

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф, дм/

За учебната 2024/2025 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 <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, 2024 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 владене 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 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.

**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. Затвърдяване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. 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. 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“. Усъвършенстване на смяна на посоката на водене за преодоляване на защитник чрез прекарване на топката между краката и зад гърба. Учебна игра.	2	
	Усъвършенстване на дрибъла в съчетания с други технически похвати-подаване и ловене на топката,зальгващи движения. 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. Учебна игра.	1	
	Усъвършенстване на групови тактически действия в нападение при числено превъзходство на нападателите (2 нападатели срещу 1 защитник). Разучаване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. Индивидуални тактически действия в защита срещу нападател на високия и ниския пост. Учебна игра.	2	5 занятие
	Усъвършенстване на индивидуален пробив към коша с дрибъл. 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). Учебна игра.	1	
	Усъвършенстване на заслон на нападател без топка. 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). Усъвършенстване на заслон на нападател с топка.	1	

Учебна игра.			
Групови тактически действия в защита при числено неравенство-2 защитници срещу 3 нападатели. 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. 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-надиграваща лична защита на 6 m от коша. 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-надиграваща лична защита на 6 m от коша. 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 № 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 отдясно или само отляво, в зависимост от удобната ръка. Отчита се броят на сполучливите стрелби в коша за 1 мин.

ОЦЕНКА	ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ
Отлична	8
Мн. добра	7
Добра	6
Средна	5

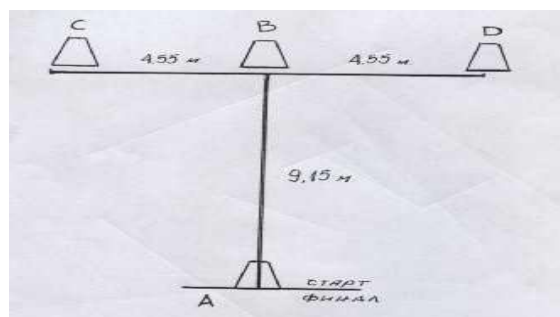
## 2. Наказателни удари:

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

ОЦЕНКА	ОБЩ БРОЙ ТОЧНИ ПОПАДЕНИЯ
Отлична	над 7
Мн. добра	6
Добра	5
Средна	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
Отлична	под 9,5 s
Мн. добра	10,5-9,5 s
Добра	12-10,5 s
Средна	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 No 7 на ДЕОС на 28.05.2024 г.**

**Съгласувано с Ръководител Катедра по езиково обучение, медицинска педагогика и спорт:**

**/...../  
доц. Никола Георгиев, дм**