МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

ТУРИЗЪМ

(За български и чуждестранни студенти)

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: **„СПОРТ“**

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТ:

1. ***Медицински факултет – „Медицина“***

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: ***ИЗНЕСЕНО ОБУЧЕНИЕ ПО ЗИМНИ СПОРТОВЕ***

КРЕДИТИ (ECTS): ***30 часа/1,5 кредит***

ФОРМА НА ОЦЕНЯВАНЕ: **КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ**

СЕКТОР: ***„ СПОРТ“***

София, 2019 г.

Планинарството се разглежда като част от физическата култура на човека. Поради това движението и спортуването сред природата и ползата от туризма са причина хората все по-често да се отправят към планините. Туризмът във високата планина води до някои положителни функционални промени в човешкия организъм: укрепва мускулатурата, подобрява вентилацията на белите дробове, укрепва сърдечния мускул, стимулира се кръвообращението и др. Естествените природни фактори (чист въздух, слънце, надморска височина) имат закалителен ефект и благоприятно въздействат върху човешкия организъм.

Заниманията по туризъм са мощен фактор за въздействие върху студентите.

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

Период на обучение: м. Януари – м. Февруари

Цели и задачи на програмата:

- *Усъвършенстване на функционалните възможности на организма* – правилно използване на естествените природни фактори; придвижването по разнообразен терен и преодоляването на естествените препятствия натоварват едновременно и всестранно целия организъм; активният отдих сред природата с оздравителна насоченост премахва аудиторната умора, тишината, красотата на природата, чистият въздух връщат спокойствието, възстановяват силите, успокояват нервната система;
- *Разширяване на образователните потребности на студентите* – натрупване на нови знания за околната среда, историята, географията, културата, икономиката на населените места и различни местности; овладяване на разнообразни двигателни навици и елементи от техниката на ходене по разнообразен релеф (терен), това дава възможност за изминаване на по-продължителни разстояния без настъпване на значителна умора;
- *Изграждане на личности с учебно-възпитателни, познавателни и научни навици* – за опазване на природната среда – горската флора, фауна и водите, повишаване на социалната активност, наличие на по-висока емоционална атмосфера и естетическа наслада от красиви кътчета.

Принципи и методи на обучението:

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за изучаване и формиране на двигателни качества и кординация.
Нагледност - Получаване на знания и изграждане на правилни умения и навици.
Достъпност - Поставените цели и задачи в заниманията са съобразени с възможностите на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА ЗАНИМАНИЯТА ПО ТУРИЗЪМ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание* ***ТУРИЗЪМ***	*Общо часове*	*Занятие №*
I.	Всекидневни занимания по туризъм с различно направление и маршрути. Планинските преходи, съобразени с дневната прогноза за времето се изпълняват групово с преподавател.	**5 ч.**	1 - 4 занятие
II.	Културни маршрути за опознаване на многовековната история на малкото планинско градче Банско, съхранило духа на Възраждението. Посещение на паметници на културата, къщи – музеи, постоянната етнографска изложба и постоянната Иконна изложба на иконописци от Банската школа.	**5 ч.**	5 - 6 занятие

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.

Водещ дисциплината: _____

/……/