



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ

“ПРОФ. Д-Р ПАРАСКЕВ СТОЯНОВ” ВАРНА

ФАКУЛТЕТ „ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА“

Утвърдена с Протокол на ФС № 46/16.02.2022

Утвърждавам:

ДЕКАН



/Проф. д-р Стефан Пеев, д.м.н./

УЧЕБНА ПРОГРАМА

по

“ СТУДЕНТСКИ СПОРТ “

Специалност “ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА”

Дисциплина - избираема

Образователно-квалификационна степен “МАГИСТЪР”

Професионална квалификация “ЛЕКАР ПО ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА”

Вид на занятията	Семестър	Хорариум- часа седмично	Хорариум-часа Общо
Лекции			
Практически упражнения	I	2	30
Общо часа			30
Форми на контрол	Текущ контрол		Изпит I семестър
Кредити (ECTS) 2			
Извънаудиторна заетост			30

Варна, 2022

АНОТАЦИЯ

Целта на избираемата дисциплината „Студентски спорт“ за специалност „Дентална медицина“ в Медицински университет – Варна е да се укрепи здравословното състояние, да се подобри физическата дееспособност и развитието на двигателните качества на студентите, да се формира положително отношение към ежедневна физическа активност и да се изградят навици за системни занимания със спорт.

ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ

Обучението по специализиран английски език за студенти по медицина се провежда под формата на **учебно-практически занятия** по 2 академични часа седмично в рамките на един семестър, както и като обучение онлайн с помощта на базирана в интернет учебна среда (платформа Блекборд).

МЕТОДИ НА ОБУЧЕНИЕ

- Практически задачи

ФОРМИ НА КОНТРОЛ И ОЦЕНКА НА ЗНАНИЯТА по избираемата дисциплината Студентски спорт е на база на проведен в края на семестъра изпит за оценка на общо физическата подготовка.

РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА УЧЕБНИЯ МАТЕРИАЛ ПО СЕМЕСТРИ

Семестър	Всичко часове	От тях		Часове седмично
		теория	упражнения	
I	30	0	30	2

ТЕМАТИЧЕН ПЛАН

№	ТЕМА НА УПРАЖНЕНИЯТА СТУДЕНТСКИ СПОРТ	Брой часове	
		Л	У
1	Терминология на аеробната гимнастика и фитнес упражненията и въздействието им за всестранното физическо развитие. Практическо занимание за обща физическа подготовка.	-	2
2	Комплекс от упражнения за подобряване на скоростно – силовите качества.	-	2
3	Комплекс от упражнения, въздействащи възху мускулите на трупа (странични, коремни и гръбни мускули) – собственосилови и упражнения с тежести.	-	2
4	Комплекс от упражнения за подобряване на гъвкавостта, ловкостта, статичната, динамичната и равновесната устойчивост.	-	2
5	Комплекс от упражнения с променлива интензивност за горни крайници, раменен пояс и коремни мускули.	-	2
6	Комплекс от упражнения с променлива интензивност за долни крайници и седалище.	-	2
7	Статична аеробна гимнастика – стил „Каланетика“.	-	2
8	Комплекс от упражнения за развиване на силова издръжливост, гъвкавост и еластичност на мускулите.	-	2
9	Комплекс от упражнения със степери за подобряване на двигателното качество издръжливост.	-	2
10	Комплекс от упражнения с цел подобряване на силовите възможности.	-	2
11	Комплекс от упражнения за бързина на горни крайници.	-	2
12	Комплекс от упражнения за бързина на долни крайници.	-	2
13	Комплекс от упражнения за подобряване на координационните възможности на организма и равновесието.	-	2
14	Комплекс от упражнения с променлива интензивност, с помощта на уреди – степери, ластични въжета и гирички.	-	2
15	Контролно изпитване за оценка на общо физическата подготовка .	-	2
	Общо часове:		30

Утвърдена с протокол от съвет на Департамента: № 4/24.01.2022 г.

Изготвили програмата: _____


/доц. Жулиета Виденова, д.уоз./

Директор на ДЧЕОКС: _____


/проф. Иван Мерджанов, д.п./

