

# 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:	Сигнатура	Хорариум <i>60 часа</i>
<b>СПОРТ (Народни танци)</b>		
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

Водещ преподавател: гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор

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

София, 2021 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:** 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания 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 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;  
Развиване на чувството 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 чувство за ритъм и такт.

**Достъпност** - Поставените цели и задачи при изучаване на елементи и танци 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  
НАРОДНИ ТАНЦИ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	<b>ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за НАПРЕДНАЛИ</b>	Общо часове	Занятие №
1.	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	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	
	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. 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.	<b>Контролно-изпитни тестове</b>	2	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО НАРОДНИ ТАНЦИ:**

Занятие № Учебен материал	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

№	<b>ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за НАПРЕДНАЛИ</b>	Общо часове	Занятие №
1.	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	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. Усъвършенстване на хоро - Ръка.	1	4 занятие
	Изучаване на Варненско хоро.	1	
	Преговор на научените хора. Усъвършенстване на хоро - Сборенка.	2	5 занятие
	Преговор на научените хора. Запознаване със Северняшка фолклорна област. Усъвършенстване на хоро 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. Усъвършенстване на Тракийска ръченица.	1	8 занятие
	Изучаване на Копаница.	1	
	Преговор на научените хора. Усъвършенстване на хоро - Трите пъти.	1	9 занятие
	Усъвършенстване на танц - Бучимиш.	1	
	Преговор на научените хора. Усъвършенстване на Боалийско хоро.	1	10 занятие
	Усъвършенстване на Йовино хоро.	1	
	Преговор на научените хора. Запознаване с Пиринска фолклорна област. Усъвършенстване на хоро - Ширто.	1	11 занятие
	Усъвършенстване 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.	<b>Контролно-изпитни тестове</b>	2	15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО НАРОДНИ ТАНЦИ:

Занятие № Учебен материал	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 хвата 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 kg*.

#### Дясна ръка

Оценка Пол	6	5	4	3	2
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

Оценка Пол	6	5	4	3	2
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

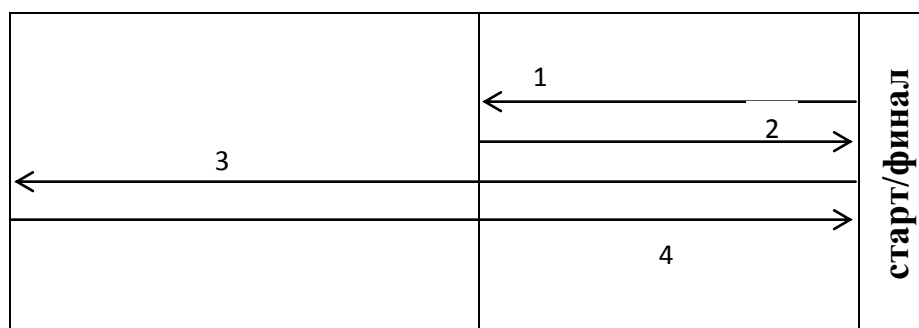
- 2. Заемане на седеж от тилен лег:**

*Методически указания:* ИП Тилен лег със сгънати колене, 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 s.) 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.

## 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:

/гл. ас. П. Славчева-Хинкова, доктор/

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

/Проф. Д. Сиджимова, дф/