

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: СПОРТ (ПЛАНИНАРСТВО)	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: Доц. Анна Божкова, ДН, ст. пр. Владимир Иванов, доктор, ст. пр. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров.

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

София, 2021 г.

Най-подходяща планина за учебна работа по планинарство е Витоша. Тя има следните основни предимства:

- Близостта до София с изходни пунктове: Княжево, Бояна, Драгалевци, Симеоново и Бистрица. От всяко едно от тях може да се тръгне пеша нагоре по маркирани пътеки за най-близката хижа, почивна станция или Черни връх;
- Удобен транспорт с удобни лифтовите станции;
- Разнообразен релеф.

Обучението на студентите по Спорт с насоченост планинарство е възможно да се провежда през всичките годишни сезони. Добрата техника на ходене, като най-характерна двигателна дейност в планинарството, позволява да се преодоляват дълги разстояния без голям разход на сили и енергия. Правилното ходене в планината е с пестеливи движения, умерено темпо и дължина на крачката според вида на терена.

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. Активен отдих сред природата с оздравителна насоченост;
2. Овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на придвижване по различни терени и местности, и климатични особености;
3. Естетическа наслада от красиви кътчета и опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите.
4. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Същност на теоретико-практическото обучение по планинарство:

Всяко отделно занимание на студентите има строго определена тематична насоченост за придобиване на знания и затвърдяване на умения и навици като: запознаване с видовете и основните форми на туризъм; организация и провеждане на заниманията; придвижване по пътища и пътеки, по различни склонове и наклони, преодоляване на препятствия; разпознаване и ползване на туристически маркировки, табла и схеми; разпознаване на теренни форми и разчитане на топографски знаци; разпознаване на растителни видове; подреждане и носене на раница; избор на място за почивка и игри на открито.

Контрол и оценка: В края на обучението студентите участват в контролно-изпитни маршрути с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и нивото на физическа дееспособност.

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

<i>№</i>	<i>СЪДЪРЖАНИЕ</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична и практическа (технико-тактическа) подготовка:</i>	22	1-6 занятие
	<p>1.1. Организация, провеждане и тактика на занятията.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Предварителна подготовка. ➤ Избор на маршрут. ➤ Разработка на календарен план. ➤ Подготовка на участниците. ➤ Организация на придвижването в планината. <p>1.2. Техника на ходене при различни терени.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Движение по тревисти склонове. ➤ Движение по каменни реки (морени) и сипеи. ➤ Движение по снежни повърхности: дълбок мек сняг, плътен фирн. <p>1.3. Елементи на местността.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ В зависимост от релефа и надморската височина: <ul style="list-style-type: none"> ♦ Равнинна местност. ♦ Хълмиста местност. ♦ Планинска местност: открита, закрыта. <ul style="list-style-type: none"> ➤ В зависимост от проходимостта на местността: ♦ Пресечена. ♦ Непресечена. <ul style="list-style-type: none"> ➤ В зависимост от характера на почвено-растителната покривка: ♦ Гориста местност. ♦ Блатиста местност. ♦ Пустинна местност. ♦ Степна местност. ♦ Карстова местност и др. <p>1.4. Опасности, свързани с климатичните и метеорологичните особености на планината.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ниска температура: <ul style="list-style-type: none"> ♦ неподходяща и лошокачествена екипировка; ♦ повишена влажност на въздуха, дрехи, кожа; ♦ здравословно, физическо и психологическо състояние на планинарят; ♦ нередовно хранене; ♦ степени на измръзване. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Намалено барометрично налягане (известно е още като планинска болест). ➤ Вятър. ➤ Слънчева радиация. ➤ Мъгла и тъмнина. ➤ Валежи. ➤ Мълния. <p>1.5. Разпознаване на времето по местни признаци.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Признаци за хубаво време. 		

- Признаци за влошаване на времето.
- Признаци за гръмотевична буря.
- Признаци за продължително лошо време.
- Признаци за подобряване на времето.

1.6. Първа долекарска помощ в планината. Санитарно осигуряване:

- Лична аптека.
- Санитарна чанта:
 - ◆ инструменти;
 - ◆ превързочни материали;
 - ◆ медикаменти.
 - Медицински манипулации:
 - ◆ изкуствено дишане;
 - ◆ външен сърдечен масаж;
 - ◆ временно кръвоспиране при външен кръвоизлив;
 - ◆ първична обработка на раната;
 - ◆ превръзки;
 - ◆ обездвижване;
 - ◆ термични травми;
 - ◆ микроклимат и терморегулация;
 - ◆ ниски температури;
 - ◆ високи температури.

1.7. Запознаване накратко с алпийски съоръжения, осигуряващи сигурността при различни прояви в планината.

- Алпийски въжета:
 - ◆ основно;
 - ◆ помощно;
 - ◆ спомагателно.
 - Ледокоп.
 - Котки.
 - Клинове за скала.
 - Алпийски чук.
 - Карабинери.

2.	Контролно-изпитни маршрути (определят се в зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия).	8	7 и 8 занятие
----	--	---	------------------

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ПЛАНИНАРСТВО:

№	УЧЕБЕН МАТЕРИАЛ	ЗАНЯТИЕ №
1.	Теоретична подготовка: Опасности в планината; Долекарска помощ.	1 занятие
2.	Разгриване от сборния пункт до мястото на занятиято.	1-8 занятие
3.	Дихателни упражнения в началото на занятията.	1-8 занятие
4.	Упражнения за разтоварване в края на занятията.	1-8 занятие
5.	Техника на придвижване на групата.	1-6 занятие
6.	Тактика на придвижване – упражнения.	1-6 занятие
7.	Игри с планинарски умения и сръчности.	2-6 занятие
8.	Доусъвършенстване на елементи от планинската техника.	4-6 занятие
9.	Контролно-изпитни маршрути.	7 и 8 занятие

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

А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Примерни маршрути

(определят се в зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия):

1. Драгалевци – м. Бай Кръстьо.

Тръгва се от площад Драгалевци до местността Бай Кръстьо.

2. кв. Княжево – м. Бялата вода – м. Златни мостове.

Тръгва се от последната спирка на трамвай №5 в кв. Княжево до местността Златни мостове, която е може би най-посещаваната местност на Витоша.

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) Доц. А. Божкова, ДН _____

2) ст. пр. Св. Гайдаров _____

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

/проф. Д. Сиджимова, дф/