

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“ - (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.

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 - „лятаща топка”.

Тя е любим и подходящ спорт за лица на всякаква 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 учащи, при съществуващи водни басейни; mini-volleyball – целящ едновременно постигане на комплексни качества (двигателни, технико-тактически, интелектуални); стрийт-волейбол – способстващ за популяризирането на волейболния спорт; микст-волейбол – позволяващ по-голяма интеграция между учащи от двата пола; sitting-volleyball – за хора с двигателни увреждания и др.).

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 слабониво на владеене на основните технически сръчности на волейбола и напреднали.

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

3. Овладяване на волейболни стоежи и придвижвания. Подаване с две ръце отгоре (напред, над глава, встрани и през глава назад). Подаването с две ръце отдолу. Долен и горен лицев начален удар. Забиване по посока на засилване. Единична блокада. Овладяване на групови тактически действия – посрещане на начален удар и организиране на нападение.

4. 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 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
ВОЛЕЙБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична подготовка:</i>	2 ч.	
	Кратка история и развитието на волейбола, анализ на елементите от техниката на играта.	1	1 занятие
	Правилознание и запознаване с различните форми на волейбола.	1	
2.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	26	2-14 занятие
	Волейболен стоеж и придвижвания. Разучаване на подаване с две ръце отгоре след придвижване. Предпазването от травми в часовете по волейбол.	2	2 занятие
	Разучаване на долен лицев начален удар. Затвърдяване на подаване с две ръце отгоре след придвижване. Комплексно развиване на физическите качества с преимуществена работа върху силата.	2	3 занятие
	Разучаване на нареждането при посрещане на начален удар. Затвърдяване на долен лицев начален удар. Усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре.	2	4 занятие
	Разучаване на подаването с две ръце отдолу напред (от място). Усъвършенстване на долен лицев начален удар. Развиване на качеството гъвкавост.	2	5 занятие
	Затвърдяване на подаване с две ръце отдолу (от място). Разучаване на подаване с две ръце отдолу след придвижване. Разширяване познанията за техниката на подаването с две ръце отдолу и правилата на играта. Развиване на качеството бързина.	2	6 занятие
	Усъвършенстване на подаването с две ръце отгоре. Разучаване на подаване с две ръце отдолу – встрани.	2	7 занятие
	Разучаване на подаване с две ръце отдолу назад. Усъвършенстване на долен лицев начален удар. Развиване на качества с преимуществена работа за ловкост. Учебна игра.	2	8 занятие
	Усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре и подаване с две ръце отдолу. Посрещане на начален удар и взаимодействие между първото и второто подаване (в облекчени условия). Развиване на качеството издръжливост чрез подвижни и състезателни игри.	2	9 занятие
	Разучаване на горен лицев начален удар. Указания за овладяване на прости тактически действия - взаимодействие между първо и второ подаване.	2	10 занятие

Посрещане на начален удар. Учебна игра.			
Усъвършенстване на обикновеното подаване (указания в условия, близки до игра). Затвърдяване на горен лицев начален удар. Разучаване на забиването по посока на засилването. Учебна игра.		4	11-12 занятия
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.		4	13-14 занятия
3.	Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва според общия брой точни попадения).	2	15 занятия

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ВОЛЕЙБОЛ: 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						
4. Игрова подготовка								x		x	x	x	x	x	
5. Контролно-изпитни тестове															x

№	ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти	Общо часове	Занятие
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	1-13 занятия
	Усъвършенстване на обикновено горно подаване. Разучаване на подаване над глава и назад през глава. Затвърдяване 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 занятия
	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 занятия
	Разучаване на забиването с обръщане. Затвърдяване на единична блокада. Учебна игра.	1	
	Усъвършенстване на забиването с обръщане. Усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу.	2	5 занятия

Разучаване на горен лицев лъкатушеш начален удар. Учебна игра.			
Затвърдяване 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). Усъвършенстване на индивидуални тактически действия в защита, при построяване на единична блокада.		1	9 занятие
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	10 занятие
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	
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 изпитни нормативи. Свободна игра.		4	12-13 занятие
2.	Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на волейболната игра.		1-13 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове (оценяването се извършва според общия брой точни попадения)	4	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ВОЛЕЙБОЛ: 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 хватта 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 кг*.

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

- Заемане на седеж от тилен лег:**

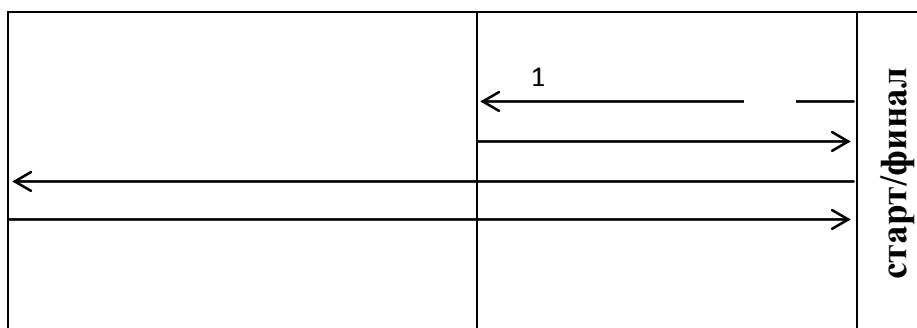
Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колена, ходилата плътно на пода и длани, кръстосани на гърди. Следва повдигане на горната част на тялото

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 s.

Оценка (за 30 s.) 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	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 161 см

5. Стъване 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.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>24 бр.

Водещ дисциплината: _____

/...../