

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ
ЦЕНТЪР ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

София 1431, ул. „Здраве” № 2, тел.953 36 34

**ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО СПОРТ НА СТУДЕНТИ, ИЗУЧАВАЩИ
ФАРМАЦИЯ В МУ-СОФИЯ I КУРС**

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа, по 2 часа на седмица.

Период на обучение: I и II семестър.

**СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА
УПРАЖНЕНИЯ /ПРАКТИЧЕСКИ ЗАНЯТИЯ/***

<i>№</i>	<i>Видове спортове</i>
1.	<i>Спортни игри</i>
	<i>Баскетбол</i> Кратка характеристика на играта. Действия без топка - баскетболен стоеж и придвижване. Ловене и подавания на топката с две ръце от гърди, над глава, с една ръка над рамо от място и в движение. Водене на топката /дрибъл/, спиране, обръщане, пивотиране. Стрелба към баскетболния кош, от място с една, с отскок, наказателен удар. Стрелба в движение.
	<i>Волейбол</i> Кратка характеристика на волейбола. Волейболни стоежи и придвижвания, подаване с две ръце отгоре напред, над глава и през глава назад. Подаването с две ръце отдолу. Долен и горен лицев начален удар. Забиване по посока на засилване. Единична блокада. Овладяване на групови тактически действия - посрещане на начален удар и организиране на нападение.
	<i>Футбол (за студенти)</i> Основни познания за футболната игра. Техника и тактика: удари по топката - вътрешен и прав вътрешен, спиране на топката с вътрешната и горната част на ходилото, овладяване, спиране и поемане на топката на място и в движение. Усъвършенстване техническите елементи на играта.
2.	<i>Каланетика (за студентки)</i> Запознаване с особеностите, изискванията и ефекта от заниманията с Каланетика. Добиване на двигателна представа за упражненията. Усвояване на: правилното изходно положение на упражненията, амплитудата на движение, изисквана за всяко упражнение и темпото за изпълнение на упражненията. Повишаване на дозировката. Развиване способностите за самоконтрол и самостоятелност при заниманията.
3.	<i>Планинарство</i> Запознаване с видовете туризъм. Овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на придвижване по различни терени и местности. Запознаване с опасностите, свързани с климатичните и метеорологичните особености на планината.
4.	<i>Плуване</i> Организация и изисквания при заниманията по плуване. Упражнения за привикване с водната среда, за дишане, издишване - на суша и във вода, за

	изпитване на подемната сила на водата, за заемане на основно плувно положение. Упражнения за изучаване движението крака гръб и кроул, запознаване с движенията на ръце - гръб и крол, упражнения за координация на движенията при ръце кроул в съчетание с дишане.
5.	Тенис Запознаване с корт, тенис-ракетки, топки и основните правила.. Разучаване на хват и основни положения за започване на играта Техника на изпълнение на основните удари (форхенд и бекхенд) и начален удар. Запознаване с тактиката на играта по единично.Изпълняване на специфични тенис упражнения за усъвършенстване
6.	Тенис на маса Запознаване с масата, ракетата и топката за игра в тениса на маса. Техника на игра без топка, видове държане на ракетата. Упражнения за свободно удряне на топката с дланната и обратната част на ракетата. Затвърдяване на дланен и обратен плосък удар. Дланен плосък начален удар, обратен плосък начален удар, дланен изтеглен нападателен удар. Обратен сечен отбранителен удар, дланен сечен отбранителен удар.
7.	Фитнес Разгръване - обща и специална част, вработване и умора при занимания с фитнес. Методи за развиване на силовите и на аеробните възможности на организма. Изготвяне на индивидуални програмни варианти на заниманията.
8.	Изпит, контролни нормативи

* **Забележка:** Студентите се задължават да посещават практическите занятия в подходящо игрално облекло.

ТЕХНОЛОГИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО (материална и техническа обезпеченост)

5.1. Упражнения

Студентите разполагат със следната материална база:

- Спортен център със зала за спортни игри и фитнес оборудване
- Плувен басейн
- Зала за тенис на маса
- Тенис кортове
- Футболна площадка

6. КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА СТУДЕНТИТЕ

Крайната оценка е по шестобалната система. Минималната оценка за успешното приключване на обучението е "**Среден (3)**", съотнесена с Европейската система за трансфер на кредити.

Присъжда се кредит съобразно учебния план.

7. ФОРМАТА НА КОНТРОЛ Е: ИЗПИТ

- **Практически** - покриване на контролни нормативи по отделните видове преподавани спортове.