

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

---

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

## ТУРИЗЪМ

*(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.

Планинарството се разглежда като част от физическата култура на човека. Поради това движението и спортуването сред природата и ползата от туризма са причина хората все по-често да се отправят към планините. Туризмът във високата планина води до някои положителни функционални промени в човешкия организъм: укрепва мускулатурата, подобрява вентилацията на белите дробове, укрепва сърдечния мускул, стимулира се кръвообращението и др. Естествените природни фактори (чист въздух, слънце, надморска височина) имат закалителен ефект и благоприятно въздействат върху човешкия организъм.

Заниманията по туризъм са мощен фактор за въздействие върху студентите.

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

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

#### **Цели и задачи на програмата:**

♦ *Усъвършенстване на функционалните възможности на организма* – правилно използване на естествените природни фактори; придвижването по разнообразен терен и преодоляването на естествените препятствия натоварват едновременно и всеотранно целия организъм; активният отдих сред природата с оздравителна насоченост премахва аудиторната умора, тишината, красотата на природата, чистият въздух връщат спокойствието, възстановяват силите, успокояват нервната система;

♦ *Разширяване на образователните потребности на студентите* – натрупване на нови знания за околната среда, историята, географията, културата, икономиката на населените места и различни местности; овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на ходене по разнообразен релеф (терен), това дава възможност за изминаване на по-продължителни разстояния без настъпване на значителна умора;

♦ *Изграждане на личности с учебно-възпитателни, познавателни и научни навици* – за опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите, повишаване на социалната активност, наличие на по-висока емоционална атмосфера и естетическа наслада от красиви кътчета.

#### **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 в заниманията са съобразени с възможностите на студентите.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА ЗАНИМАНИЯТА ПО ТУРИЗЪМ Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание ТУРИЗЪМ</i>	<i>Общочасо ве</i>	<i>Занятие №</i>
I.	Всекидневни занимания по туризъм с различно направление и маршрути. Планинските преходи , съобразени с дневната прогноза за времето се изпълняват групово с преподавател.	<b>5 ч.</b>	1 - 4 занятие
II.	Културни маршрути за опознаване на многовековната история на малкото планинско градче Банско, съхранило духа на Възрождението. Посещение на паметници на културата, къщи – музеи, постоянната етнографска изложба и постоянната Иконна изложба на иконописци от Банската школа.	<b>5 ч.</b>	5 - 6 занятие

**Водещ дисциплината:** \_\_\_\_\_

/...../