

# 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 „ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: <b>СПОРТ (ПЛАНИНАРСТВО)</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: 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.

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.	<b><i>Теоретична и практическа (технико-тактическа) подготовка:</i></b>	22	1-6 занятие
	<p>1.1. Организация, провеждане и тактика на занятията.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Предварителна подготовка.</li> <li>➤ Избор на маршрут.</li> <li>➤ Разработка на календарен план.</li> <li>➤ Подготовка на участниците.</li> <li>➤ Организация на придвижването в планината.</li> </ul> <p>1.2. Техника на ходене при различни терени.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Движение по тревисти склонове.</li> <li>➤ Движение по каменни реки (морени) и сипеи.</li> <li>➤ Движение по снежни повърхности: дълбок мек сняг, плътен фирн.</li> </ul> <p>1.3. Елементи на местността.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В зависимост от релефа и надморската височина: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Равнинна местност.</li> <li>♦ Хълмиста местност.</li> <li>♦ Планинска местност: открита, закрыта. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В зависимост от проходимостта на местността:</li> </ul> </li> <li>♦ Пресечена.</li> <li>♦ Непресечена. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ В зависимост от характера на почвено-растителната покривка:</li> </ul> </li> <li>♦ Гориста местност.</li> <li>♦ Блатиста местност.</li> <li>♦ Пустинна местност.</li> <li>♦ Степна местност.</li> <li>♦ Карстова местност и др.</li> </ul> </li> </ul> <p>1.4. Опасности, свързани с климатичните и метеорологичните особености на планината.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ниска температура: <ul style="list-style-type: none"> <li>♦ неподходяща и лошокачествена екипировка;</li> <li>♦ повишена влажност на въздуха, дрехи, кожа;</li> <li>♦ здравословно, физическо и психологическо състояние на планинарят;</li> <li>♦ нередовно хранене;</li> <li>♦ степени на измръзване. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Намалено барометрично налягане (известно е още като планинска болест).</li> <li>➤ Вятър.</li> <li>➤ Слънчева радиация.</li> <li>➤ Мъгла и тъмнина.</li> <li>➤ Валежи.</li> <li>➤ Мълния.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p>1.5. Разпознаване на времето по местни признаци.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Признаци за хубаво време.</li> </ul>		

- 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.	<b>Контролно-изпитни маршрути</b> (определят се в зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия).	8	7 и 8 занятия
----	--	---	------------------

## 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) Проф. А. Божкова, ДН \_\_\_\_\_

2) Ст. пр. Св. Гайдаров \_\_\_\_\_

3) Пр. П. Нецов \_\_\_\_\_

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