

# 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“ - (60 часа)*
2. *Фармацевтичен факултет - (60 часа)*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА**

КРЕДИТИ (ECTS): Според учебния план на специалността за съответната учебна година

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 (3х3) и баскетбол за хора с увреждания в инвалидни колички.

**Хорариум:** 60 часа – 2 семестъра по 30 часа (един семестър – 15 занимания по 2 академични часа).

**Период на обучение:** Първи семестър (м. Септември – м. Декември) и Втори семестър (м. Февруари – м. Май). Минимален брой присъствия за заверка: 14

#### **Цели и задачи на програмата:**

1. Предназначена е за студенти със слабо ниво на владееене на основните технически сръчности на баскетбола и напреднали.

2. Предвижда се студентите да се запознаят с характеристиката на баскетбола, да получат теоретични знания за историята и правилата на баскетболната игра.

3. Овладяване на баскетболните стоежи (в нападение и защита), спиране, пивотиране и придвижвания. Ловене и подаване на топката с една и две ръце. Водене на топката, стрелба в коша от място, в движение и с отскок. Овладяване на индивидуални, групови и отборни технико-тактически действия в нападение и защита.

4. Достигане и поддържане 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, спортно-подготвителни и състезателни 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 всеки семестър се провеждат технико-тактически и три общо-физически 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  
БАСКЕТБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></b>	2 ч.	
	Кратка история и развитието на баскетбола, анализ на елементите от техниката на играта.	1	1 занятие
	Правилознание и запознаване с различните форми на баскетбола.	1	
<b>2.</b>	<b><i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i></b>	26	2-14 занятия
	Баскетболен стоеж в нападение, спиране, обръщане и придвижване. Разучаване на водене на топката (ниско и високо). Разучаване на хват на топката и на стрелба в коша от място с една ръка от място. Развиване на качеството взривна сила на долните крайници.	2	2 занятие
	Разучаване на ловене и подаване на топката с две ръце от гърди (директно и чрез пода). Затвърдяване на спиране, обръщане, придвижване и водене на топката. Развиване на взривната сила на горни и долни крайници.	2	3 занятие
	Разучаване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Затвърдяване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо и ловене и подаване на топката с две ръце от гърди - директно и чрез пода. Развиване на издръжливостта (чрез подвижни и състезателни игри).	2	4 занятие
	Разучаване на ловене и подаване на топката с една ръка. Затвърдяване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Усъвършенстване на стрелба в коша от място с една ръка от рамо. Развиване на качеството взривна сила	2	5 занятие
	Разучаване на стрелба в коша в движение с една ръка от рамо след водене на топката. Разучаване на ловене и подаване на топката в движение с две ръце от гърди. Усъвършенстване на форсиращ защитен стоеж срещу дриблиращ нападател. Развиване на качеството гъвкавост.	2	6 занятие
	Разучаване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Затвърдяване на стрелбата в коша в движение с една ръка от рамо след водене на топката.	2	7 занятие

	Затвърдяване на ловене и подаване на топката в движение с две ръце от гърди. Развиване на качеството бързина.		
	Разучаване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Затвърдяване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Усъвършенстване стрелбата в коша в движение с една ръка от рамо след водене на топката. Развиване на гъвкавостта на долни и горни крайници и трупа. Учебна игра.	2	8 занятие
	Разучаване на борба под коша в нападение. Затвърдяване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Усъвършенстване на затворен защитен стоеж и придвижване в коридора на подаване. Учебна игра Развиване на скоростната издръжливост.	2	9 занятие
	Разучаване на стрелба в коша с една ръка от рамо след получаване от партньор. Усъвършенстване на отнемане на топката в защита (при водене и при подаване). Развиване на качеството ловкост. Учебна игра.	2	10 занятие
	Затвърдяване на стрелба в коша с една ръка от рамо след получаване от партньор. Усъвършенстване на борба под коша в нападение. Свободна игра.	2	11 занятие
	Разучаване на стрелба с отскок (методическа последователност: разучаване на фазите на стрелбата поотделно). Свободна игра.	2	12 занятие
	Запознаване и подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.	4	13-14 занятие
3.	<b>Контролно-изпитни тестове</b> (оценяването се извършва според общия брой точни попадения и за време).	2	15 занятие

### МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО БАСКЕТБОЛ: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

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

<b>№</b>	<b>ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие</b>
<b>1.</b>	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	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.	<b>Развитие на основните физически качества</b> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на баскетболната игра		1-13 занятие
3.	<b>Контролно-изпитни тестове</b> (оценяването се извършва според общия брой точни попадения и за време).	4	14-15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО БАСКЕТБОЛ: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

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				
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 ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

#### Описание на тестовете:

- Тест за сила на хватата на двете ръце** (измерена със силомер) – с дясната и лявата ръка:

*Методически указания:* ИП – динамометърът се хваща с ръка, така че циферблатът да е навън, а не към тялото. Изследваното лице е право, ръката е долу до тялото с длан навътре. При сигнал динамометърът се стиска силно и рязко. С точност на измерването до  $0,1 \text{ kg}$ .

## Дясна ръка

Оценка \ Пол	6	5	4	3	2
Жени	<32 кг	31-29 кг	28-26 кг	25-23 кг	>22 кг
Мъже	<53 кг	52-47 кг	46-43 кг	42-38 кг	>37 кг

## Лява ръка

Оценка \ Пол	6	5	4	3	2
Жени	<31 кг	30-28 кг	27-25 кг	24-23 кг	>22 кг
Мъже	<51 кг	50-46 кг	45-41 кг	40-38 кг	>37 кг

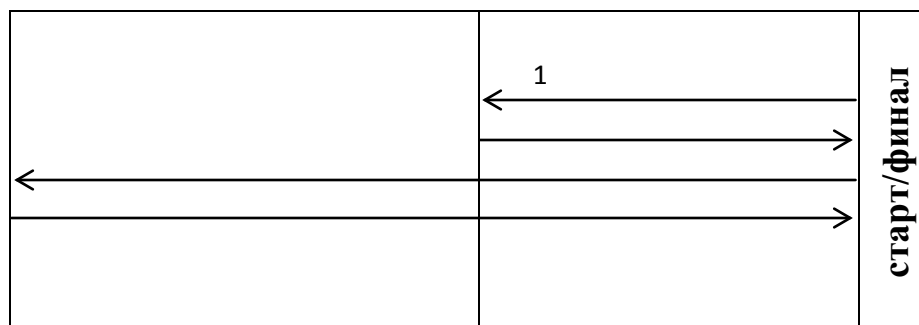
### 2. Заемане на седеж от тилен лег:

*Методически указания:* ИП Тилен лег със сгънати колене, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото до седеж. Всяко повдигане се извършва от положение с гръб, плътно допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90° и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се броят на повдиганията, **извършени за 30 с.**

Оценка (за 30 с.) \ Пол	6	5	4	3	2
Жени	<26 бр.	25-23 бр.	22-20 бр.	19-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<35 бр.	34-30 бр.	29-28 бр.	27-25 бр.	>24 бр.

### 3. Совалка

*Методически указания:* Студентът спринтира от стартовата линия (последователно - 1-2-3-4), за да направи ускорения между маркирани линии на разстояние 7 m една от друга с бърза промяна на посоката на движение. Линиите се докосват с крак. Общата дистанция е 42 m. Резултатът се отчита в сек.



Оценка Пол	6	5	4	3	2
Жени	>11,8 сек	11,7-12,5 сек	12,4-13,2 сек	13,1-14,1 сек	<14 сек
Мъже	>10,3 сек	10,2-10,9 сек	10,8-11,5 сек	11,4-12,3сек	<12,2 сек

#### 4. Скок на дължина от място:

*Методически указания:* Тест на ЕВРОФИТ. Студентът застава зад линията за отскок, без да я докосва. С няколко махови движения на ръцете и пружиниране в коленете се отскача напред и нагоре. Отчита се в см.

Оценка Пол	6	5	4	3	2
Жени	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 161 см

#### 5. Сгъване и разгъване на ръцете в опора:

*Методически указания:* От изходно положение опора на пода. Отчита се броят на правилно изпълнените опори в рамките на **30 s**.

Оценка (за 30 s.) Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

Водещ дисциплината: \_\_\_\_\_

/...../