

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ  
ДИРЕКТОР НА ДЕОС  
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2023/2024 г.

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

<b>Наименование на дисциплината:</b> <i>„СПОРТ“ (Фитнес - жени)</i>	<b>Сигнатура</b>	<b>Хорариум</b> <i>60 часа</i>
<b>Образователна степен</b>	<b>Магистър</b>	
<b>Вид на обучение</b> <i>Редовно</i>	<b>Часове за седмица –</b> 2 академични часа	<b>Брой кредити</b> 5
<b>Вид на дисциплината</b> <i>Задължителна</i>		
<b>Вид на курса</b>	двусеместриален	
<b>Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/</b>	Ниво М /магистър/	
<b>Форми на оценяване</b>	<b>Текущо оценяване -</b> Контролно-изпитни тестове	<b>Заверка и оценка</b>
<b>Форми и методи на обучение в курса</b>	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

**Водещи преподаватели:** Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

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

София, 2023 г.

Широко разпространени и практикувани от младото поколение са заниманията с фитнес, в т.ч. и в МУ – София. Целта е да се добият необходимите знания, умения и навици за занимания, да се подобри функционалното състояние на организма на студентите, развитие и поддържане на основните им двигателни качества във времето на обучение.

**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 студентите като се повлиява благоприятно двигателната подготовка 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 основни методи на обучение и тренировка: метод на повторните усилия, метод на максималните усилия, метод на изолация на дадена мускулна група, метод на едновременно развитие на различните силови възможности.

Учебните занятия се провеждат под формата на практически учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.

**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 ФИТНЕС  
Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<b>№</b>	<b>Съдържание на програмата за начинаещи студентки</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие №</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретична подготовка:</b>		
	Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на практическите учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.	2 ч.	1 занятие
<b>2.</b>	<b>Практически занимания:</b> комбинация от упражнения за отделните групи мускули	24 ч.	2-12 занятие
	<b>I. ГОРНИ КРАЙНИЦИ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гребане с дъмбели</li> <li>- Бицепсово сгъване</li> <li>- Разтваряне на ръцете встрани с малък обсег</li> <li>- Концентрично сгъване с една ръка</li> <li>- Дъмбел зад глава от стоеж</li> <li>- Задно разтваряне на ръцете встрани</li> </ul>	6	
	<b>II. ДОЛНИ КРАЙНИЦИ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Напад</li> <li>- Притягане на ханша с тежести</li> <li>- Седалищно стягане от стоеж</li> <li>- Бедрено сгъване с пълен обем</li> <li>- Повдигане на пръсти</li> <li>- Странично повдигане на крака</li> <li>- Повдигане на краката от седеж с тежести</li> </ul>	6	
	<b>III. ГЪРДИ, ГРЪБ, ГОРНИ КРАЙНИЦИ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лицева опора</li> <li>- Лицева опора на колене</li> <li>- Гръбна преса с ръце назад</li> <li>- Повдигане на краката от лег</li> </ul>	6	
	<b>IV. КОРЕМНИ МУСКУЛИ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повдигане на таз</li> <li>- Коремна преса с обтегнати ръце</li> <li>- Коремна преса със свити крака</li> <li>- Странична коремна преса</li> <li>- Коремна преса с тежест</li> </ul>	6	
	Подготовка за изпитните нормативи.	2	14 занятие
<b>3.</b>	<b>Контролно-изпитни тестове</b>	2 ч.	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС - ПЪРВИ СЕМЕСТЪР:**

<i>Занятие №</i> <i>Учебен материал</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Теоретична подготовка	x														
2. Техничко-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

<i>№</i>	<i>Съдържание на програмата за напреднали студентки</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b> Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на практическите учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.	2 ч.	1 занятие
<b>2.</b>	<b><i>Практически занимания:</i></b> комбинация от упражнения за отделните групи мускули	24 ч.	2-12 занятие
	<b>I. ГОРНИ КРАЙНИЦИ</b> - Гребане бутало (с дъмбели) - Външен ротаторен маншон от стоеж - Разтваряне на ръцете встрани с голям обсег - Концентрично сгъване с една ръка - Дъмбел зад глава от стоеж - Трицепс от лег	6	
	<b>II. ДОЛНИ КРАЙНИЦИ</b> - Напад - Изтегляне на ханша с тежести - Клек от стоеж - Бедрено сгъване с малък обсег - Скачане с дъмбели - Повдигане на крака от коленна опора	6	
	<b>III. ГЪРДИ, ГРЪБ, ГОРНИ КРАЙНИЦИ</b> - Лицева опора - Лицева опора на три точки - Гръбна преса	6	

- Гръбна преса с ръце напред		
- Повдигане на крак и ръка от лег		
<b>IV. КОРЕМНИ МУСКУЛИ</b>		
- Коремна преса „Х”		
- Коремна преса със свити крака и ръце		
- Коремна преса с крака под прав ъгъл	6	
- Коремна преса ножица		
- Обратна коремна преса		
Подготовка за изпитните нормативи.	2	14 занятие
<b>3. Контролно-изпитни тестове</b>	2 ч.	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС - ВТОРИ СЕМЕСТЪР:**

<i>Занятие №</i> <i>Учебен материал</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Теоретична подготовка	x														
2. Техничко-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

**КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:**

**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 kg*.

## 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

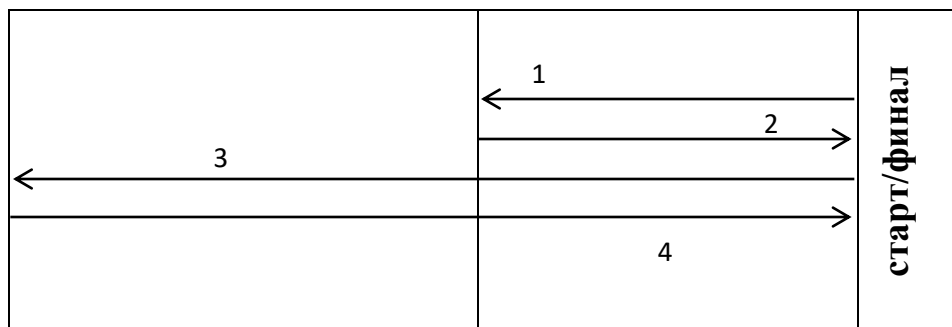
## 2. Заемане на седеж от тилен лег:

*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 90° 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	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 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 \ Пол (за 30 s.)	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>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.

### Изготвили програмата:

1) Проф. А. Божкова, ДН:.....

2) гл. ас. Ж. Цанкова, доктор:.....

**Програмата е приета на Катедрен съвет No 7 на ДЕОС на 28.05.2024 г.**

**Съгласувано с Ръководител Катедра по езиково обучение, медицинска педагогика и спорт:**

/...../  
доц. Никола Георгиев, дм



