

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2023/2024 г.

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

Наименование на дисциплината: СПОРТ (ВОЛЕЙБОЛ)	Сигнатура	Хорариум <i>30 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица – 2 академични часа	Брой кредити 1 Кредит
Вид на дисциплината <i>Свободноизбираема</i>		
Вид на курса	Едносеместриален	
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: Студентите от ФДМ имат възможност да натрупат кредити от дисциплината „Спорт“, като я изберат за свободно избираема. В края на семестъра им се присъждат кредити, които са цифрово изражение на студентската заетост, за усвоени знания и умения и присъствия на заниманията. Студентите от ФДМ получават – 1 кредит за 30 академични часа.

Период на обучение: За един семестър студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за студенти със слабо ниво на владене 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 обучението се провеждат технико-тактически 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 ПО МОДУЛ - ВОЛЕЙБОЛ
Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>СЪДЪРЖАНИЕ ЗА НАПРЕДНАЛИ СТУДЕНТИ</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие</i>
1.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	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.	1	8 занятие

Усъвършенстване на системите в нападение – след първо и второ подаване.			
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 (оценяването се извършва според общия брой точни попадения).	4 ч.	14-15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ВОЛЕЙБОЛ:

<i>Занятие №</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Учебен материал															
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:

A. 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.

<i>ОЦЕНКА</i>	<i>ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ</i>
<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

Изготвил програмата:

/Проф. А. Божкова, ДН/

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