

**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-ПЛОВДИВ**  
**МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ**

ОДОБРЯВАМ  
ДИРЕКТОР:

/доц. М. Божкова, дм/



**ПРОГРАМА**

ПО

**РЕХАБИЛИТАЦИЯ С ТЕРАПЕВТИЧНИ  
ТОПКИ**

Приета от съвет на специалността с Протокол №1/11.09.2020

Утвърдена от Колежански съвет с Протокол №1/11.09.2020

---

**МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ**  
**МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ**

**Наименование на дисциплината:**

Рехабилитация с терапевтични топки

**Вид на дисциплината съгласно ЕДИ:**

ФД

**Образователно – квалификационна степен:**

Професионален бакалавър /ПБ/

**Форми на обучение:**

Лекции, упражнения, самоподготовка.

**Продължителност на обучение:**

Един семестър

**Хорариум:**

15 часа лекции, 15 часа упражнения

**Средства за обучение:**

Мултимедийни презентации, дискусии, решаване на практически задачи.

**Форми на оценяване:**

Изпит след семестъра

**Формиране на оценката:**

Формира се средна оценка от писмено изпитване, самостоятелна разработка по тема, оценка от участие в групово дискусия.

**Аспекти при формиране на оценката:**

Крайната текуща оценка е комплексна и отразява цялостното представяне и усвоените знания по време на обучението.

**Семестриален изпит:**

Да

**Държавен изпит :**

Не

**Водещ преподавател:**

Ст. преп. Петя Каснакова, дм спец. „Рехабилитатор”

## АНОТАЦИЯ

Целта на обучението по дисциплината е да подпомогне формирането у студентите компетенции за базови знания и умения относно приложението на терапевтичните топки в рехабилитацията. Упражненията с терапевтични топки имат висока стойност в областта на здравеопазващите програми за запазване и подобряване на общото състояние на организма. Рехабилитацията с терапевтични топки е една нова концепция за движение, която намира широко приложение в рехабилитацията на множество състояния и заболявания. Терапевтичният ефект обхваща различни аспекти на въздействие върху организма, свързани с тренировка, укрепване, тонизиране на мускулатурата, координация на движенията и равновесието, положително повлиява сърдечно-съдовата, дихателната, нервната система, вестибуларния апарат и др.

## ОСНОВНИ ЗАДАЧИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Да запознаване студентите с особеностите на упражненията с терапевтични топки

Да изгради и развие базови знания и умения относно приложението на терапевтичните топки в рехабилитацията.

## ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ

Обучението по дисциплината ще мотивира потребност у студентите за широко практическо приложение на терапевтичните топки.

Формиране на специални умения за справяне с различни здравни проблеми, прилагайки терапевтичните топки в рехабилитацията.

## УЧЕБЕН ПЛАН

Дисциплина	Изпити	Часове			Часове по години и семестри
	Семестър	Общо	Лекции	Упражн.	II
	IV семестър	30	15	15	1/1

## ПРОГРАМА ЗА ЛЕКЦИИ

### II курс, IV семестър

№	ТЕМА	ЧАСОВЕ	ДАТА
1.	Въведение и история в метода на приложение на терапевтичните топки. Научни доказателства за ефективността на Фитбол гимнастиката. Терапевтични ефекти на FIT-BALL упражненията.	1ч.	
2.	Въздействие на фитбол гимнастиката върху организма. Въздействие върху двигателните качества и способности.	1ч.	
3.	Формирането на стойката на тялото. От FIT-BALL седежа до FIT-BALL тренировката.	1ч.	
4.	Мускулна сила с FIT-BALL. Основни принципи.	1ч.	
5.	Координация, равновесие, проприорецепция с FIT-BALL.	1ч.	
6.	FIT-BALL като помощно средство в мануалната терапия.	1ч.	
7.	Стречинг с FIT-BALL	1ч.	
8.	Предимства на тренировката с FIT-BALL.	1ч.	
9.	Области на приложение на FIT-BALL гимнастиката. Противопоказания.	1ч.	
10.	Избор на вид топка. Свойства, употреба, определяне на размера.	1ч.	
11.	Съхранение и грижа за топката и методически правила за прилагане.	1ч.	

12.	Основополагащи практически и ориентирани тренировъчни указания.	2 ч.	
13.	Дискусия върху методологията на фитбол гимнастиката	2 ч.	

**ОБЩО: 15 ч.**

## **ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ**

### **II курс, IV семестър**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>ЧАСОВЕ</b>	<b>ДАТА</b>
1.	Въведение и история в метода на приложение на терапевтичните топки. Научни доказателства за ефективността на Фитбол гимнастиката. Терапевтични ефекти на FIT-BALL упражненията.	1ч.	
2.	Въздействие на фитбол гимнастиката върху организма. Въздействие върху двигателните качества и способности.	1ч.	
3.	Формирането на стойката на тялото. От FIT-BALL седежа до FIT-BALL тренировката.	1ч.	
4.	Мускулна сила с FIT-BALL. Основни принципи.	1ч.	
5.	Координация, равновесие, проприорецепция с FIT-BALL.	1ч.	
6.	FIT-BALL като помощно средство в мануалната терапия.	1ч.	

7.	Стречинг с FIT-BALL	1ч.	
8.	Предимства на тренировката с FIT-BALL.	1ч.	
9.	Области на приложение на FIT-BALL гимнастиката. Противопоказания.	1ч.	
10.	Избор на вид топка. Свойства, употреба, определяне на размера.	1ч.	
11.	Съхранение и грижа за топката и методически правила за прилагане.	1ч.	
12.	Основополагащи практически и ориентирани тренировъчни указания.	2 ч.	
13.	Решаване на практически задачи	2 ч.	

**ОБЩО: 15 ч.**

## **ЛЕКЦИИ – ТЕЗИСИ**

### ***ЛЕКЦИЯ № 1 – 1 час***

Въведение и история в метода на приложение на терапевтичните топки. Научни доказателства за ефективността на Фитбол гимнастиката. Терапевтични ефекти на FIT-BALL упражненията.

### ***ЛЕКЦИЯ № 2 – 1 часа***

Въздействие на фитбол гимнастиката върху организма. Въздействие върху двигателните качества и способности.

### ***ЛЕКЦИЯ № 3 – 1 часа***

Формирането на стойката на тялото. От FIT-BALL седежа до FIT-BALL тренировката.

### ***ЛЕКЦИЯ № 4 – 1 час***

Мускулна сила с FIT-BALL. Основни принципи.

**ЛЕКЦИЯ № 5 – 1 часа**

Координация, равновесие, проприорецепция с FIT-BALL.

**ЛЕКЦИЯ № 6 – 1 часа**

FIT-BALL като помощно средство в мануалната терапия.

**ЛЕКЦИЯ № 7 – 1 часа**

Стречинг с FIT-BALL

**ЛЕКЦИЯ № 8 – 1 часа**

Предимства на тренировката с FIT-BALL.

**ЛЕКЦИЯ № 9 – 1 часа**

Области на приложение на FIT-BALL гимнастиката. Противопоказания.

**ЛЕКЦИЯ № 10 – 1 часа**

Избор на вид топка. Свойства, употреба, определяне на размера.

**ЛЕКЦИЯ № 11 – 1 часа**

Съхранение и грижа за топката и методически правила за прилагане.

**ЛЕКЦИЯ № 12 – 2 часа**

Основополагащи практически и ориентирани тренировъчни указания.

**ЛЕКЦИЯ № 13 – 2 часа**

Решаване на практически задачи

## У П Р А Ж Н Е Н И Я – Т Е З И С И

**УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 1 час**

Въведение и история в метода на приложение на терапевтичните топки. Научни доказателства за ефективността на Фитбол гимнастиката. Терапевтични ефекти на FIT-BALL упражненията.

**УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 1 час**

Въздействие на фитбол гимнастиката върху организма. Въздействие върху двигателните качества и способности.

**УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 1 час**

Формирането на стойката на тялото. От FIT-BALL седежа до FIT-BALL тренировката.

***УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 1 час***

Мускулна сила с FIT-BALL. Основни принципи.

***УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 1 час***

Координация, равновесие, проприорецепция с FIT-BALL.

***УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 1 час***

FIT-BALL като помощно средство в мануалната терапия.

***УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 1 час***

Стречинг с FIT-BALL

***УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 1 час***

Предимства на тренировката с FIT-BALL.

***УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 1 час***

Области на приложение на FIT-BALL гимнастиката. Противопоказания.

***УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 1 час***

Избор на вид топка. Свойства, употреба, определяне на размера.

***УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 1 час***

Съхранение и грижа за топката и методически правила за прилагане.

***УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа***

Основополагащи практически и ориентирани тренировъчни указания.

***УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа***

Решаване на практически задачи



## **КОНСПЕКТ ПО РЕХАБИЛИТАЦИЯ С ТЕРАПЕВТИЧНИ ТОПКИ**

1. Въведение и история в метода на приложение на терапевтичните топки. Научни доказателства за ефективността на Фитбол гимнастиката. Терапевтични ефекти на FIT-BALL упражненията.
2. Въздействие на фитбол гимнастиката върху организма. Въздействие върху двигателните качества и способности.
3. Формирането на стойката на тялото. От FIT-BALL седежа до FIT-BALL тренировката.
4. Мускулна сила с FIT-BALL. Основни принципи.
5. Координация, равновесие, проприорецепция с FIT-BALL.
6. FIT-BALL като помощно средство в мануалната терапия.
7. Стречинг с FIT-BALL
8. Предимства на тренировката с FIT-BALL.
9. Области на приложение на FIT-BALL гимнастиката. Противопоказания.
10. Избор на вид топка. Свойства, употреба, определяне на размера.
11. Съхранение и грижа за топката и методически правила за прилагане.
12. Основополагащи практически и ориентирани тренировъчни указания.

### **ИЗТОЧНИЦИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНА ПОДГОТОВКА**

1. Генчева Н. Fit-ball и кинезитерапия, „БОЛИТ –Инс”,София, 2003
2. Георгиева Л. Фитбол методика и приложения. София, 2015
3. <https://www.verywellfit.com/ball-stretch-for-balance-and-stability-1231451>
4. <https://en.wikipedia.org/wiki/Stretching>