

**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ**

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР:

/Доц. д-р Н. Трайкова, дм/



За учебната 2017/2018 г.

ПРОГРАМА

ПО

СПОРТ

**за придобиване на образователно-квалификационна степен
„професионален бакалавър”
по специалност „Инструктор по хранене и безопасност на храните”
и професионална квалификация „Инструктор по хранене и
безопасност на храните”**

**МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ , МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ- ПЛОВДИВ
Адрес: Пловдив, ул."Братя Бъкстон "120
Тел/ факс:**

Пловдив, 2017 г.

АНОТАЦИЯ:

Физическата култура и спорта са призвани да поддържат висока работоспособност у студентите, обезпечаване физическото развитие и професионално-приложната физическа подготовка в съответствие с изискванията на бъдещата специалност, да мотивират потребност от занимания с физически упражнения и спорт, да изграждат и развиват двигателни качества, спортно технически умения и навици.

Програмата по физическо възпитание и спорт е разработена на база за обща спортна подготовка като са отчетени предпочитанията на студентите към отделните спортни дисциплини, възможностите на наличната спортна база. Като непосредствено продължение на учебния процес по физическо възпитание и спорт се явяват предоставените възможности за спортно усъвършенстване в профилираните групи по видове спорт и за самостоятелна подготовка, което способства за по нататъшното подобряване на спортните резултати на студентите и повишаване на спортното им майсторство.

ОСНОВНИ ЦЕЛИ:

Усъвършенстване на двигателните умения, навици и физически качества. Подобряване физическото и физиологично състояние на студентите. Подготовка за участие в състезание.

ОСНОВНИ ЗАДАЧИ:

Запазване и подобряване здравословното състояние и физическата дееспособност на студентите.

ФОРМИ НА ПРЕПОДАВАНЕ:

Упражнения, самоподготовка, състезания

ОЦЕНЯВАНЕ НА ЗНАНИЯТА:

Формира се текуща оценка за всеки семестър.

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ПО СЕМЕСТРИ

Семестър	Всичко часове	Часове седмично	От тях :	
			лекции	упражнения
I, II, III, IV, V	150	10 /15 седмици/	0	150
Общо :	150		0	150

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМИ И ЧАСОВЕ

ПЪРВИ СЕМЕСТЪР - УПРАЖНЕНИЯ

№	ТЕМА	часове
1	Физическото възпитание и спорта като учебен предмет в МК. Цели, задачи и организация на учебния процес със студентите от МК.	2
2	Здравни и социално-психологически аспекти на физическото възпитание и спорта при студентите. Средства и методи на физическото възпитание и спорта.	2
3	Основна гимнастика. Същност, задачи, средства. Класификация на упражненията. Изходни положения и движения на човешкото тяло.	2
4	Основна гимнастика. Упражнения с общо въздействие. Комплекси.	2
5	Лека атлетика. Спринтово бягане. Нисък старт.	2
6	Лека атлетика. Бягане на средни разстояния. Висок старт.	2
7	Баскетбол. Основни познания за играта. Действия без и с топка. Правилознание.	2
8	Баскетбол. Баскетболен дрибъл. Стрелба от статично положение. Правилознание.	2
9	Баскетбол. Ловене и подаване на топката в движение. Стрелба в коша в движение.	2
10	Баскетбол. Стрелба в коша с две ръце отдолу. Усъвършенстване на действията без и с топка.	2
11	Баскетбол. Стрелба в коша с отскок. Ветрилообразна стрелба.	2
12	Волейбол. Основни познания за играта. Действия без и с топка. Правилознание. Подаване и поемане с две ръце отгоре.	2
13	Волейбол. Подаване и поемане с две ръце отдолу. Специална физическа подготовка. Правилознание.	2
14	Волейбол. Долен лицев начален удар. Усъвършенстване на видовете подавания.	2
15	Волейбол. Горен лицев начален удар. Усъвършенстване на долен начален удар.	2

Общо: 30 часа

ВТОРИ СЕМЕСТЪР - УПРАЖНЕНИЯ

№	ТЕМА	часове
1	Волейбол. Посрещане на начален удар. Усъвършенстване на началните удари.	2
2	Футбол. Основни познания за играта. Техника на играчите. Правилознание.	2

3	Футбол. Удари по топката с крак. Правилознание.	2
4	Футбол. Спиране на топката. Удари с глава.	2
5	Футбол. Водене на топката. Усъвършенстване на ударите с крак и с глава.	2
6	Футбол. Лъжливи движения (финтове). Отнемане на топката.	2
7	Бадминтон. Основни познания за играта. Подаване. Правилознание.	2
8	Бадминтон. Подаване. Правилознание.	2
9	Бадминтон. Удари. Усъвършенстване на подаването.	2
10	Фитнес кръгови тренировки.	2
11	Фитнес кръгови тренировки.	2
12	Фитнес кръгови тренировки.	2
13	Фитнес кръгови тренировки.	2
14	Фитнес кръгови тренировки.	2
15	Контрол и оценка на физическата дееспособност и технически умения.	2

Общо: 30 часа

ТРЕТИ СЕМЕСТЪР - УПРАЖНЕНИЯ

№	ТЕМА	часове
1	Физически качества. Средства и методи за тяхното развитие в учебния процес по физическо възпитание и спорт.	2
2	Формиране на двигателни умения и навици.	2
3	Основна гимнастика. Упражнения на и с уреди. Упражнения по двойки. Комплекси.	2
4	Лека атлетика. Скок на дължина от място.	2
5	Лека атлетика. Бързина на реакцията. Скоростно-силови качества.	2
6	Баскетбол. Лична защита. Специална физическа подготовка.	2
7	Баскетбол. Зонава защита. Специална физическа подготовка.	2
8	Баскетбол. Бърз пробив. Противодействие срещу бърз пробив.	2
9	Баскетбол. Индивидуални и колективни действия в нападение и защита. Технически елементи.	2
10	Волейбол. Забиване. Блокада. Усъвършенстване на изучените технически елементи.	2
11	Волейбол. Пускане на топката. Двойна блокада. Усъвършенстване на изучените технически елементи.	2
12	Волейбол. Индивидуални и колективни действия в нападение.	2
13	Волейбол. Индивидуални и колективни действия в защита.	2

14	Футбол. Статични положения. Обща физическа подготовка.	2
15	Футбол. Жонглиране. Индивидуални тактически действия.	2

Общо: 30 часа

ЧЕТВЪРТИ СЕМЕСТЪР - УПРАЖНЕНИЯ

№	ТЕМА	часове
1	Футбол. Индивидуални и колективни действия в нападение.	2
2	Футбол. Индивидуални и колективни действия в защита. Техника на вратаря.	2
3	Бадминтон. Посрещане. Удари - усъвършенстване.	2
4	Бадминтон. Тактика при нападение и защита. Игра по двойки.	2
5	Тенис на маса. Общи познания за играта. Дланен и обратен плосък удар. Правилосъзнание.	2
6	Тенис на маса. Дланни и обратни начални удари. Усъвършенстване на дланен и обратен плосък удар. Правилосъзнание.	2
7	Тенис на маса. Дланни и обратни нападателни удари. Начални удари - усъвършенстване. Дланни и обратни контранападателни удари. Нападателни удари - усъвършенстване.	2
8	Фитнес кръгови тренировки.	2
9	Фитнес кръгови тренировки.	2
10	Фитнес кръгови тренировки.	2
11	Фитнес кръгови тренировки.	2
12	Фитнес кръгови тренировки.	2
13	Фитнес кръгови тренировки.	2
14	Фитнес кръгови тренировки.	2
15	Контрол и оценка на физическата дееспособност и технически умения.	2

Общо : 30 часа

ПЕТИ СЕМЕСТЪР - УПРАЖНЕНИЯ

№	ТЕМА	часове
1	Контрол, самоконтрол и оценка на физическите и технически възможности на студентите в заниманията с физически упражнения и спорт.	2
2	Лека атлетика. Обща бегова и скокова подготовка.	2

3	Баскетбол. Индивидуални и колективни действия в нападение и защита.	2
4	Баскетбол. Проверка и оценка на техническата и тактическа подготовка.	2
5	Волейбол. Индивидуални и колективни действия в нападение и защита.	2
6	Волейбол. Проверка и оценка на техническата и тактическа подготовка.	2
7	Футбол. Индивидуални и колективни действия в нападение и защита.	2
8	Футбол. Проверка и оценка на техническата и тактическа подготовка.	2
9	Фитнес кръгови тренировки.	2
10	Фитнес кръгови тренировки.	2
11	Фитнес кръгови тренировки.	2
12	Фитнес кръгови тренировки.	2
13	Фитнес кръгови тренировки.	2
14	Фитнес кръгови тренировки.	2
15	Контрол и оценка на физическата дееспособност и технически умения.	2

Общо : 30 часа

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:

1. Запазване и подобряване здравословното състояние и физическата дееспособност на студентите.
2. Усъвършенствуване на двигателните умения, навици и физически качества.
3. Подобряване физическото и физиологично състояние на студентите. Подготовка за участие в състезание.
4. Ежегодни вътрешни първенства по различните видове спорт.

ЛИТЕРАТУРА :

1. Волейбол – техника и тактика, Д. Захариев, М. Димитров, А. Ейнгорн.
2. Баскетбол – начин на обучение, техника и тактика, В. Темков.
3. Лека атлетика - обучение.
4. Тенис на маса обучение на начинаещи.
5. Бадминтон – обучение, П. Касабян.

**ИЗПИТЕН ТЕСТ И ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА
ДЕЕСПОСОБНОСТ**

ЖЕНИ: оценка Коремни преси-брой Велоергометър-време 300 м.гл.бягане-време	Слаб 2 под 20 под 1 мин над 80 сек	Среден 3 34 1,10 мин. 80 сек.	Добър 4 45 2,20 мин. 75 сек.	Мн.добър 5 55 3,30 мин. 70 сек.	Отличен 6 65 4,30 мин. 65 сек.
МЪЖЕ: оценка Лицеви опори-брой Велоергометър-време 600 м.гл.бягане-време	Слаб 2 под 15 под 1,45 мин над 170 сек	Среден 3 23 2,35 мин. 170 сек.	Добър 4 28 3,50 мин. 150 сек.	Мн.добър 5 33 5,20 мин. 140 сек.	Отличен 6 40 8 мин. 130 сек.