# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ**

**ОДОБРЯВАМ**
**ДИРЕКТОР НА ДЕОС** **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

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

| **Наименование на дисциплината:**<br>**СПОРТ *(НАРОДНИ ТАНЦИ)*** | **Сигнатура** | **Хорариум**<br>*30 часа* |
|---|---|---|
| **Образователна степен** | **Магистър** | |
| **Вид на обучение**<br>*Редовно* | **Часове за седмица –**<br>2 академични часа | **Брой кредити**<br>1 Кредит |
| **Вид на дисциплината**<br>*Свободноизбираема* | | |
| **Вид на курса** | Едносеместриален | |
| **Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/** | Ниво М /магистър/ | |
| **Форми на оценяване** | **Текущо оценяване -**<br>Контролно-изпитни тестове | **Заверка** |
| **Форми и методи на обучение в курса** | Теоретико- практически занимания | Други: участие в различни спортни дейности |

**Водещи преподаватели:** гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор.

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ**
**Адрес: ул. „Здраве“ №2.**

**София, 2023 г.**

Народните танци са част от фолклора на България. Те са разнообразни не само по отношение на движения, а също така и по ритми и маниер на игра в зависимост от фолклорната област, от която произлизат. Изучаването на танците като цяло е добра физическа тренировка и разтоварване на психиката. При изучаването на народни танци се придобива чувство за синхрон между танцьорите и се развиват освен физическите способности и чувството за ритъм.

**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 академични часа.

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

**Цели и задачи на модула:**

1. Запознаване с българския фолклор и изучаване на народните ни танци;
2. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките;
3. Формиране, навици за самостоятелно практикуване на народни танци в свободното време;
4. Развиване на основните физически качества – издръжливост, сила, бързина, ловкост и гъвкавост;
5. Развиване на чуството за ритъм и такт, както и повишаване на настроението.

**Средства и методи на обучението:**

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

**Нагледност** - Получаване на знания за дисциплината и създаване на правилни умения и навици. Изграждане на чуство за ритъм и такт.

**Достъпност** - Поставените цели и задачи при разучаване на елементи и танци са съобразени с възможностите на студентите.

**Контролно-изпитни тестове:** В края на семестъра се провежда индивидуален изпит върху разпознаването и танцуването на основни народни танци с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и корекция на допуснатите грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО МОДУЛ – НАРОДНИ ТАНЦИ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

| № | ***СЪДЪРЖАНИЕ ЗА НАПРЕДНАЛИ СТУДЕНТИ*** | Общо часове | Занятие |
|---|---|---|---|
| 1. | **Практическа (технико-тактическа) подготовка:** | 28 ч. | 1-14 занятие |
| Кратко запознаване с основните фолклорни области и изучаване на основни движения в българските народни танци. | | 2 | 1 занятие |
| Разучаване на Право и Тракийско право хоро. | | 2 | 2 занятие |
| Преговор на научените хора. Запознаване с Родопска фолклорна област. Изучаване на Сворнато хоро. | | 1 | 3 занятие |
| Изучаване на Чукано хоро | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Запознаване с Добруджанска фолклорна област. Изучаване на хоро - Ръка. | | 1 | 4 занятие |
| Изучаване на Варненско хоро. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Изучаване на хоро - Сборенка. | | 2 | 5 занятие |
| Преговор на научените хора. Запознаване със Северняшка фолклорна област. Изучаване на Дунавско хоро. | | 1 | 6 занятие |
| Изучаване на Дайчово хоро. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Изучаване на Еленино хоро. | | 1 | 7 занятие |
| Изучаване на Шира. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Запознаване с Тракийска фолклорна област. Изучаване на Тракийска ръченица. | | 1 | 8 занятие |
| Изучаване на Копаница. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Изучаване на хоро - Трите пъти. | | 1 | 9 занятие |
| Изучаване на танц - Бучимиш. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Изучаване на Боалийско хоро. | | 1 | 10 занятие |
| Изучаване на Йовино хоро. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Запознаване с Пиринска фолклорна област. Изучаване на хоро - Ширто. | | 1 | 11 занятие |
| Изучаване на Старо Банско хоро. | | 1 | |
| Преговор на научените хора. Запознаване с Шопска фолклорна област. Изучаване на Граовско хоро, Ситно шопско хоро, Кюстендилска ръченица и Петрунино хоро. | | 4 | 12-13 занятие |
| Преговор на научените хора. Подготовка за изпитен тест. | | 2 | 14 занятие |
| 2. | ***Контролно-изпитни тестове*** (оценяването се извършва според общия брой разпознати и правилно изтанцувани танца). | 2 | 15 занятие |

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – НАРОДНИ ТАНЦИ:

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

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

### Описание на тестовете:

***1. Разпознаване и правилно изиграване на основни хора:***

1. Право,
2. Право Тракийско,
3. Дунавско,
4. Дайчово,
5. Еленино.

***2. Разпознаване и правилно изиграване на специфични танци от изучаваните фолклорни области:***

1. Родопска – Сворнато
2. Добруджанска – Ръка
3. Северняшка – Шира
4. Тракийска – Копаница
5. Пиринска – Ширто
6. Шопска – Граовско

| ***ОЦЕНКА*** | ***Брой правилно изиграни хора и специфични танци*** |
|---|---|
| *Отлична (6)* | над 4 хора и 5 танца |
| *Мн. Добра (5)* | 4 хора и 4 танца |
| *Добра (4)* | 3 хора и 3 танца |
| *Средна (3)* | под 2 хора и 2 танца |

## 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.


**<u>Изготвил програмата</u>**:

**/**гл**. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор/**

**Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12. 07. 2023 г.**