

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС
/Проф. П.Балканска, дм/

За учебната 2021/2022 г.

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

Наименование на дисциплината: <i>СПОРТ (Комбинирана фитнес гимнастика)</i>	Сигнатура	Хорариум <i>60 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица – 2 академични часа	Брой кредити 5
Вид на дисциплината <i>Задължителна</i>		
Вид на курса	Двусеместриален	
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: Доц. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, доктор, ст. пр. Жасмин Цанкова, доктор.

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2021 г.

Програмата „Комбинирана фитнес гимнастика“ е специално разработена и съчетава различни двигателни упражнения, някои от които са вдъхновени от йога, фитнес, каланетика, аеробика, Тай-бо и танци, за да осигури най-добрата подготовка на съответните мускули за кратко време. Подходяща както за начинаещи така и за студенти с високо ниво на физическа подготовка.

Хорариум: 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занятия по 2 академични часа).

Период на обучение: Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Повишаване нивото на двигателна годност на студентките 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 разнообразни двигателни упражнения от йога, фитнес, каланетика, аеробика, Тай-бо и танци за специална и общо-физическа подготовка.

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 изучаване на упражненията са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО „КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА” Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи	Общо часове	Занятие №
1.	Теоретична подготовка:	2 ч.	
	Въвеждане в проблема. Съдържание, цели и задачи на обучението по Спорт.	1	1 занятие
	Същност и съдържание на модела „Комбинирана фитнес гимнастика“.		
	Организация и методика на заниманията.	1	
2.	Практически занимания:	26	2-14 занятие
	Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.	2	2 занятие
	Комбинация от упражнения за горни крайници и коремна мускулатура.	2	3 занятие
	Комбинация от упражнения за долни крайници и гръбна мускулатура.	2	4 занятие
	Комбинация от упражнения за горни крайници и коремна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.	2	5 занятие
	Комбинация от упражнения за долни крайници и гръбна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.	2	6 занятие
	Комбинация от упражнения за правилна телесна стойка с помощта на допълнителни уреди и пособия.	2	7 занятие
	Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, които стимулират анаеробните процеси в организма и развиват качествата сила и бързина.	2	8 занятие
	Комбинация от физически упражнения, стимулиращи аеробните процеси в организма, както и кардио-респираторната дейност.	2	9 занятие
	Комплекс от специфични упражнения насочени за подобряване на ловкостта, гъвкавостта и координацията на занимаващите се.	4	10-11 занятие
	Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура.	4	12-13 занятие
	Подготовка за изпитните нормативи.	2	14 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове.	2	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО „КОМБИНИРАНА ФИТНЕС ГИМНАСТИКА“: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Занятие №	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

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие №
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	1-13 занятие
	Комбинация от общоразвиващи упражнения с вработващ характер.	4	1-2 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за горни крайници и коремна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.	2	3-4 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, за долни крайници и гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.	2	
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за горни крайници и коремна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.	2	5-6 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност за долни крайници и гръбна мускулатура с допълнителни уреди и пособия.	2	
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения за правилна телесна стойка с помощта на допълнителни уреди и пособия.	4	7-8 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, които стимулират анаеробните процеси в организма и развиват качествата сила и бързина мускулатура с допълнителни уреди и пособия.	2	9-10 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, стимулиращи аеробните процеси в организма, както и кардио-респираторната дейност.	2	
	Затвърдяване и усъвършенстване на комбинация от упражнения с висока интензивност, насочени за подобряване на ловкостта, гъвкавостта и координацията на занимаващите се. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.	2	11-12 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на Комбинация от физически упражнения с висока интензивност, за долни и горни крайници, коремна мускулатура, гръбна мускулатура. Използват се допълнителни уреди и пособия при някои от упражненията.	2	
	Подготовка за изпитните нормативи.	2	13 занятие
2.	Контролно-изпитни тестове.	4 ч.	14-15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО КОМБИНИРАНА
ФИТНЕС ГИМНАСТИКА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР**

<i>Занятие №</i> <i>Учебен материал</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Техничко-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 ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

Описание на тестовете:

- 1. Тест за сила на хватата на двете ръце (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:**

Методически указания: ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до 0,1 кг.

Дясна ръка

<i>Оценка</i>	6	5	4	3	2
Пол					
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

Лява ръка

<i>Оценка</i>	6	5	4	3	2
Пол					
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

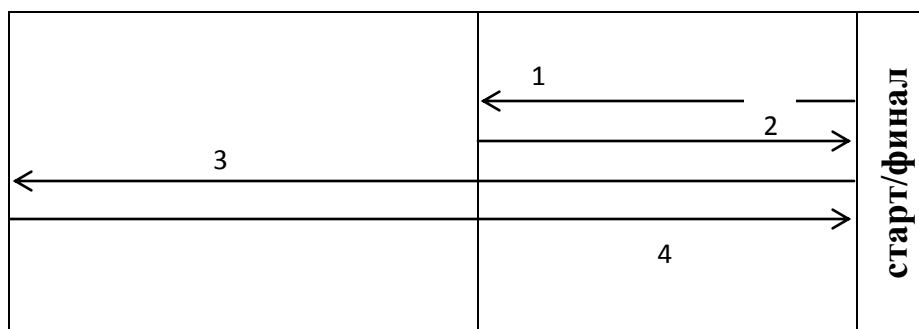
- 2. Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колена, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90° и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се броят на повдиганията, **извършени за 30 s**.

Оценка (за 30 с.) Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

3. Совалка

Методически указания: Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в сек.



Оценка Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

4. Скок на дължина от място:

Методически указания: Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в см.

Оценка Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

Методически указания: От изходно положение опора на пода. Отчита се броят на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s.**

Оценка (за 30 с.) Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

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) Доц. А. Божкова, ДН _____

2) Ст. пр. П. Славчева-Хинкова, доктор _____

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

/проф. Д. Сиджимова, дф/