МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

КАЛАНЕТИКА

(За български и чуждестранни студенти)

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: **„СПОРТ“**

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

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

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: ***МОДУЛ***

КРЕДИТИ (ECTS):

1. ***Медицински факултет – „Медицина“ – 20 часа/1 кредит***

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

СЕКТОР: ***ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ***

София, 2018 г.

Каланетиката като спорт разкрива възможности за решаване на конкретни образователни, двигателни и възпитателни задачи. Чрез използваните упражнения се развиват основните характеристики на движенията като се подобряват техните пространствени, времеви и силови характеристики. Разнообразните средства обогатяват двигателната култура на занимаващите се, подобряват общата двигателна координация, гъвкавост, ловкост и точност на движенията. Използването на музика по време на изпълненията стимулира активността на студентките, развива чувството им за темп и ритъм, плавност и изразителност.

Хорариум: Студентите от ФМ и ФДМ имат възможност да натрупат кредити от дисциплината „Спорт", като я изберат за Модул. В края на обучението им се присъждат кредити, които са цифрово изражение на студентската заетост, за усвоени знания и умения и присъствия на заниманията. Студентите от МФ получават – 1,0 кредит за 25 присъствени учебни часа, а от ФДМ – 1,2 кредит за 30 присъствени учебни часа.

Период на обучение: 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 подготовката 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 необходимостта 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 физически упражнения 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 разучаване 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 ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО МОДУЛ - КАЛАНЕТИКА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*Съдържание за напреднали студенти*	*Общо часове*	*Занятие*
1.	***Практически занимания:***	26 ч.	1-13 занятие
Разучаване на комплекс: - Бегови упражнения и упражнения за правилно телодържание. - Специално разгряван; упражнения за долни крайници; упражнения за коремни мускули; упражнения за разтягане; упражнения за седалищни мускули; упражнения с общо въздействие. Стречинг упражнения. *Всички упражнения се изпълняват в бавно темпо и с многократни повторения.*		2	1 занятие
Затвърдяване на комплекса от 1 занятие и повишаване на дозировката по преценка на преподавателя.		2	2-3 занятие
Усъвършенстване на комплекса с увеличаване на дозировката. Разучаване на нови упражнения от съответните мускулни групи: - Упражнение за долни крайници; - Упражнения за коремни мускули; - Упражнения за разтягане; - Упражнения за седалищни мускули.		2	
Усъвършенстване на комплекса с увеличаване на дозировката. Затвърдяване на упражненията от предходното занимание: - упражнение за долни крайници; - упражнения за коремни мускули; - упражнения за разтягане; - упражнения за седалищни мускули.		2	4 -5 занятие
Усъвършенстване на целия комплекс по каланетика с дозировка от 50 до 70 пъти за всяко упражнение.		2	
Усъвършенстване на комплекса и повишаване на дозировката до 80 бр.		2	6 занятие
Усъвършенстване на комплекса с дозировка до 90 пъти за всяко упражнение.		2	7-8 занятие
Усъвършенстване на комплекса с дозировка до 100 пъти за всяко упражнение.		2	
Разучаване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб.		2	9-10 занятие
Затвърдяване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб.		2	
Усъвършенстване на комплекс от упражнения за гъвкавост на тазобедрените и коленните стави, както и на гръбначния стълб с дозировка до 100 повторения.		2	11-12 занятие
Усъвършенстване на цялостен комплекс за поддържане на основни физически качества.		2	
Подготовка за изпитните тестове.		2	13 занятие
2.	***Контролно-изпитни тестове***	4 ч.	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – КАЛАНЕТИКА:

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-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 ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

А. СПЕЦИФИЧНИ ДВИГАТЕЛНИ ТЕСТОВЕ

Описание на тестовете:

1. ***Упражнения за коремните мускули (по Калан Пинкин)*** - И.П. Тилен лег, крака разтворени и свити в коленете, кръстът опрян на пода, рамене и глава повдигнати, ръце успоредни на бедрата.
   Начин на изпълнение: Леко пружиниране (2 cm) с тяло към краката. Кръстът не се отделя от пода.
2. ***Упражнения за мускулите на краката (Плие)*** - И.П. Стоеж на пръсти, хват за станката.
   Начин на изпълнение: присядане назад в плие и движение с таза напред-назад. Движение нагоре и надолу с последователно отпускане и стягане мускулите на таза и корема.
3. ***Упражнения за тазобедрените мускули*** - И.П. Опора. Краката са разтворени на ширина на раменете.

Начин на изпълнение: повдигане на таза високо горе и отпускането му до изходно положение (опора).

ТЕСТОВЕ / *ОЦЕНКА*	*УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОРЕМНИТЕ МУСКУЛИ (ПО КАЛАН ПИНКИН) (БР.)*	*УПРАЖНЕНИЯ ЗА МУСКУЛИТЕ НА КРАКАТА (ПЛИЕ) (БР.)*	*УПРАЖНЕНИЯ ЗА ТАЗОБЕДРЕНИТЕ МУСКУЛИ (БР.)*
Отличен (6)	*над 100*	*над 20*	*над 101*
Мн. добър (5)	*до 90*	*от 18 до 20*	*от 91 до 100*
Добър (4)	*до 70*	*от 10 до17*	*от 71 до 90*
Среден (3)	*до 50*	*от 6 до 9*	*от 51 до71*

Водещ дисциплината: _____

/……/