

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

## ВОЛЕЙБОЛ

*(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.

Волейболът е колективен вид спорт, отговарящ напълно на определението „Volley-ball”, дадено му при демонстриране на играта пред публика през 1896 г. в Спрингфийлд (САЩ), означаващо - „летяща топка”.

Тя е любим и подходящ спорт за лица на всякакъв възраст, за което благоприятства и разпространението на различните форми на волейбола (парков волейбол – за деца с дихателни и други увреждания; плажен волейбол – по време на летни лагери; воден волейбол – предназначен за всички учещи, при съществуващи водни басейни; mini-volleyball – целящо едновременно постигане на комплексни качества (двигателни, технико-тактически, интелектуални); стрийт-волейбол – способстващ за популяризирането на волейболния спорт; микст-волейбол – позволяващ по-голяма интеграция между учещи от двата пола; sitting-volleyball – за хора с двигателни увреждания и др.).

**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 владение на основните технически сръчности на волейбола.
2. Усъвършенстване на основните елементи от техниката, тактически и игрови умения в областта на волейбола.
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-тактическите тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма.

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

<b>№</b>	<b>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
	Усъвършенстване на обикновено горно подаване. Разучаване на подаване над глава и назад през глава. Усъвършенстване на забиването по посока на засилването. Учебна игра.	2	1 занятие
	Затвърдяване на подаването назад през глава. Разучаване на подаване с две ръце отдолу с приземяване назад. Усъвършенстване на забиването по посока на засилването.	2	2-3 занятие
	Усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу. Разучаване на единична блокада (пасивна). Учебна игра.	2	
	Усъвършенстване на подаването над и през глава назад. Разучаване на подаването с две ръце отгоре с отскок.	1	4 занятие
	Разучаване на забиването с обръщане. Затвърдяване на единична блокада. Учебна игра.	1	
	Усъвършенстване на забиването с обръщане. Усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу. Разучаване на горен лицев лъкатушеш начален удар. Учебна игра.	2	5 занятие
	Усъвършенстване на горен лицев лъкатушеш начален удар – изпълнение и посрещане. Усъвършенстване на взаимодействието между първо и второ подаване.	1	6 занятие
	Индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с изтеглен заден център. Учебна игра.	1	
	Затвърдяване и усъвършенстване на тактически действия в защита и нападение в състезателни условия. Сработване на играчите по линии и звена.	1	7 занятие
	Индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с вмъкнат заден център. Индивидуални и колективни действия в нападение след второ подаване, организирано от разпределител, играещ в нападателното поле. Учебна игра.	1	
	Затвърдяване на индивидуални и колективни действия в защита – система на игра с вмъкнат заден център. Усъвършенстване на системите в нападение – след първо и второ подаване.	1	8 занятие
	Изучаване на единична блокада (активна). Усъвършенстване на нападението след второ подаване. Усъвършенстване на нападението по посока на засилването. Учебна игра.	1	
	Затвърдяване на единична блокада (активна).	1	9 занятие

Усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита, при построяване на единична блокада.			
Изучаване на двойна блокада. Усъвършенстване на нападението след второ подаване срещу единична блокада. Учебна игра.		1	
Затвърдяване и усъвършенстване на двойна блокада. Нападение и защита срещу двойна блокада.		1	
Усъвършенстване на индивидуални и колективни действия в защита срещу построяване на групова блокада. Усъвършенстване на индивидуални и колективни действия в нападение срещу групова блокада. Учебна игра.		1	10 занятие
Изучаване на елемента - пускане срещу изградена блокада. Усъвършенстване на играта в защита срещу нападение и блокада.		1	11 занятие
Усъвършенстване на забиването без и с блокада. Учебна игра.		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 волейболната игра		1-13 занятие
3.	<b>Контролно-изпитни тестове</b> (оценяването се извършва според общия брой точни попадения)	4 ч.	14-15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ВОЛЕЙБОЛ:

Занятие №	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			
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:

### 1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

#### Описание на тестовете:

Волейболното игрище е разделено на две половини:

**1. Забиване след второ подаване от зона №4 (общо 6 опита):**

- Три забивания по посока на засилването (по диагонала);
- Три забивания с обръщане на тялото (по правата).

**2. Забиване след второ подаване от зона №2 (общо 6 опита):**

- Три забивания по посока на засилването (по правата);

- Три забивания с обръщане на тялото (по диагонала).

**3. Начален удар (общо 6 опита):**

- Три начални удара в едната половина на волейболното игрище.

- Три начални удара в другата половина на волейболното игрище.

<b>ОЦЕНКА</b>	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ</b>
<i>Отличен (6)</i>	от 15 до 18
<i>Мн. добър (5)</i>	от 11 до 14
<i>Добър (4)</i>	от 7 до 10
<i>Среден (3)</i>	под 7

**Водещ дисциплината:** \_\_\_\_\_

/...../