

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: СПОРТ (ТУРИЗЪМ)	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.

Туризмът се разглежда като част от физическата култура на човека. Поради това движението и спортуването сред природата и ползата от туризма са причина хората все по-често да се отправят към планините. Туризмът във високата планина води до някои положителни функционални промени в човешкия организъм: укрепва мускулатурата, подобрява вентилацията на белите дробове, укрепва сърдечния мускул, стимулира се кръвообращението и др. Естествените природни фактори (чист въздух, слънце, надморска височина) имат закалителен ефект и благоприятно въздействат върху човешкия организъм.

Заниманията по туризъм са мощен фактор за въздействие върху студентите.

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

Период на обучение: м. Януари – м. Февруари

Цели и задачи на програмата:

♦ *Усъвършенстване на функционалните възможности на организма* – правилно използване на естествените природни фактори; придвижването по разнообразен терен и преодоляването на естествените препятствия натоварват едновременно и всеотранно целия организъм; активният отдих сред природата с оздравителна насоченост премахва аудиторната умора, тишината, красотата на природата, чистият въздух връщат спокойствието, възстановяват силите, успокояват нервната система;

♦ *Разширяване на образователните потребности на студентите* – натрупване на нови знания за околната среда, историята, географията, културата, икономиката на населените места и различни местности; овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на ходене по разнообразен релеф (терен), това дава възможност за изминаване на по-продължителни разстояния без настъпване на значителна умора;

♦ *Изграждане на личности с учебно-възпитателни, познавателни и научни навици* – за опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите, повишаване на социалната активност, наличие на по-висока емоционална атмосфера и естетическа наслада от красиви кътчета.

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 в заниманията са съобразени с възможностите на студентите.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА ЗАНИМАНИЯТА ПО ТУРИЗЪМ ЕРАЗПРЕДЕЛЕНО ПО
СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	Съдържание ТУРИЗЪМ	Общо часове	Занятие №
I.	Всекидневни занимания по туризъм с различно направление и маршрути. Планинските преходи, съобразени с дневната прогноза за времето се изпълняват групово с преподавател.	5 ч.	1 - 4 занятие
II.	Културни маршрути за опознаване на многовековната история на малкото планинско градче Банско, съхранило духа на Възрождението. Посещение на паметници на културата, къщи – музеи, постоянната етнографска изложба и постоянната Иконна изложба на иконописци от Банската школа.	5 ч.	5 - 6 занятие

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:

/Проф. А. Божкова, ДН/

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