

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

За учебната 2021/2022 г.

/Проф. П.Балканска, дм/

### УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА „ФАРМАЦИЯ“

#### ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: <b>СПОРТ (ФИТНЕС – мъже)</b>	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, ст. пр. Владимир Иванов, доктор, ст. пр. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров.

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ

Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2021 г.

Фитнес (англ. fitness, от to fit) е вид физическа дейност, имаща за цел да запази и подобри общото физическо състояние на човека. Той е широко разпространен и практикуван от младите хора. В заниманията по фитнес студентите имат за цел да добият необходимите знания, умения и навици за развиване и поддържане на основните двигателни качества, а в процеса на обучение да подобрят функционалното състояние на организма. В допълнение към физическата активност, фитнеса включва и здравословно хранене. Всичко се съчетава поотделно - в зависимост от възрастта, здравословното състояние и структурата на спортуващите.

**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 програмата:**

1. Повишаване нивото спортна подготовка на студентите, като се повлиява благоприятно физическата дееспособност 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 основни методи на обучение и тренировка: метод на повторните усилия, метод на максималните усилия, метод на изолация на дадена мускулна група, метод на едновременно развитие на различните силови възможности. Учебните занятия се провеждат под формата на практически учебно-тренировъчни занимания с насоченост към овладяване техниката на упражненията с тежести и без тежести.

**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 края на всеки семестър се провеждат контролни тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и корекция на допуснатите грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ФИТНЕС Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание на програмата (първи семестър)</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятия№</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b>		
	Теория – запознаване с техниката на безопасност, вътрешните правила в залата и работата с уредите.	2 ч.	1 занятие
<b>2.</b>	<b><i>Практически занимания:</i></b>	24 ч.	2-12 занятие
	<p><b>I. Общо физическа подготовка-</b> тренировка за цялото тяло включваща:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане</li> <li>- Упражнения за бицепс и трицепс с крив лост - право разгъване</li> <li>- Упражнения за предмишница с крив лост - право разгъване</li> <li>- Придърпване на вертикален скрипец пред гърди и зад врат за развиване на гръдни и раменни мускули</li> <li>- Избутване на фитнес уред ( тренажор ) пред гърди - за развиване на гръдна мускулатура</li> <li>- Упражнения на лежанка с малки тежести и висока интензивност- за развиване на гръдна мускулатура</li> <li>- Бедрено разгъване с фитнес уред - за долна част на бедрения мускул</li> <li>- Клек упражнение за тазобедрената мускулатура с тежест</li> <li>- Коремни преси - Ръце пред гърди</li> <li>- Коремни преси - Ръце зад глава</li> <li>- Гръбни преси</li> <li>- Спинер</li> <li>- Упражнения за разстягане и гъвкавост</li> </ul>	6 ч.	
	<p><b>II. Кръгова тренировка с висока интензивност</b> за цялото тяло включваща:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане</li> <li>- Упражнения за бицепс и трицепс с гири 3-4кг с висока интензивност</li> <li>- Упражнения за предмишница с гири 3-4кг с висока интензивност</li> <li>- Упражнения за рамена (странично повдигане) с гири 3-4кг с висока интензивност</li> <li>- Спинер</li> <li>- Подскоци на ляв и десен крак 2мин. на крак</li> <li>- Подскоци тип "кенгуру" 20 бр.</li> <li>- Клек подскоци "жаба" 20 бр.</li> <li>- Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр.</li> <li>- Бягане на място с гири 30 сек.</li> </ul>	6 ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Свиване и разгъване в лакътните стави със собствена тежест тип "кофичка" на фитнес уред</li> <li>- Клякане с дъмбел/и или щанга за бедра и таз</li> <li>- Повдигане на краката от седеж с тежести</li> <li>- Спинер</li> <li>- Упражнения за разстягане и гъвкавост</li> </ul>		
<p><b>III. Кардио тренировка с висока интензивност</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер</li> <li>- Подскоци на ляв и десен крак 2 мин. на крак 3 мин. на двата</li> <li>- Подскоци тип "кенгуру" 20 бр.</li> <li>- Клек подскоци "жаба" 20 бр.</li> <li>- Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр.</li> <li>- Бягане на място с гири 30 сек.</li> <li>- Повдигане на краката от лег</li> <li>- Повдигане на крак и ръка от лег</li> <li>- Коремна преса „X”</li> <li>- Странична коремна преса</li> <li>- Обратна коремна преса</li> <li>- Спинер</li> <li>- Спринтови бягания (совалки) 20м</li> <li>- Странични спринтови бягания със спиране и тръгване</li> <li>- Упражнение с гири тип "бокс" 20 сек.</li> <li>- Упражнения за разстягане и гъвкавост</li> </ul>	6 ч.	
<p><b>IV. Тренировка за специфични мускулни групи :</b></p> <p><b>Тренировка за Гърди</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изтласкване на щанга от лег</li> <li>- Изтласкване на щанга от полулег</li> <li>- Изтласкване на щанга от обратен лег</li> <li>- Флайс от лег</li> </ul> <p><b>Тренировка за Трицепс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Трицепсово разгъване на скрипец</li> <li>- Изтласкване на щанга от лег с тесен хват</li> <li>- Кофички за трицепс</li> </ul> <p><b>Тренировка за Корем</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коремни преси с ръце зад глава</li> <li>- Коремни преси с ръце пред гърди</li> <li>- Повдигане на краката</li> </ul> <p><b>Тренировка за Бицепс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бицепсово сгъване с щанга от стоеж</li> <li>- Скотово сгъване с щанга</li> <li>- Сгъване на дъмбели от лег под наклон 45 градуса</li> <li>- Концентрирано сгъване</li> </ul> <p><b>Тренировка за Гръб</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Набирания с тесен хват</li> <li>- Гребане с дъмбел</li> <li>- Придърпване на долен скрипец</li> <li>- Гребане с щанга с надхват</li> <li>- Пулдаун отпред с широк хват</li> </ul> <p><b>Тренировка за Рамене</b></p>	6 ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Раменни преси отпред</li> <li>- Повдигане на дъмбели встрани при наклон напред</li> <li>- Разтваряне на ръцете встрани</li> <li>- Повдигане на дъмбели за трапец</li> <li>- Вертолет</li> <li><b>Тренировка за Предмишници</b></li> <li>- Сгъване за предмишници с щанга</li> <li><b>Тренировка за Бедра</b></li> <li>- Бедрено разгъване</li> <li>- Клякане с щанга</li> <li>- Лег-преса</li> <li>- Напади</li> <li>- Бедрено сгъване</li> <li>- Римска тяга</li> <li><b>Тренировка за Прасци</b></li> <li>- Повдигане на пръсти от стоеж</li> <li>- Повдигане на пръсти от седеж</li> </ul>		
<b>Подготовка за изпитните нормативи.</b>	2 ч.	14 занятие
<b>3. Контролно-изпитни тестове</b>	2 ч.	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИТНЕС: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР**

<i>Занятие №</i>	<i>Учебен материал</i>												<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	
1. Теоретична подготовка	x														
2. Техничко-тактическа подготовка		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		
4. Контролно-изпитни тестове														x	

<i>№</i>	<i>Съдържание на програмата (втори семестър)</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b>Практически занимания:</b>	26 ч.	2-13 занятие
	<b>I. Кръгова тренировка с висока интензивност за цялото тяло включваща:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане</li> <li>- Подскоци на ляв и десен крак 2мин. на крак</li> <li>- Подскоци тип "кенгуру" 20 бр.</li> <li>- Клек подскоци "жаба" 20 бр.</li> <li>- Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр.</li> <li>- Бягане на място с гири 30 сек.</li> </ul>	4 ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Коремни преси - Ръце пред гърди</li> <li>- Коремни преси - Ръце зад глава</li> <li>- Гръбни преси</li> <li>- Спинер</li> <li>- Свиване и разгъване в лакътните стави със собствена тежест тип "кофичка" на фитнес уред</li> <li>- Клякане с дъмбел/и или щанга за бедра и таз</li> <li>- Повдигане на краката от седеж с тежести</li> <li>- Спинер</li> <li>- Упражнения за разстягане и гъвкавост</li> </ul>		
<p><b>II. Тренировка за специфични мускулни групи :</b></p> <p><b>Тренировка за Гърди</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изтласкване на щанга от лег</li> <li>- Изтласкване на щанга от полулег</li> <li>- Изтласкване на щанга от обратен лег</li> <li>- Флайс от лег</li> </ul> <p><b>Тренировка за Трицепс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Трицепсово разгъване на скрипец</li> <li>- Изтласкване на щанга от лег с тесен хват</li> <li>- Кофички за трицепс</li> </ul> <p><b>Тренировка за Корем</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коремни преси с ръце зад глава</li> <li>- Коремни преси с ръце пред гърди</li> <li>- Повдигане на краката</li> </ul> <p><b>Тренировка за Бицепс</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бицепсово сгъване с щанга от стоеж</li> <li>- Скотово сгъване с щанга</li> <li>- Сгъване на дъмбели от лег под наклон 45 градуса</li> <li>- Концентрирано сгъване</li> </ul> <p><b>Тренировка за Гръб</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Набирания с тесен хват</li> <li>- Гребане с дъмбел</li> <li>- Придърпване на долен скрипец</li> <li>- Гребане с щанга с надхват</li> <li>- Пулдаун отпред с широк хват</li> </ul> <p><b>Тренировка за Рамене</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Раменни преси отпред</li> <li>- Повдигане на дъмбели встрани при наклон напред</li> <li>- Разтваряне на ръцете встрани</li> <li>- Повдигане на дъмбели за трапец</li> <li>- Вертолет</li> </ul> <p><b>Тренировка за Предмишници</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгъване за предмишници с щанга</li> </ul> <p><b>Тренировка за Бедра</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бедрено разгъване</li> <li>- Клякане с щанга</li> <li>- Лег-преса</li> <li>- Напади</li> <li>- Бедрено сгъване</li> </ul>	10 ч.	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Римска тяга</li> <li><b>Тренировка за Прасци</b></li> <li>- Повдигане на пръсти от стоеж</li> <li>- Повдигане на пръсти от седеж</li> </ul>		
<p><b>III.Общо физическа подготовка- тренировка за цялото тяло</b> включваща:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер или леко бягане</li> <li>- Упражнения за бицепс и трицепс с крив лост - право разгъване</li> <li>- Упражнения за предмишница с крив лост - право разгъване</li> <li>- Придърпване на вертикален скрипец пред гърди и зад врат за развиване на гръдни и раменни мускули</li> <li>- Избутване на фитнес уред ( тренажор ) пред гърди - за развиване на гръдна мускулатура</li> <li>- Упражнения на лежанка с малки тежести и висока интензивност- за развиване на гръдна мускулатура</li> <li>- Бедрено разгъване с фитнес уред - за долна част на бедрения мускул</li> <li>- Клек упражнение за тазобедрената мускулатура с тежест</li> <li>- Коремни преси - Ръце пред гърди</li> <li>- Коремни преси - Ръце зад глава</li> <li>- Гръбни преси</li> <li>- Спинер</li> <li>- Упражнения за разтягане и гъвкавост</li> </ul>	6 ч.	
<p><b>IV. Кардио тренировка с висока интензивност</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготвителна част 5-7 мин. (загрявка) - спинер</li> <li>- Подскоци на ляв и десен крак 2 мин. на крак 3 мин. на двата</li> <li>- Подскоци тип "кенгуру" 20 бр.</li> <li>- Клек подскоци "жаба" 20 бр.</li> <li>- Повдигане на пръсти с повдигане на ръце нагоре 30 бр.</li> <li>- Бягане на място с гири 30 сек.</li> <li>- Повдигане на краката от лег</li> <li>- Повдигане на крак и ръка от лег</li> <li>- Клек упражнение за тазобедрената мускулатура с тежест</li> <li>- Коремни преси - Ръце пред гърди</li> <li>- Коремни преси - Ръце зад глава</li> <li>- Гръбни преси</li> <li>- Коремна преса „X”</li> <li>- Странична коремна преса</li> <li>- Обратна коремна преса</li> <li>- Спинер</li> <li>- Спринтови бягания (совалки) 20м</li> <li>- Странични спринтови бягания със спиране и тръгване</li> <li>- Упражнение с гири тип "бокс" 20 сек.</li> <li>- Упражнения за разтягане и гъвкавост</li> </ul>	6 ч.	
<p><b>Подготовка за изпитните нормативи.</b></p>	2 ч.	14 занятие
<p><b>3. Контролно-изпитни тестове</b></p>	2 ч.	15 занятие

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

<i>Занятие №</i> <i>Учебен материал</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>
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

**КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ**

**Описание на тестовете:**

- 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 кг.

**Дясна ръка**

Оценка	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**

Оценка	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



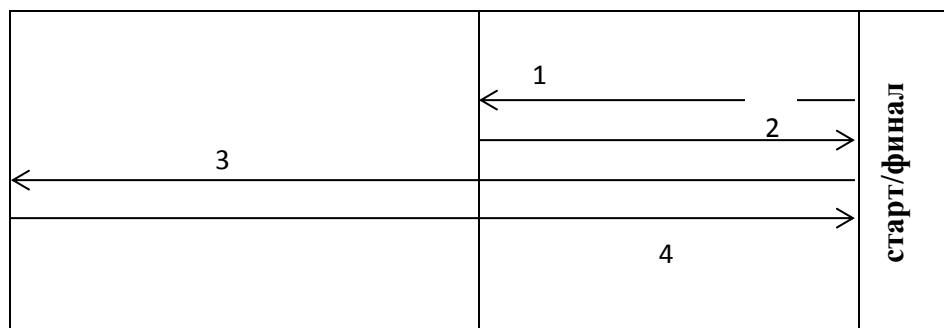
## 2. Заемане на седеж от тилен лег:

*Методически указания:* ИП Тилен лег със сгънати 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 с.

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	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 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 с.**

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

**Изготвил програмата:**

/ст. пр. В. Иванов, доктор/

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

/проф. Д. Сиджимова, дф/