

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: <i>„СПОРТ“ (ИЗНЕСЕНО ОБУЧЕНИЕ ПО СКИ)</i>	Сигнатура	Хорариум <i>30 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица - 6 упражнения по 5 академични часа	Брой кредити 1 Кредит
Вид на дисциплината <i>Свободноизбираема</i>		
Вид на курса	Едносеместриален (изнесено обучение)	
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.

Ски спорта е достъпен и подходящ за всички възрасти. Първите контакти на студентите със скиите могат да бъдат, както от най-ранна възраст, така и при започването на висшето си образование. Началното обучение на студентите в повечето случаи се провежда в условията на изнесено обучение в планината през зимата. За провеждането и организацията на правилно и безопасно обучение от съществено значение са използването на най-достъпните и добре подбрани методи, средства и добрата екипировка.

Хорариум: 30 часа (6 упражнения по 5 академични часа.)

Период на обучение: м. Януари – м. Февруари

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за начинаещи и средно напреднали студенти.
2. Студентите да получат теоретични знания за ски екипировката, безопасност на движение в планината и по ски пистите.
3. Овладяване на основните умения и навици от техниката на ски спорта до ниво за самостоятелното му практикуване
4. Достигане и подържане на добро ниво на координация и физическа дееспособност.

Средства:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за изучаване и формиране на двигателни качества и координация.

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

Достъпност - Поставените цели и задачи при изучаване на основната техника на ски спорта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролни тестове: В края на ски курса се провеждат контролни тестове (мини слалом) от 6 врати с цел да се проверят придобитите знания и да се коригират грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО МОДУЛ – СКИ Е
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична подготовка:</i>	5 ч.	
	Организация на студентите в учебния процес по ски – начин на работа със ски екипировка, безопасност на движение в планината и ски пистите, възможни травми, оказване на първа помощ. Техника на ски спорта– история, еволюция на развитие, карвинг техника.	2.30 ч.	1 занятие
		2.30 ч.	
2.	<i>Практическа подготовка (на ски писта)</i>	20 ч.	2-6 занятие
	Разучаване използването на екипировката – ски, щеки. Движение със ските по склона – право и диагонално изкачване; стъпаловидно и кънковидно . Обръщане – чрез пристъпване и чрез превъртане. Право спускане – стойка, тежест на тялото и имитация на облекчаване с колене. Обучение на снежно рало. Право спускане – усвършенстване със спиране с рало.	5 ч.	2 занятие
	Усвършенстване на снежното рало . Обучение на завой със снежно рало. Дигонално спускане с усвършенстване на завой със снежно рало- поставяне на щека преди завоя, отваряне на горната ска, пренасяне на тежестта върху нея и прибиране след завършване на завоя.	5 ч.	3 занятие
	Обучение в завой с опора на долната ска (успоредни ски) Диагонално спускане, поставяне на щека, завой с облекчаване на долната ска, прибиране на ските и подготовка за следващ завой.	5 ч.	4 занятие
	Завой по предварително поставени ориентири. Усвършенстване на завой с опора на долната ска. Свободно пързалане.	5 ч.	5 занятие
3.	<i>Контролно-изпитни тестове</i> (Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати).	5 ч.	6 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СКИ

<i>Учебен материал</i>	<i>Занятие №</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1. Теоретична подготовка	X					
2. Техничко-тактическа подготовка		X	X	X	X	X
3. Физическа подготовка		X			X	X
4. Контролно-изпитни тестове						X

<i>№</i>	<i>Съдържание за напреднали студенти</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие</i>
1.	<i>Практическа подготовка (на ски писта):</i>	20 ч.	1-6 занятие
	Усъвършенстване на завой с успоредни ски. Разучаване на основите карвинг техника на каране (положение на тялото, облекчаване и закантиране при завоя.	5 ч.	1 занятие
	Разучаване на къси верижни завой (карвинг техника). Усъвършенстване на ски по разнообразни терени. Техника на ските по необработена писта и бабуни.	2.30 ч.	2 занятие
	Разучаване на техника за каране на ски в дълбок сняг със задно, средно облекчаване и подскоци.	2.30 ч.	
	Разучаване и усъвършенстване на ски състезателно каране (дълги изтеглени завой с висока скорост).	2.30 ч.	3 занятие
	Техника на ски състезателно каране на колове. Усъвършенстване на влизането в състезателните врати и подобряване на аеродинамичната стойка.	2.30 ч.	
	Организиране на тестово състезание с реално измерване на времето при каране на врати.	5 ч.	4 занятие
2.	<i>Развитие на основните физически качества</i> чрез изпълнение на различни упражнения за сила на долните крайници.	5 ч.	5 занятие
3.	<i>Контролно-изпитни тестове</i> (състезание на врати от два манша с електронно измерване).	5 ч.	6 занятие

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА:

Контролно-изпитателни тестове за начинаещи

Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати направени от щеки.

Мъже					
Оценка	<i>Отлична</i>	<i>Мн. добъра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>	<i>Слаба</i>
Грешки	без	1	2	3	4 или не завършил
Жени					
Оценка	<i>Отлична</i>	<i>Мн. добъра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>	<i>Слаба</i>
Грешки	без/1	2	3	4	5 или не завършил

Контролно-изпитателни тестове за напреднали

Проверка за ниво на проведеното обучение – състезание с електронно измерване на врати. Целта на теста е да се завършат и двата манша без пропускане на врати по трасето за възможно най-кратко време.

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.

Изготвил програмата:

1) гл. ас. В. Иванов, доктор _____

2) пр. П. Нецов _____

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