

# 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 „МЕДИЦИНА“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

|   |   |  |
|---|---|--|
| Наименование на дисциплината:                         | Сигнатура                                       | Хорариум                                   |
| <b>СПОРТ (БАСКЕТБОЛ)</b>                              |   | 30 часа                                    |
| Образователна степен                                  | Магистър  |  |
| Вид на обучение<br><i>Редовно</i>                     | Часове за седмица –<br>2 академични часа        | Брой кредити<br>1 Кредит                   |
| Вид на дисциплината<br><i>Свободноизбираема</i>       |   |  |
| Вид на курса  | Едносеместриален                                |  |
| Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/ | Ниво М /магистър/                               |  |
| Форми на оценяване                                    | Текущо оценяване -<br>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.

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 (3x3) и баскетбол за хора с увреждания в инвалидни колички.

**Хорариум:** Студентите от ФМ 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 кредит за 30 учебни 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 с добро ниво на владееене на основните технически сръчности на баскетбола.
2. Усъвършенстване на основните елементи от техниката, тактически и игрови умения в областта на баскетбола.
3. 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 края на обучението се провеждат технико-тактически тестове с цел да се проследи и оцени усвояването и прилагането на елементите от учебната програма.

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

| <i>№</i>  | <i>СЪДЪРЖАНИЕ ЗА НАПРЕДНАЛИ СТУДЕНТИ</i>   | <i>Общо часове</i> | <i>Занятие</i> |
|-----------|--|--------------------|----------------|
| <b>1.</b> | <b><i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i></b>  | 26 ч.              | 1-13 занятие   |
|           | Разучаване на индивидуални тактически действия за получаване на топката - V- образна пресечка.<br>Затвърдяване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба.<br>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.<br>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“.<br>Усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба.<br>Учебна игра.                                    | 2                  |                |
|           | Усъвършенстване на дрибъла в съчетания с други технически похвати-подаване и ловене на топката,зальгващи движения.<br>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.<br>Учебна игра.  | 1                  |                |
|           | Усъвършенстване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (2 нападатели срещу 1 защитник).<br>Разучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл.<br>Индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост.<br>Учебна игра. | 2                  | 5 занятие      |
|           | Усъвършенстване на индивидуален пробив към коша с дрибъл.<br>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).<br>Учебна игра.  | 1                  |                |
|           | Усъвършенстване на заслон на нападател без топка.<br>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).<br>Усъвършенстване на заслон на нападател с топка.  | 1                  |                |

|  |  |   |               |
|--|--|---|---------------|
| Учебна игра.   |  |   |               |
| Групови тактически действия в защита при числено неравенство-2 защитници срещу 3 нападатели.<br>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.<br>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-надигравачка лична защита на 6 m от коша.<br>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-надигравачка лична защита на 6 m от коша.<br>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 МОДУЛ - БАСКЕТБОЛ:

| Занятие №<br>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  | 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:

### А. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

#### Описание на тестовете:

#### 1. Стрелба в движение за 1 минута:

Изпълнява се многократно водене на топката със заобикаляне на стойка (по избор само отлясно или само отляво, в зависимост от удобната ръка. Отчита се броят на сполучливите стрелби в коша за 1 мин.

| ОЦЕНКА           | ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ |
|------------------|--------------------------|
| <i>Отлична</i>   | 8                        |
| <i>Мн. добра</i> | 7                        |
| <i>Добра</i>     | 6                        |
| <i>Средна</i>    | 5                        |

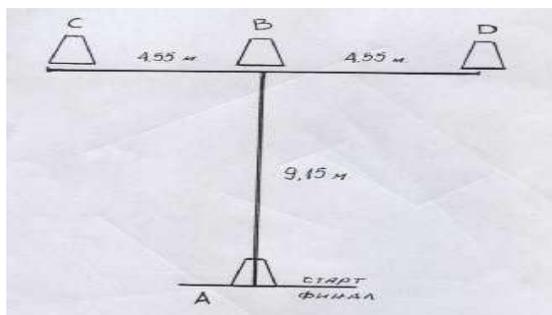
#### 2. Наказателни удари:

Изпълняват се последователно 10 наказателни удара. Отчита се общият брой сполучливи стрелби.

| ОЦЕНКА           | ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ |
|------------------|--------------------------|
| <i>Отлична</i>   | над 7                    |
| <i>Мн. добра</i> | 6                        |
| <i>Добра</i>     | 5                        |
| <i>Средна</i>    | 4                        |

#### 3. Защитно придвижване:

Изпълнява се защитно придвижване от изходно положение „висок старт“ до конус А. При сигнал се изпълнява спринт напред до конус В, странично придвижване в защитен стоеж (с водещо ляво рамо) до конус С, странично придвижване в защитен стоеж (с водещо дясно рамо) до конус D, връщане до конус В и спринт с гръб към посоката на движение до линията на финала (конус А). Всеки конус се докосва с близката ръка, след което следва рязка смяна на посоката на придвижване. Отчита се времето, с точност до 0,01 s.



| ОЦЕНКА           | ВРЕМЕ      |
|------------------|------------|
| <i>Отлична</i>   | под 9,5 s  |
| <i>Мн. добра</i> | 10,5-9,5 s |
| <i>Добра</i>     | 12-10,5 s  |
| <i>Средна</i>    | под 12 s   |

## ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. *Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. *Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. *Тенис. Ръководство за студенти*, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. *Тенис на маса. Ръководство за студенти*, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. *Методика за обучение по баскетбол във висшите училища*. Найс АН ЕООД, София, 2013.

**Изготвил програмата:**

**/гл.ас. Ж. Цанкова, доктор/**

**Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12. 07. 2023 г.**