

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ  
ДИРЕКТОР НА ДЕОС  
/Проф. П.Балканска, дм/

За учебната 2021/2022 г.

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

Наименование на дисциплината: <b>СПОРТ (ЙОГА)</b>	Сигнатура	Хорариум  <i>30 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица – 2 академични часа	Брой кредити 1 Кредит
Вид на дисциплината <i>Свободноизбираема</i>		
Вид на курса	Едносеместриален	
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: гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2021 г.

**Йога** е система от „упражнения“ (асани), чрез които се развива гъвкавостта на организма, укрепва се гръбначния стълб, заздравяват се сухожилията, успокоява се нервната система, подобрява се общото състояние на организма, повишава се имунитета, самочувствието и като цяло отношението към собственото тяло. Подходяща както за начинаещи така и за студенти с високо ниво на физическа подготовка.

**Хорариум:** Студентите от ФДМ имат възможност да натрупат кредити от дисциплината „Спорт“, като я изберат за свободно избираема. В края на семестъра им се присъждат кредити, които са цифрово изражение на студентската заетост, за усвоени знания и умения и присъствия на заниманията. Студентите от ФДМ получават – 1 кредит за 30 академични часа.

**Период на обучение:** За един семестър 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 подготовка на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и подобрява качеството на живот.
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 физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост, както и постоянство, дисциплина, равновесие, спокойствие.

**Средства, принципи и методи на обучението:** Включва комплекс от дихателни техники, асани и завършва с релаксация.

**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 изучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

**Контролно-изпитни тестове:** В края на обучението се провеждат контролни тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и корекция на допуснатите грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО МОДУЛ - ЙОГА Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание на програмата</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b>	2 ч.	1 занятие
	Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на модула „ЙОГА“.		
	Организация и методика на заниманията.		
<b>2.</b>	<b><i>Практически занимания:</i></b>	26 ч.	2-14 занятие
	Комбинация от общо-развиващи пози „асани“ с вработващ характер, дихателни практики, медитация.	2	2 занятие
	Комбинация от пози за горни крайници и коремна мускулатура, дихателни практики, медитация.	2	3 занятие
	Комбинация от пози „асани“ за мускулатурата на шията и гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.	2	4 занятие
	Комбинация от пози „асани“ за горни крайници и коремна мускулатура, дихателни практики, медитация..	2	5 занятие
	Комбинация от пози „асани“ за долни крайници и гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.	2	6 занятие
	Комбинация от пози „асани“ за правилна телесна стойка, за баланс, дихателни практики, медитация.	2	7 занятие
	Комбинация от пози „асани“ с висока интензивност от „йогалатес“, дихателни практики, медитация.	2	8 занятие
	Комбинация от пози „асани“, стимулиращи баланса и равновесието в организма, дихателни практики, медитация.	2	9 занятие
	Комплекс от специфични пози „асани“, насочени за подобряване на гъвкавостта и координацията на занимаващите се, дихателни практики, медитация.	4	10-11 занятие
	Комбинация от пози „асани“, с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура, дихателни практики, медитация.	4	12-13 занятие
	Подготовка за контролни практики „асани“.	2	14 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролна практика - „асани“.</i></b>	2 ч.	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ЙОГА:**

<i>Занятие №</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>Учебен материал</i>															
1. Теоретична подготовка	x														
2. Практически занимания		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Контролни практики „асани“															x

## КОНТРОЛНА ПРАКТИКА – „АСАНИ“ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ПОДГОТОВКА:

### Описание на контролната практика – „асани“:

1. „Поздрав към слънцето“;
2. Поза „Кобра“ (Бхуджанга асана);
3. Поза „Лък“ (дханус);
4. Поза „Лъв“ (Симхасана);
5. Дихателни практики - Ситкари, плавини, мурчхана.

### 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:

/гл. ас. П. Славчева-Хинкова, доктор/

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

/Проф. Д. Сиджимова, дф/