МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС **За учебната 2023/2024 г.**
/Проф. Д. Сиджимова, дф/

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА
„ФАРМАЦИЯ“
ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: **СПОРТ *(ВОЛЕЙБОЛ)***	**Сигнатура**	**Хорариум** *60 часа*
Образователна степен	**Магистър**	
Вид на обучение *Редовно*	**Часове за седмица –** 2 академични часа	**Брой кредити** 5
Вид на дисциплината *Задължителна*		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	**Текущо оценяване -** Контролно-изпитни тестове	**Заверка**
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

Водещи преподаватели: Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2023 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 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). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за студенти със слабо ниво 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 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 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 разучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролно-изпитни тестове: В началото и в края на обучението се провеждат общо-физически тестове с цел да се проследи и оцени физическата дееспособност на студентите.

СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

№	*ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	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.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	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. Посрещане на начален удар.		2	10 занятие

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 занятие
Подготовка за изпитните нормативи. Свободна игра.	4	13-14 занятие
3. ***Контролно-изпитни тестове***	2	15 занятие

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. Технико-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 (технико-тактическа) подготовка:***	26 ч.	1-13 занятие
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 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 лъкатушещ начален удар. Учебна игра.		2	5 занятие
Затвърдяване на горен лицев лъкатушещ начален удар – изпълнение и посрещане.		1	

Усъвършенстване на взаимодействието между първо и второ подаване.			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 изпитните 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***	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. Технико-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:

1. **Тест за сила на хвата 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

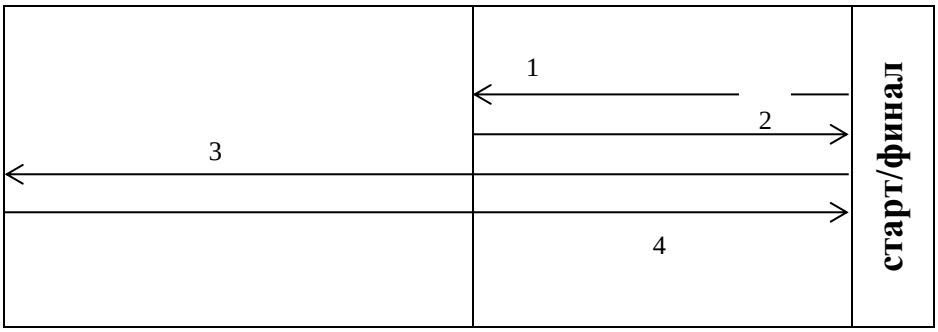
2. **Заемане на седеж от тилен лег:**

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 90º 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	<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.

<u>Изготвил програмата</u>:

/Проф. А. Божкова, ДН/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.