

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

БАСКЕТБОЛ

(За български и чуждестранни студенти)

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: „СПОРТ“

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

1. *Медицински факултет – „Медицина“*
2. *Факултет „Дентална медицина“*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: **МОДУЛ**

КРЕДИТИ (ECTS):

1. *Медицински факултет – „Медицина“ – 25 часа/1,0 кредит*
2. *Факултет „Дентална медицина“ - 30 часа/1,2 кредит*

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

СЕКТОР: **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

София, 2018 г.

Баскетболът е създаден от преподавателя в Спрингфилдския университет в щата Масачузетс д-р Джеймс Нейсмит през 1891 год. Той едва ли е предполагал, че създадената от него игра ще се превърне в социален феномен, който ще накара няколко хиляди зрители от различни възрасти и социални групи от целия свят да заемат места около баскетболното игрище приковани от баскетболната магия.

Съвременния баскетбол като спортно-състезателна дейност представлява проблемно-творчески процес от оперативен характер, в който непрекъснато се решават различни технико-тактически и психо-двигателни действия, протичащи в екстремално-оптимални условия при определен и изменящ се лимит от усилия, пространство и време.

Освен стандартния вариант на баскетбола съществуват и разновидности на баскетболната игра: стрийт баскетбол (3x3) и баскетбол за хора с увреждания в инвалидни колички.

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. Предназначена е за студенти с добро ниво на владене на основните технически сръчности на баскетбола.
2. Усъвършенстване на основните елементи от техниката, тактически и игрови умения в областта на баскетбола.
3. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства, принципи и методи на обучението:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална и общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри.

Активност – Постигането на напредък в техническите умения и възможността за игрови действия между студентите е предпоставка за увеличаване на тяхната активност.

Нагледност - Получаване на знания за играта и изграждане на правилни умения и навици.

Достъпност - Поставените цели и задачи при изучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В края на обучението се провеждат технико-тактически тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО МОДУЛ - БАСКЕТБОЛ Е
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	СЪДЪРЖАНИЕ ЗА НАПРЕДНАЛИ СТУДЕНТИ	Общо часове	Занятие
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	1-13 занятие
	Разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката - V-образна пресечка. Затвърдяване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Учебна игра.	2	1 занятие
	Разучаване на индивидуалните тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно - от слаба към силна страна. Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуални тактически действия за получаване на топката - V-образна пресечка.	2	2-3 занятие
	Разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката чрез пресечка пресечка „задна врата“. Усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Учебна игра.	2	
	Усъвършенстване на дрибъла в съчетания с други технически похвати-подаване и ловене на топката,залъгващи движения. Разучаване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (2 нападатели срещу 1 защитник).	1	4 занятие
	Затвърдяване и усъвършенстване на индивидуалните тактически действия в защита срещу пресичащ нападател от силна към слаба страна и обратно-от слаба към силна страна и обратно. Учебна игра.	1	
	Усъвършенстване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (2 нападатели срещу 1 защитник). Разучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост. Учебна игра.	2	5 занятие
	Усъвършенстване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Разучаване на заслон на нападател без топка	1	6 занятие
	Групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (3 нападатели срещу 1 защитник и 3 нападатели срещу 2 защитници). Учебна игра.	1	
	Усъвършенстване на заслон на нападател без топка. Разучаване на заслон на нападател с топка.	1	7 занятие
	Усъвършенстване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (3 нападатели срещу 1 защитник и 3 нападатели срещу 2 защитници). Усъвършенстване на заслон на нападател с топка. Учебна игра.	1	

Групови тактически действия в защита при числено неравенство-2 защитници срещу 3 нападатели. Разучаване на груповите тактически действия в защита срещу играта със заслони (3:3).		1	8 занятие
Усъвършенстване индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост. Учебна игра.		1	
Усъвършенстване на групови тактически действия в защита при числено неравенство - 2 защитници срещу 3 нападатели		1	9 занятие
Разучаване на отборни тактически действия в защита - пресиращо-надиграваща лична защита на 6 m от коша. Учебна игра.		1	
Отборни тактически действия-бърз пробив (методическа последователност - начало, развитие и завършване на бързия пробив).		1	10 занятие
Усъвършенстване на отборни тактически действия в защита – пресиращо-надиграваща лична защита на 6 m от коша. Учебна игра.		1	
Отборни тактически действия в защита - зонава защита		1	11 занятие
Учебни игри за усъвършенстване на отборните действия в нападение и защита.		1	
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.		4	12-13 занятие
2.	Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на баскетболната игра.		1-13 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва според общия брой точни попадения и за време)	4	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - БАСКЕТБОЛ:

Занятие № Учебен материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Техничко-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. Игрова подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
4. Контролно-изпитни тестове														x	x

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Описание на тестовете:

1. Стрелба в движение за 1 минута:

Изпълнява се многократно водене на топката със заобикаляне на стойка (по избор само отляво или само отляво, в зависимост от удобната ръка. Отчита се броят на сполучливите стрелби в коша за 1 мин.

ОЦЕНКА	ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ
Отличен (6)	8
Мн. добър (5)	7
Добър (4)	6
Среден (3)	5

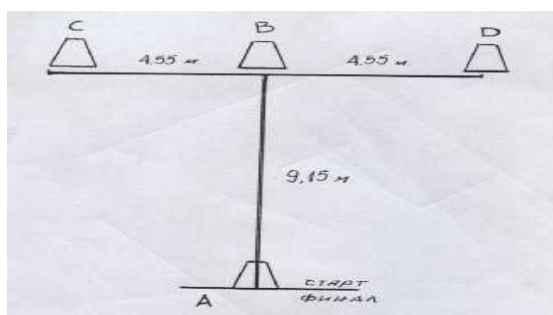
2. Наказателни удари:

Изпълняват се последователно 10 наказателни удара. Отчита се общият брой сполучливи стрелби.

ОЦЕНКА	ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ
Отличен (6)	над 7
Мн. добър (5)	6
Добър (4)	5
Среден (3)	4

3. Защитно придвижване:

Изпълнява се защитно придвижване от изходно положение „висок старт“ до конус А. При сигнал се изпълнява спринт напред до конус В, странично придвижване в защитен стоеж (с водещо ляво рамо) до конус С, странично придвижване в защитен стоеж (с водещо дясно рамо) до конус D, връщане до конус В и спринт с гръб към посоката на движение до линията на финала (конус А). Всеки конус се докосва с близката ръка, след което следва рязка смяна на посоката на придвижване. Отчита се времето, с точност до 0,01 s.



ОЦЕНКА	ВРЕМЕ
Отличен (6)	под 9,5 s
Мн. добър (5)	10,5-9,5 s
Добър (4)	12-10,5 s
Среден (3)	под 12 s

Водещ дисциплината: _____

/...../