

# 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”

<b>Наименование на дисциплината:</b> <i>„СПОРТ“ (ИЗНЕСЕНО ОБУЧЕНИЕ ПО СКИ)</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 -</b> 6 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.

Ски спорта е достъпен и подходящ за всички възрасти. Първите контакти на студентите със скиите могат да бъдат, както от най-ранна възраст, така и при започването на висшето си образование. Началното обучение на студентите в повечето случаи се провежда в условията на изнесено обучение в планината през зимата. За провеждането и организацията на правилно и безопасно обучение от съществено значение са използването на най-достъпните и добре подбрани методи, средства и добрата екипировка.

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

**Период на обучение:** м. Януари – м. Февруари

**Цели и задачи на програмата:**

1. Предназначена е за начинаещи и средно напреднали студенти.
2. Студентите да получат теоретични знания за ски екипировката, безопасност на движение в планината и по ски пистите.
3. Овладяване на основните умения и навици от техниката на ски спорта до ниво за самостоятелното му практикуване
4. Достигане и подържане на добро ниво на координация и физическа дееспособност.

**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 ски спорта са съобразени с възможностите на студентите.

**Контролни тестове:** В края на ски курса се провеждат контролни тестове (мини слалом) от 6 врати с цел да се проверят придобитите знания и да се коригират грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО МОДУЛ – СКИ Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b>	<b>5 ч.</b>	
	Организация на студентите в учебния процес по ски – начин на работа със ски екипировка, безопасност на движение в планината и ски пистите, възможни травми, оказване на първа помощ. Техника на ски спорта– история, еволюция на развитие, карвинг техника.	<b>2.30 ч.</b>	1 занятие
		<b>2.30 ч.</b>	
<b>2.</b>	<b><i>Практическа подготовка (на ски писта)</i></b>	<b>25 ч.</b>	2-6 занятие
	Разучаване използването на екипировката – ски, щеки. Движение със ските по склона – право и диагонално изкачване; стъпаловидно и кънковидно . Обръщане – чрез пристъпване и чрез превъртане. Право спускане – стойка, тежест на тялото и имитация на облекчаване с колене. Обучение на снежно рало. Право спускане – усвършенстване със спиране с рало.	<b>5 ч.</b>	2 занятие
	Усвършенстване на снежното рало . Обучение на завой със снежно рало. Дигонално спускане с усвършенстване на завой със снежно рало- поставяне на щека преди завоя, отваряне на горната ска, пренасяне на тежестта върху нея и прибиране след завършване на завоя.	<b>5 ч.</b>	3 занятие
	Обучение в завой с опора на долната ска (успоредни ски) Диагонално спускане, поставяне на щека, завой с облекчаване на долната ска, прибиране на ските и подготовка за следващ завой.	<b>5 ч.</b>	4 занятие
	Завой по предварително поставени ориентири. Усвършенстване на завой с опора на долната ска. Свободно пързаяне.	<b>5 ч.</b>	5 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b> (Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати).	<b>5 ч.</b>	6 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО СКИ**

<i>Учебен материал</i>	<i>Занятие №</i>					
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1. Теоретична подготовка	X					
2. Техничко-тактическа подготовка		X	X	X	X	X
3. Физическа подготовка		X			X	X
4. Контролно-изпитни тестове						X

<i>№</i>	<i>Съдържание за напреднали студенти</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие</i>
<b>1.</b>	<b><i>Практическа подготовка (на ски писта):</i></b>	<b>20 ч.</b>	1-6 занятие
	Усъвършенстване на завой с успоредни ски. Разучаване на основите карвинг техника на каране ( положение на тялото, облекчаване и закантиране при завоя.	<b>5 ч.</b>	1 занятие
	Разучаване на къси верижни завой (карвинг техника). Усъвършенстване на ски по разнообразни терени. Техника на ските по необработена писта и бабуни.	<b>2.30 ч.</b>	2 занятие
	Разучаване на техника за каране на ски в дълбок сняг със задно, средно облекчаване и подскоци.	<b>2.30 ч.</b>	
	Разучаване и усъвършенстване на ски състезателно каране (дълги изтеглени завой с висока скорост ).	<b>2.30 ч.</b>	3 занятие
	Техника на ски състезателно каране на колове. Усъвършенстване на влизането в състезателните врати и подобряване на аеродинамичната стойка.	<b>2.30 ч.</b>	
	Организиране на тестово състезание с реално измерване на времето при каране на врати.	<b>5 ч.</b>	4 занятие
<b>2.</b>	<b><i>Развитие на основните физически качества</i></b> чрез изпълнение на различни упражнения за сила на долните крайници.	<b>5 ч.</b>	5 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b> (състезание на врати от два манша с електронно измерване).	<b>5 ч.</b>	6 занятие

### КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА:

#### *Контролно-изпитателни тестове за начинаещи*

Проверка за ниво на проведеното обучение – слалом на 6 отворени врати направени от щеки.

<b>Мъже</b>					
<b>Оценка</b>	<i>Отлична</i>	<i>Мн. добъра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>	<i>Слаба</i>
<b>Грешки</b>	без	<b>1</b>	2	3	4 или не завършил
<b>Жени</b>					
<b>Оценка</b>	<i>Отлична</i>	<i>Мн. добъра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>	<i>Слаба</i>
<b>Грешки</b>	без/1	2	3	4	5 или не завършил

### **Контролно-изпитателни тестове за напреднали**

Проверка за ниво на проведеното обучение – състезание с електронно измерване на врати. Целта на теста е да се завършат и двата манша без пропускане на врати по трасето за възможно най-кратко време.

### **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:**

1) гл. ас. В. Иванов, доктор \_\_\_\_\_

2) пр. П. Нецов \_\_\_\_\_

**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**