

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 „МЕДИЦИНА“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: СПОРТ (ПЛАНИРАРСТВО)	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>Свободноизбирама</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 занятия	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.

Най-подходяща планина за учебна работа по планинарство е Витоша. Тя има следните основни предимства:

- Близостта до София с изходни пунктове: Княжево, Бояна, Драгалевци, Симеоново и Бистрица. От всяко едно от тях може да се тръгне пеша нагоре по маркирани пътеки за най-близката хижа, почивна станция или Черни връх;
- Удобен транспорт с удобни лифтовите станции;
- Разнообразен релеф.

Обучението на студентите по Спорт с насоченост планинарство е възможно да се провежда през всичките годишни сезони. Добрата техника на ходене, като най-характерна двигателна дейност в планинарството, позволява да се преодоляват дълги разстояния без голям разход на сили и енергия. Правилното ходене в планината е с пестеливи движения, умерено темпо и дължина на крачката според вида на терена.

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 програмата:

1. Активен отдих сред природата с оздравителна насоченост;
2. Овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на придвижване по различни терени и местности, и климатични особености;
3. Естетическа наслада от красиви кътчета и опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите.
4. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Същност на теоретико-практическото обучение по планинарство:

Всяко отделно занимание на студентите има строго определена тематична насоченост за придобиване на знания и затвърждане на умения и навици като: запознаване с видовете и основните форми на туризъм; организация и провеждане на заниманията; придвижване по пътища и пътеки, по различни склонове и наклони, преодоляване на препятствия; разпознаване и ползване на туристически маркировки, табла и схеми; разпознаване на теренни форми и разчитане на топографски знаци; разпознаване на растителни видове; подреждане и носене на раница; избор на място за почивка и игри на открито.

Контрол и оценка: В края на обучението студентите участват в контролно-изпитни маршрути с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и нивото на физическа дееспособност.

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

<i>№</i>	<i>СЪДЪРЖАНИЕ</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична и практическа (технико-практическа) подготовка:</i>	22	1-6 занятие
	<p>1.1. Организация, провеждане и тактика на занятията.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Предварителна подготовка. ➤ Избор на маршрут. ➤ Разработка на календарен план. ➤ Подготовка на участниците. ➤ Организация на придвижването в планината. <p>1.2. Техника на ходене при различни терени.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Движение по тревисти склонове. ➤ Движение по каменни реки (морени) и сипеи. ➤ Движение по снежни повърхности: дълбок мек сняг, плътен фирм. <p>1.3. Елементи на местността.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ В зависимост от релефа и надморската височина: ♦ Равнинна местност. ♦ Хълмиста местност. ♦ Планинска местност: открита, закрита. <ul style="list-style-type: none"> ➤ В зависимост от проходимостта на местността: ♦ Пресечена. ♦ Непресечена. <ul style="list-style-type: none"> ➤ В зависимост от характера на почвено-растителната покривка: ♦ Гориста местност. ♦ Блатиста местност. ♦ Пустинна местност. ♦ Степна местност. ♦ Карстова местност и др. <p>1.4. Опасности, свързани с климатичните и метеорологичните особености на планината.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ниска температура: ♦ неподходяща и лошокачествена екипировка; ♦ повишена влажност на въздуха, дрехи, кожа; ♦ здравословно, физическо и психологическо състояние на планинаря; ♦ нередовно хранене; ♦ степени на измръзване. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Намалено барометрично налягане (известно е още като планинска болест). ➤ Вятър. ➤ Слънчева радиация. ➤ Мъгла и тъмнина. ➤ Валежи. ➤ Мълния. <p>1.5. Разпознаване на времето по местни признания.</p>		

- Признания за хубаво време.
- Признания за влошаване на времето.
- Признания за гръмотевична буря.
- Признания за продължително лошо време.
- Признания за подобряване на времето.

1.6. Първа долекарска помощ в планината. Санитарно осигуряване:

- Лична аптека.
- Санитарна чанта:
- ♦ инструменти;
- ♦ превързочни материали;
- ♦ медикаменти.

➤ Медицински манипулации:

- ♦ изкуствено дишане;
- ♦ външен сърдечен масаж;
- ♦ временно кръвоспиране при външен кръвоизлив;
- ♦ първична обработка на раната;
- ♦ превръзки;
- ♦ обездвижване;
- ♦ термични травми;
- ♦ микроклимат и терморегулация;
- ♦ ниски температури;
- ♦ високи температури.

1.7. Запознаване накратко с алпийски съоръжения, осигуряващи сигурността при различни прояви в планината.

- Алпийски въжета:
- ♦ основно;
- ♦ помоожно;
- ♦ спомагателно.

- Ледокоп.
- Котки.
- Клинове за скала.
- Алпийски чук.

- Карабинери.

2.	Контролно-изпитни маршрути (определят се в зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия).	8	7 и 8 занятие
----	--	---	---------------

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ПЛАНИАРСТВО:

№	УЧЕБЕН МАТЕРИАЛ	ЗАНЯТИЕ №
1.	Теоретична подготовка: Опасности в планината; Долекарска помощ.	1 занятие
2.	Разгряване от сборния пункт до мястото на занятието.	1-8 занятие

3.	Дихателни упражнения в началото на занятията.	1-8 занятие
4.	Упражнения за разтоварване в края на занятията.	1-8 занятие
5.	Техника на придвижване на групата.	1-6 занятие
6.	Тактика на придвижване – упражнения.	1-6 занятие
7.	Игри с планинарски умения и сърчности.	2-6 занятие
8.	Доусъвършенстване на елементи от планинската техника.	4-6 занятие
9.	Контролно-изпитни маршрути.	7 и 8 занятие

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

A. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Примерни маршрути

(определят се в зависимост от нивото на подготовка на групата и метеорологичните условия):

1. Драгалевци – м. Бай Кръстьо.

Тръгва се от площад Драгалевци до местността Бай Кръстьо.

2. кв. Княжево – м. Бялата вода – м. Златни мостове.

Тръгва се от последната спирка на трамвай №5 в кв. Княжево до местността Златни мостове, която е може би най-посещаваната местност на Витоша.

ЛИТЕРАТУРА

- БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшиите училища*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
- БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
- 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.
- ИВАНОВ, В. Тенис. Ръководство за студенти, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
- ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
- ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
- 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 _____

3) Пр. П. Нецов _____

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