

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО ДИСЦИПЛИНАТА:

„СПОРТ ПРИ СТУДЕНТИ СЪС ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ“

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТ:

**за студенти със здравословни проблеми ОТ ВСИЧКИ ФАКУЛТЕТИ
на МУ – София**

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: според специалността на студента

КРЕДИТИ (ECTS): според специалността на студента

СЕКТОР: **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

ИЗВАДКА ОТ УЧЕБНИЯ ПЛАН:

с водещ дисциплината доц. Анна Божкова, доктор

ВИД НА ЗАНЯТИЯТА	Семестър	Хорариум – часа/седмично	Хорариум – часа Общо:
Лекции	1	1	15
Практически упражнения	1	1	15
	2	2	30
Общо часа:		2	60
Форма на контрол:	2		Изпит

София, 2014 г.

1. Анотация:

В практиката на студентското образование по физическо възпитание и спорт в ЦЕОФВС, всяка година има значителен брой студенти с временни и трайни здравословни проблеми. Тези студенти, след представяне на епикриза на заболяването или друг медицински документ, се насочват към групите за студенти със здравословни проблеми.

Заниманията се водят по специализираната *програма за студенти със здравословни проблеми*, която им дава равни възможности за участие в спортните занимания с останалите студенти и получаване на познания относно промоция на укрепваща здравето физическа активност.

В програмата са включени теоретична подготовка и комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект, които биха довели до повишаване качеството на живот на студентите.

У бъдещите здравни специалисти се изграждат компетенции по въпросите за използването на двигателните комплекси в професионалната си реализация, като мотивационно консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката на заболяванията, специфични за конкретните работни места и лечение.

Преди да се включат в заниманията със всеки студент се провежда анкета и подробна беседа за здравословното му състояние и възможностите да се занимава с физически упражнения.

2. Съдържание на учебната програма:

▪ ЛЕКЦИИ:

№	ТЕМА	ЧАС А
1.	Двигателната активност – компонент на здравословния начин на живот: <ul style="list-style-type: none">➤ Същност на двигателната активност като специфична потребност за човека;➤ Функции, принципи и организация на двигателната активност на студентите и като бъдещи медицински специалисти.	3
2.	Класифициране на физическите упражнения	2

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ по вид и характер на упражненията; ➤ по физиологичен признак; ➤ според терапевтичната им насоченост. 	
3.	Теоретични основи на заниманията със спорт при лица със здравословни проблеми.	2
4.	Методически изисквания при провеждане на заниманията със спорт (организиран и самостоятелен) при лица със здравословни проблеми.	2
5.	Самостоятелните занимания – самоконтрол, отчет и резултати.	2
6.	Най-често срещаните вредни навици, като фактори за увреждане на здравето и влошаване на физическата годност.	2
7.	Рационално използване на природните закаляващи фактори, гимнастиката, приложните упражнения, игрите, танците и др. при лица със здравословни проблеми.	2

▪ **УПРАЖНЕНИЯ (ПРАКТИЧЕСКИ ЗАНИМАНИЯ) * :**

В процеса на практическите занимания се осъществява морфологическо и функционално усъвършенстване на организма на студентите/ките, развитие и поддържане на физическите качества, формиране на умения и навици, чрез специализирани комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект.

Период	Зимен семестър														Летен семестър																
Месеци	IX			X				XI				XII			II			III				IV				V					
Седмици (бр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<i>Лекции/ Групови занимания (бр.)</i>	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л	Л																
<i>Продълж. (min.)</i>	X	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	1x45	X	X	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	2x45	X	
<i>Входящо/ изходящо тестуване (№)</i>	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2	1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	2

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

3. Формата на контрол е: Изпит за практическо приложение на теоретичните знания по една от темите на тематичния план и самостоятелна писмена разработка.

4. Основна литература:

1. Атанасов, А. & К. Атанасова. Тенденции в развитието на физическата и двигателната годност при новопостъпили студенти. Спорт, стрес, адаптация, с. 425-429, ISBN: 978-954-723-006-4, С., 2006.
2. Боева, Б. & В. Иванова. Теория и методика на физическото възпитание. Част първа. Теоретични основи на физическото възпитание. ISBN 978-954-314-059-6, Ст. Загора, 2010.
3. Дякова, Г. & А. Божкова. Някои подходи за формиране на здравословен начин на живот при студентите. Спорт и наука, бр. 2, с. 96-100, ISSN 1310-3303, С., 2011.
4. Желева, Е. Физическата култура и спорта в подготовката на бъдещите медицински специалисти. Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес, с. 40-46, ISBN: 978-954-07-2987-9, С., 2009.

5. Допълнителна литература:

5. Божкова, А. & П. Славчева. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АртГраф, ISBN 978-954-9401-72-1, С., 2012.
6. Божкова, А. Професионално ориентирана двигателна подготовка за студенти от специалност Медицински рехабилитатор, ерготерапевт. АртГраф, ISBN 978-954-9401-73-8, С., 2012.
7. Дякова, Г. & П. Ангелова. Помагало по кинезитерапия. Ст. Загора, 2013.
8. Bozhkova, A., G. Dyakova & K. Vasilev. Adaptation changes of pulse frequency in callanetics study with female students. TOJRAS: The Online

6. Придобити умения в резултат на обучението (*теоретични и практични*)

Дисциплината ще даде на студентите следните основни компетенции:

- Теоретична подготовка и усвояване на комплекси от упражнения с двигателен и здравословен ефект, които биха довели до повишаване качеството на живот на студентите;
- Повишаване двигателната активност и формиране на по-добра ценностна ориентация към физическата култура и спорта;
- Придобиване умения и навици за самостоятелни занимания с двигателна активност и спорт, самоконтрол, отчет и резултати;
- Консултиране относно ролята на физическата активност за целите на профилактиката на заболяванията, специфични за конкретните работни места и лечение;
- Познаване на значението и ролята на физическата култура и спорта за успешната професионална реализация.

ИЗГОТВИЛ ПРОГРАМАТА:

.....

/ДОЦ. АННА БОЖКОВА, ДОКТОР/