	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Оперативен документ	7.5.1_OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 1 от 8




УТВЪРЖДАВАМ: _____

ДЕКАН: ПРОФ. Д-Р М. ГЪЛЪБОВА, ДМ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

Дисциплина	Студентски спорт
Специалност	Медицина
Област на висше образование	Здравеопазване и спорт
Професионално направление	Обществено здраве
Статут на дисциплината	Задължителна
Курс	I - II
Семестър	I - IV
Форма на обучение	Редовна
Образователно квалификационна степен	Магистър
Срок на обучение	6 години
Форма за проверка на знанията	Практически изпит

Обсъдена на заседание на Катедрен съвет	07.12.2018 г. Протокол № 19
Обсъдена на заседание на Комисия по учебната дейност	19.02.2019 г. Протокол № 2
Приета на заседание на Катедрен съвет	07.12.2018 г. Протокол № 19
Утвърдена на заседание на Факултетен съвет	19.02.2019 г. Протокол № 2

	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 2 от 8

УЧЕБНА ПРОГРАМА

1. ИЗВАДКИ ОТ УЧЕБНИЯ ПЛАН.

Аудиторна и извънаудиторна заетост	Часове по учебен план					Кредитни точки
	Лекции	Упражнения	Учебни практики	Други форми	Всичко	
Форми на аудиторна работа		120			120	2,4
Практически занятия						
Семинари						
Форми на извънаудиторна работа					120	2,4
Всичко:					240	4,8

2. ВОДЕЩ ДИСЦИПЛИНАТА:

1. преп. Сидер Димитров


Водещи упражнения/практически занятия/:

1. преп. Сидер Димитров
2. хонор. пр. Мариета Синилкова
3. хонор.. пр. Тодор Цветанов

3. АНОТАЦИЯ

Курсът на обучение по учебната дисциплина “Студентски спорт” е предназначен за студенти от специалностите „Медицина“. Учебното съдържание е насочено, както към укрепване здравето и повишаване физическата дееспособност на студентите, така и за формирането умения по съответните спортни дисциплини. Редом с това студентите придобиват специфични знания по теория, методика и организация на заниманията по физическо възпитание, които ще бъдат изключително полезни за тяхната бъдеща практика.

Целта на заниманията по “Студентски спорт” е да се използват рационално възможностите на различните спортни дисциплини за всеобщо позитивно психо-физическо и функционално въздействие върху организма на студентите. Освен това се изхожда и от обстоятелството, че една от характерните особености на тези занимания е присъствието на ярък емоционален фон - безспорно средство за преодоляване последствията от напрегнатата интелектуална дейност, присъща на студентския начин на живот.

	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 3 от 8


4. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Приложеното по-долу учебно съдържание е направено на модули по видове спортни дейности и дава възможност на отделните студенти, съобразно интересите и потребностите си, да избират в кои от тях да участват за съответния семестър. Този подход е съобразен с възможностите за изява, както на студентите, така и на студентките.

Предложеният вариант за организация на работа произтича от обстоятелството, че целта на заниманията по “Студентски спорт” е да въздействат системно върху организма на студентите. По този начин те създават онези параметри на физическа и функционална годност, които, от една страна им гарантират добър здравен статус и двигателна култура, а от друга - висока работоспособност, интелектуална продуктивност и ефективност при обучението им по съответната специ-алност.

4.1. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ДИСЦИПЛИНАТА “СИЛОВА ПОДГОТОВКА“

№	тема	бр. часове
1	Основни упражнения за развитието на качествата сила и силова издръжливост – видове, последователност, обем, интензивност.	4
2	Упражнения за развитие на качеството сила на горни крайници. Работа за обща силова издръжливост.	4
3	Упражнения за развитие мускулатурата на трупа и релефа на горните крайници. Работа за обща силова издръжливост	4
4	Упражнения за развитие мускулатурата на долните крайници и релефа на раменния пояс.	4
5	Контролни измервания на постиженията на студентите по някои от най-информативните силови показатели.	4
6	Упражнения за развитие на абсолютно-силовите възможности на горните крайници на занимаващите се. Силова издръжл.на трупа	4
7	Упражнения за релефа на горните крайници и раменния пояс. Работа за обща силова издръжливост.	4
8	Упражнения за развитие на абсолютно-силовите възможности на долните крайници и трупа на занимаващите се.	4
9	Упражнения за силова издръжливост на горните крайници и сила на трупа и долните крайници.	4
10	Развитие на обща силова издръжливост - опити до отказ на повдигане от лег и коремна преса. Сила на долни крайници.	4
ОБЩО		40


	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 4 от 8

4.2. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ДИСЦИПЛИНАТА “АЕРОБИКА “

№	Тема	бр. часове
1	Запознаване с видовете упражнения.	4
2	Заучаване координационно с изпълнението на всяко упражнение.	4
3	Комбиниране на редица упражнения за различни мускулни групи.	4
4	Развиване на издръжливост на отделни мускулни групи	4
5	Развиване на сила в отделните мускулни групи.	4
6	Работа за издръжливост и координация. Общоразвиващ комплекс.	4
7	Общоразвиващ комплекс с максимално натоварване на отделните мускулни групи. Стречинг.	4
8	Работа за гъвкавост на отделни мускулни групи. Общоразвиващ комплекс.	4
9	Работа за издръжливост и координация. Общоразвиващ комплекс.	4
10	Изпълнение на комплекс от упражнения в темпо.	4
ОБЩО		40

4.4. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ДИСЦИПЛИНАТА “БОДИБИЛДИНГ“

№	Тема	бр. часове
1	Разясняване техниката на изпълнение на отделните упражнения на уредите. Вработващ комплекс - кръгово занимание.	2
2	Кръгово занимание за сила на отделни мускулни групи. Стречинг.	4
3	Работа за сила на ръце и раменен пояс. Аеробна работа на бягаща пътека.	6
4	Упражнения за сила на гръдни и гръбни мускули. Аеробна работа на велоергометър.	4
5	Работа за сила на коремни и бедрени мускули. Стречинг.	4
6	Развиване сила на долни крайници и седалищни мускули. Велоергометър. Стречинг.	4
7	Кръгово занимание. Аеробна работа. Стречинг.	4
8	Формиране на релефна мускулатура на горни крайници. Работа на бягаща пътека.	4
9	Формиране на релефна мускулатура на гръбни и коремни мускули. Стречинг.	4
10	Формиране на релефна мускулатура на долни крайници. Работа на бягаща пътека. Стречинг.	4
ОБЩО		40


	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран:
			5 от 8

4.5. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ДИСЦИПЛИНАТА “ТЕНИС НА МАСА“

№	Тема	бр. часове
1	Запознаване с основните правила на дисциплината, елементи на играта, хват, стоеж, сервиз.	4
2	Разучаване по двойки на поемане и връщане на топката с дланен удар „Форхенд“. Видове сервизи.	4
3	Разучаване по двойки на поемане и връщане на топката с обратен удар „Бедхенд“. Видове сервизи.	4
4	Двустранна игра за разучаване на отделните елементи и удари.	4
5	Двустранна игра с акцент на защита. Постановка на тенисиста, движения пред масата.	4
6	Двустранна игра с акцент на атакуваща игра.	4
7	Комбинирана игра с използване на всички заучени елементи. Сервизи.	4
8	Игра по двойки – правила, тактика, съгласуваност.	4
9	Участие в състезателен турнир по единично.	4
10	Участие в състезателен турнир по двойки.	4
ОБЩО		40

4.6. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ДИСЦИПЛИНАТА “СПОРТНИ ИГРИ”.

№	тема	бр. часове
1	Баскетбол: подаване, дрибъл, видове стрелба от близко разстояние. Учебна игра.	2
2	Баскетбол: подаване, дрибъл, атака от двете страни на коша, комбинации в атака. Учебна игра.	2
3	Баскетбол: подаване, дрибъл, видове защити / зонава , персонална /, стрелба от средно разстояние. Учебна игра.	4
4	Баскетбол: Двустранна игра с различни тактически действия от страна на всеки отбор с акцент на зоневата защита.	4
5	Баскетбол: Двустранна игра с различни тактически действия от страна на всеки отбор с акцент на личната защита.	4
6	Волейбол: упражняване на видовете подавания, упражняване на индивидуален начален удар. Учебна игра.	2
7	Волейбол: упражняване на видовете подавания и прехвърляне над мрежата, забиване, возене и пр. Учебна игра.	2
8	Волейбол: упражняване действия на отбор при поемане на начален удар. Учебна игра.	4
9	Волейбол: Провеждане на турнир – предварителна организация, постове, конкретни тактически действия и пр.	4

	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 6 от 8

10	Волейбол : упражняване действия на отбор при положения на атака и организация за контраатака. Учебна игра.	4
11	Футбол : видове удари, видове подаване, спиране на гърди и с крака. Учебна игра	2
12	Футбол : организация на играта в нападение, специфика във функцията на играчите. Учебна игра.	4
13	Футбол : организация на играта в защита, видове контраатака. Учебна игра.	4
14	Футбол : Провеждане на турнир – предварителна организация, постове на отделни участници, тактически действия и пр	4
15	Футбол : Двустранни срещи .	4
ОБЩО		50

4.7. СЪДЪРЖАНИЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО ДИСЦИПЛИНАТА “Бадминтон“

№	Тема	бр. часове
1	Запознаване с основните правила на дисциплината, елементи на играта, хват, стоеж, сервиз.	2
2	Изпълнение на сървиз	2
3	Игра от форхенд	3
4	Игра от бедхенд	3
5	Комбинация в атака след сервиз	4
6	Игра от форхенд с отскок	4
7	Игра на ретур	2
8	Отиграване на отбраняващи удари	2
9	Игра на двойки	4
10	Игра по единично	4
ОБЩО		30


4.8. ФАКУЛТАТИВНО ОБУЧЕНИЕ:

4.8.1. Факултативни занимания по Обща спортна подготовка – I - XI семестър.

4.8.2. Факултативни занимания по избран вид спорт - I - XI семестър.

5. ТЕХНОЛОГИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО.

5.1. ПОСТАНОВКА: При обособяването на групите за занимание по физическо възпитание и спорт се изхожда от интересите и предпочитанията на отделните студенти, т.е. те започват работа по избрана от тях спортна дисциплина. Тава условие засилва ефекта на тренировъчното въздействие върху организма на студента, тъй като е съобразен с неговите лични предпочитания и желание за усъвършенстване в точно определена област с точно определени средства.

	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 7 от 8

От друга страна, през всеки нов семестър студентите имат право да изберат друг модул, т.е. да се занимават с друг вид спортна дейност и това е още една възможност, да разширят своята обща физическа култура и специфични двигателни умения.

5.2. УСЛОВИЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЯ НА УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС: Сектор „Физическо възпитание и спорт” при МФ разполага със следната материална база:и по предназначение, както следва:

№	Наименование	Открита/закрита	Размери	Предназначение
1	Сп. площадка	открита	1100 кв. м.	ОФП, футбол
2	Физкултурен салон	закрита	450 кв.м.	Спортни игри, тенис на маса, бадминтон,
3	Зала силова п-ка	закрита	48 кв. м.	Фитнес - мъже
4	Фитнес зала-1	закрита	62 кв.м.	Фитнес - жени
5	Фитнес зала-2	закрита	50 кв.м.	Фитнес - кардио
6	Зала за аеробика	закрита	69 кв.м.	Аеробика, каланетика


6. КРИТЕРИИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА СТУДЕНТИТЕ

Дисциплината “Студентски спорт” няма изпит. Възнаграждението на студентите е заверка, която те получават на база присъствия и необходимата активност в учебните занимания. В първи курс на обучение се провеждат стандартни биометрични измервания за установяване на съотношението между ръст и тегло и съответно насочване на студентите към извънучебни занимания за регулиране и контрол на теглото. Във втори курс на обучение студентите се тестват в станова сила и отскок от място, като по същия начин, след анализиране на резултатите студентите биват стимулирани и насочвани към извънучебни занимания за подобряване на тяхното физическо състояние, а тези които имат добри резултати са насочвани да участват в различни индивидуални или отборни дисциплини на студентски първенства.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. **Закон за Висшето образование.**
2. **Димитров, Д.,** “Специфика на силовата тренировка в заниманията със студенти”, Учебно помагало за студенти, Тракийски университет, 2003.
3. **Димитров, Д.,** “Двигателен тренинг и лечебна физкултура за лица с психо-физически увреждания”, Учебно помагало за студенти, Академич-но издателство „Тракийски университет”, 2010 г.
4. **Желязков, Ц., Д. Дашева,** “Основи на спортната тренировка”, С, 2005.
5. **Иванов, И.,** “Физическо възпитание във ВУЗ”, С, 2003.
6. **Карабиберов, Ю.,** “Фитнес и бодибилдинг”, С, 1996.

За последната версия на документа проверете на адрес: <https://sites.google.com/site/iso9001medfac>

	МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ Тракийски университет – Стара Загора		Издание: 1
	Вид на документа: Оперативен документ	№ на документа: 7.5.1 _OD_1.7.	В сила от: 01.06.2011
	<i>Учебна програма</i>		Редактиран: 8 от 8

7. **Кутинчев, М.**, „Плуване”, учебник за студенти в НСА, С, 1983.
8. **Пеева, П., М.Златарова**, „Каланетика”, С, 1991.
9. **Рачев, К. и колектив**, „Теория и методика на физическото възпитание”, Пловдив, 1996 г.
10. **Димитринка Цонкова**, „Теория и методика на физическото възпитание”, 2014г.
11. „Система за оценка, контрол и прогноза на спортния статус на студента”, Сборник, С, 2002.

8. ПРИДОБИТИ УМЕНИЯ В РЕЗУЛТАТ НА ОБУЧЕНИЕТО.

Студентите, осъществявали системно двигателна дейност в часовете по «Студентски спорт» в продължение на първите 4 семестъра от обучението си в Университета придобиват:

- ▶ широк спектър двигателни умения и навици, формиращи параметрите на една добра двигателната култура;
- ▶ добър здравен статус и физическа годност, гарантиращи възможност за пълноценна реализация в процеса на обучение и съответстваща интелектуална продуктивност;
- ▶ способност за реална преценка на възможностите си във всяка ситуация, добра организираност и способност за пълна мобилизация на психо-физическите си качества и умения;
- ▶ ценни навици за самостоятелна работа по определена спортна дисциплина, както до края на обучението си в Университета, така и в по-сетнешната си практическа дейност.

