

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2024/2025 г.

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

<b>Наименование на дисциплината:</b> <i>СПОРТ (ПЛАЖНИ И ВОДНИ СПОРТОВЕ)</i>	<b>Сигнатура</b>	<b>Хорариум</b>  <i>30 часа</i>
<b>Образователна степен</b>	<b>Магистър</b>	
<b>Вид на обучение</b> <i>Редовно</i>	<b>Часове за седмица – 6</b> упражнения по 5 академични часа	<b>Брой кредити</b> 1 Кредит
<b>Вид на дисциплината</b> <i>Свободноизбираема</i>		
<b>Вид на курса</b>	Едносеместриален (изнесено обучение)	
<b>Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/</b>	Ниво М /магистър/	
<b>Форми на оценяване</b>	<b>Текущо оценяване -</b> Контролно-изпитни тестове	<b>Заверка</b>
<b>Форми и методи на обучение в курса</b>	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, 2024 г.

За да се спази принципът на непрекъснатост във ваканционно време ДЕОС организира за студентите изнесено обучение по спорт. Организираните курсове по плажни и водни, т. е. при различни природни условия, дават възможност освен да се изградят съответните качества, да се повиши устойчивостта на организма към климатичното въздействие, а именно използват се слънцето, въздухът и водата като средство за закаляване.

Индивидуалното определяне на вида и броя на спортните занимания трябва да се съобрази с някои важни фактори, като:

- Различното ниво на подготовка и индивидуалните възможности на студентите;
- Необходимостта от по-активен двигателен режим;
- Необходимостта от психическо и стресово разтоварване, натрупано по време на семестъра и сесиите.

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

**Период на обучение:** м. Юли – м. Август

**Цели и задачи на програмата:**

Да съдейства за развитие и усъвършенстване на двигателните възможности на студентите, както и да се доразвият уменията и навиците им от съответната спортна дисциплина.

**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 предлаганите спортове, съобразени с възможностите на студентите.

**Контролни тестове:** В края на курса се провеждат контролни тестове.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО  
ПЛАЖНИ СПОРТОВЕ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<b>№</b>	<b>Съдържание ПЛАЖЕН ВОЛЕЙБОЛ</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие №</b>
I.	Същност и характеристика на плажния волейбол. Изисквания и съоръжения. Права и задължения на участниците. Отбелязване на точка, спечелване на гейм и мач.	2 ч.	1 занятие
II.	Запознаване с игровите действия: игрови положения, игра с топка, топка при мрежата, играч при мрежата, начален удар, атакуващ удар („забиване”), блок.	4 ч.	
III.	Учебна игра. Тактически действия при игра в нападение и защита.	4 ч.	
IV.	Учебна игра. Разпределение на студентите по отбори. Подготовка за участие във вътрешен турнир. Запознаване на студентите с редовните прекъсвания на играта („почивки”), забавяне на играта, смяна на игрищата и интервали между геймовете.	4 ч.	2 занятие
V.	Учебна игра. Подготовка за вътрешния турнир. Запознаване със санкциите при лошо поведение на участниците.	4 ч.	3 занятие
VI.	Учебна игра. Подготовка за вътрешния турнир.	4 ч.	4 занятие
VII.	Провеждане на вътрешен турнир.	6 ч.	5 занятие
VIII.	<b>Покриване на контролни нормативи:</b> 1. Насочване на начален удар (НУ) – по пет броя НУ в двете половини на противниковото игрище (зона №1 и зона №5). 2. Подаване с две ръце над глава в очертанята на игралното поле - десет броя. 3. Подаване с две ръце отдолу в очертанята на игралното поле - десет броя.	2 ч.	6 занятие

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО  
ВОДНИ СПОРТОВЕ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание БОРДСЕЙЛИНГ (УИНСЪРФИНГ)</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
I.	Характеристика на спорта, терминология, текелажно въоръжаване. 1. Въоръжаване на сърфа на брега, запознаване с терминологията. 2. Вдигане на мачтата с ветрилото на брега и заемане на изходно положение. 3. Смяна на шкотова ръка от ляв на десен халс.	3 ч.	1 занятие
II.	Балансиране на вода 1. Балансиране върху сърфа без риг. 2. Координиращи упражнения за изваждане на платното от водата и обезветряване.	3 ч.	
III.	Въртене на сърфа при вертикална мачта без отпускане на платното във водата. 1. Завъртване на 180 последователно с носа и кърмата. 2. Завъртване на 360. 3. Имитационни упражнения на брега.	3 ч.	2 занятие
IV.	Стартиране. 1. Основни положения за стартиране. 2. Методични упражнения и обяснения за падане и качване на бордсейлинга спрямо вятъра. 3. Стартиране на ляв и десен халос.	3 ч.	
V.	Поворот “ФОРДЕВИНД” “ОВЕРЦАГ”. 1. Смяна на халса и преминаване през основно изходно положение за извършване на поворот през кърмата. 2. Поворот през носа с маневра за смяна на халса, като посоката на вятъра се пресече с носа на корпуса.	3 ч.	3 занятие
VI.	Курс “БЕЙДЕВИНД” – движение на бордсейлинга спрямо вятъра до 45. Хващане на вимпелния вятър спрямо 20-25 с пълен шверт.	3 ч.	4 занятие
VII.	Курс “ХАЛВИНД” – движение на половин вятър. Позицията на корпуса е перпендикулярна на вятъра.	3 ч.	5 занятие
VIII.	Курс “БАГЩАД” – вятър за гърба -180. Техническо обучение. 1. Намаляване на мачтата подветрено, изтегляне на краката между швертовата кутия.	3 ч.	

	2. Симетрично разпределение на баланса върху плота. 3. Изнасяне на рига 70-80 назад, обезветряване, лавировка.		
IX.	Преминаване последователно всички курсове до определена цел. Спасително прибиране до брега, десъръжаване и предвиждане.	3 ч.	6 занятие
X.	<b><i>Покриване на контролни нормативи:</i></b> В края на заниманията се провежда свободно сърфиране с преобладаващо приложение на заучения материал, под прякото наблюдение на преподавателя.	3 ч.	

### 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:.....

**Програмата е приета на Катедрен съвет No 7 на ДЕОС на 28.05.2024 г.**

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

**/...../**

**доц. Никола Георгиев, дм**