

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф, дм/

За учебната 2024/2025 г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА „МЕДИЦИНА“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: СПОРТ (ФИТНЕС - жени)	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, 2024 г.

Широко разпространени и практикувани от младото поколение са заниманията с фитнес, в т.ч. и в МУ – София. Целта е да се добият необходимите знания, умения и навици за занимания, да се подобри функционалното състояние на организма на студентите, развитие и поддържане на основните им двигателни качества във времето на обучение.

Хорариум: Студентите от МФ 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 МФ получават – 1 кредит за 30 присъствени учебни часа.

Период на обучение: За един семестър студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентите като се повлиява благоприятно двигателната подготовка на бъдещия специалист.
2. Укрепване на здравето и превенция на характерните професионални заболявания.
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на програмата в свободното време.
4. Получаване на по-пълни теоретични знания на студентите за нуждата от активна двигателна дейност.
5. Развиване на основните им физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се основни методи на обучение и тренировка: метод на повторните усилия, метод на максималните усилия, метод на изолация на дадена мускулна група, метод на едновременно развитие на различните силови възможности.

Учебните занятия се провеждат под формата на практически учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.

Активност – Постигането на напредък в двигателната дейност на студентите, което е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

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

Достъпност - Поставените цели и задачи при разучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В края на обучението се провеждат контролни тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и корекция на допуснатите грешки.

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

<i>№</i>	<i>Съдържание на програмата</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	Теоретична подготовка:		
	Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт. Същност и съдържание на практическите учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражнения с тежести и без тежести.	2 ч.	1 занятие
2.	Практически занимания: комбинация от упражнения за отделните групи мускули	26 ч.	2-12 занятие
	I. ГОРНИ КРАЙНИЦИ <ul style="list-style-type: none"> - Гребане с дъмбели - Гребане бутало (с дъмбели) - Бицепсово сгъване - Външен ротаторен маншон от стоеж - Разтваряне на ръцете встрани с малък обсег - Разтваряне на ръцете встрани с голям обсег - Концентрично сгъване с една ръка - Дъмбели зад глава от стоеж - Дъмбел зад глава от стоеж - Дъмбели до 90° от стоеж - Задно разтваряне на ръцете встрани - Трицепс от лег 	6	
	II. ДОЛНИ КРАЙНИЦИ <ul style="list-style-type: none"> - Напад - Притягане на ханша с тежести - Изтегляне на ханша с тежести - Седалищно стягане от стоеж - Клек от стоеж - Бедрено сгъване с пълен обем - Бедрено сгъване с малък обсег - Повдигане на пръсти - Скачане с дъмбели - Странично повдигане на крака - Повдигане на крака от коленна опора - Повдигане на краката от седеж с тежести 	6	

III. ГЪРДИ, ГРЪБ, ГОРНИ КРАЙНИЦИ - Лицева опора - Лицева опора на три точки - Лицева опора на колене - Гръбна преса - Гръбна преса с ръце назад - Гръбна преса с ръце напред - Повдигане на краката от лег - Повдигане на крак и ръка от лег	6	
IV. КОРЕМНИ МУСКУЛИ - Повдигане на таз - Коремна преса „X” - Коремна преса с обтегнати ръце - Коремна преса със свити крака и ръце - Коремна преса със свити крака - Коремна преса с крака под прав ъгъл - Странична коремна преса - Коремна преса ножица - Коремна преса с тежест - Обратна коремна преса	6	
Подготовка за изпитните нормативи.	2	14 занятия
3. Контролно-изпитни тестове	2 ч.	15 занятия

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ФИТНЕС:

Занятие № Учебен материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1. Теоретична подготовка	x													
2. Техничко-тактическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
3. Физическа подготовка		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
4. Контролно-изпитни тестове															x

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

A. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА И СПЕЦИФИЧНА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

1. „Лицеви опори с докосване на хълбока” - ИП: Опора на пода, ръцете са изпънати в лактите и са поставени на ширината на раменния пояс, тялото е в една линия.

Начин на изпълнение: От това изходно положение едната ръка докосва хълбока и се връща в ИП, след това противоравно. Измерва се броят на всяко докосване на хълбока, за 20 с. С точност на измерването до 1 бр.

2. **„Сила на долни крайници”** с удобен крак - ИП: Удобен крак поставен на гимнастическото столче, свободен крак на земята, ръцете са свити в лактите до тялото.

Начин на изпълнение: При сигнал изследваното лице започва със свободен крак да докосва гимнастическото столче в близост до удобния крак. Изпълнява се за 20 с и се отчитат докосванията на десния крак до гимнастическото столче. С точност на измерването до 1 бр.

3. **„Скок над въженце”**- ИП: Основен стоеж, краката са стъпили върху въженце за скачане, ръцете са изпънати покрай тялото и държат въженцето, максимално опънато в двата края.

Начин на изпълнение: В ИП с ръце изнесени пред тялото на нивото на таза, като са разтворени на ширината на раменете, изследваното лице трябва да прескочи въженцето, без да го изпусне. Измерва се едно координирано действие, въженцето се прескача отгоре, между ръцете, приземяването става на краката, въженцето не трябва да се докосва от краката и да се изпуска, и при приземяването да не се губи равновесие. Изпълняват се 5 скока и се отчита броят на сполучливите опита.

<i>Тест №</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<i>Оценка</i>	<i>Лицеви опори с докосване на хълбока (бр.)</i>	<i>Сила на долни крайници (бр.)</i>	<i>Скок над въженце (бр.)</i>
<i>Отлична</i>	>18	>20	5
<i>Мн. добра</i>	16-18	18-20	4
<i>Добра</i>	13-15	15-17	3
<i>Средна</i>	10-12	12-14	2
<i>Слаба</i>	<10	<12	1

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) гл. ас. Ж. Цанкова, доктор _____

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