МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР”

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(Комбинирана фитнес гимнастика)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор.

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 г.

Програмата „Комбинирана фитнес гимнастика“ е специално разработена и съчетава различни двигателни упражнения, някои от които са вдъхновени от йога, фитнес, каланетика, аеробика, Тай-бо и танци, за да осигури най-добрата подготовка на съответните мускули за кратко време. Подходяща както за начинаещи така и за студенти с високо ниво на физическа подготовка.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките като се повлиява благоприятно двигателната подготовката на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и превенция на характерните професионални заболявания.
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на програмата в свободното време.
4. Получаване на по-пълни теоретични знания на студентите за нуждата от активна двигателна дейност.
5. Развиване на основните им физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се разнообразни двигателни упражнения от йога, фитнес, каланетика, аеробика, Тай-бо и танци за специална и общо-физическа подготовка.

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

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

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО „КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА" Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	2 ч.	1 занятие
Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на модела „Комбинирана фитнес гимнастика".		1	
Организация и методика на заниманията.		1	
2.	***Практически занимания:***	26	2-14 занятие
Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.		2	2 занятие
Комбинация от упражнения за горни крайници и коремна мускулатура.		2	3 занятие
Комбинация от упражнения за долни крайници и гръбна мускулатура.		2	4 занятие
Комбинация от упражнения за горни крайници и коремна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	5 занятие
Комбинация от упражнения за долни крайници и гръбна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	6 занятие
Комбинация от упражнения за правилна телесна стойка с помощта на допълнителни уреди и пособия.		2	7 занятие
Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, които стимулират анаеробните процеси в организма и развиват качествата сила и бързина.		2	8 занятие
Комбинация от физически упражнения, стимулиращи аеробните процеси в организма, както и кардио-респираторната дейност.		2	9 занятие
Комплекс от специфични упражнения насочени за подобряване на ловкостта, гъвкавостта и координацията на занимаващите се.		4	10-11 занятие
Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура.		4	12-13 занятие
Подготовка за изпитните нормативи.		2	14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове.***	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО „КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА": ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Теоретична подготовка	x														
2. Технико-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие №
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	26 ч.	1-13 занятие
Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.		4	1-2 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за горни крайници и коремна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	3-4 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, за долни крайници и гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за горни крайници и коремна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	5-6 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за долни крайници и гръбна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения за правилна телесна стойка с помощта на допълнителни уреди и пособия.		4	7-8 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, които стимулират анаеробните процеси в организма и развиват качествата сила и бързина мускулатура с допълнителни уреди и пособия.		2	9-10 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, стимулиращи аеробните процеси в организма, както и кардио-респираторната дейност.		2	
Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, насочени за подобряване на ловкостта, гъвкавостта и координацията на занимаващите се. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	11-12 занятие
Затвърдяване и усъвършенстване на Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.		2	
Подготовка за изпитните нормативи.		2	13 занятие
2.	***Контролно-изпитни тестове.***	4 ч.	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-тактическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
2. Физическа подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
3. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. **Тест за сила на хвата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до *0,1 кг.*

Дясна ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

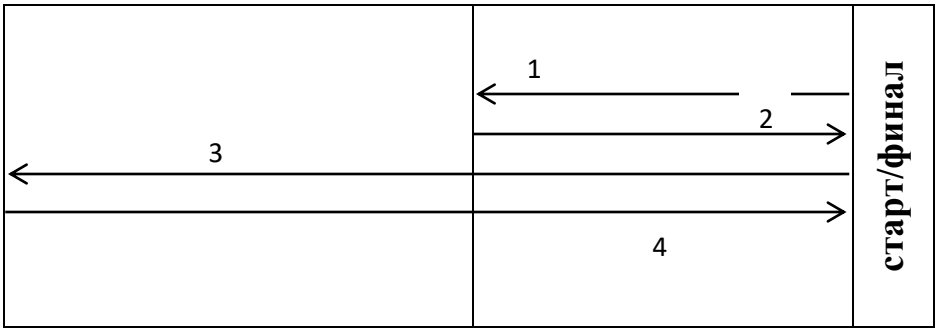
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90º и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се *броят* на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в *сек.*



Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в *см*.

Оценка / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се *броят* на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) / Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища.* АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. Тенис на маса. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. Методика за обучение по баскетбол във висшите училища. Найс АН ЕООД, София, 2013.

<u>Изготвили програмата</u>:

1) Проф. А. Божкова, ДН _____

2) Гл. ас. П. Славчева-Хинкова, доктор _____

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.