

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

---

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

**ФУТБОЛ**

*(За български и чуждестранни студенти)*

ПОДИСЦИПЛИНАТА: „СПОРТ“

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТИТЕ:

- 1. Медицински факултет – „Медицина“*
- 2. Факултет „Дентална медицина“*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: **МОДУЛ**

РЕДИТИ (ECTS):

- 1. Медицински факултет – „Медицина“ – 25 часа/1,0 кредит*
- 2. Факултет „Дентална медицина“ - 30 часа/1,2 кредит*

ФОРМА НА ОЦЕНЯВАНЕ: **КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ**

СЕКТОР: **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

София, 2018 г.

Футболът е най-популярният спорт в света. Той е общодостъпна и увлекателна игра, която може да се практикува навсякъде. Футболът се играе по предварително определени правила, като се използва една сферична топка и целта на двата отбора е да отбележат гол на противника. Той е динамичен спорт в който всяко действие се извършва скоростно и интензивно, което е от голямо значение за подобряване на физическите качества на студентите.

**Хорариум:** Студентите от ФМ и ФДМ 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 – 1,0 кредит за 25 присъствени учебни часа, а от ФДМ – 1,2 кредит за 30 присъствени учебни часа.

**Период на обучение:** За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

#### **Цели и задачи на програмата :**

1. Студентите да получат теоретични знания за историята и правилата на футбола.
2. Формиране на навици за вариативно изпълнение автоматизирани действия придобиване на усет към топката.
3. Възпитава се способност за бързо мислене и бързина на реакция при овладяването на топката.

#### **Средства:**

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

#### **Принципи и методи на обучение :**

**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 и изграждане на правилни умения и навици.

**Достъпност** - Поставените цели изадачипри разучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

**Контролни тестове:** В края на първия и втория модул се провеждат тестове от 3 упражнения с цел да се проследи усвояването и прилагането на елементите от учебната програма и корекция на допуснатите грешки.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО МОДУЛ – ФУТБОЛ Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<b>№</b>	<b>Съдържание за начинаещи</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие №</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретична подготовка:</b>	<b>2 ч.</b>	
	История и развитие на футбола, понятие за техника и тактика, анализ на техническите елементи и грешки при изпълнението им. Установяване на различни постройки и стилове на игра	<b>1ч.</b>	1 занятие
	Правилознание – размери на игрището, изисквания към отборите, екипировка и време	<b>1ч.</b>	
<b>2.</b>	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	<b>2 ч.</b>	2-14 занятие
	Организационен урок – теория, Разучаване на вътрешен удар по неподвижна топка. Спиране на топката с вътрешната част на ходилото.	<b>2ч.</b>	2 занятие
	Физическа подготовка, усъвършенстване на вътрешен удар по неподвижна и търкаляща се топка и спиране на топката с вътрешната част на ходилото. Заучаване на прав удар по неподвижна топка. Усъвършенстване на прав и вътрешен удар. Подаване по двойки на място и в движение.	<b>4ч.</b>	3-4 занятие
	Водене на топката. Усъвършенстване на прав и вътрешен удар по неподвижна и търкаляща се топка.	<b>2ч.</b>	5 занятие
	Разучаване на прав-вътрешен и прав-външен удар. Усъвършенстване воденето на топката. Усъвършенстване на на прав-вътрешен и прав-външен удар.	<b>4ч.</b>	6-7 занятие
	Разучаване и изпълнение на удар с върха на ходилото („боц”) Разучаване и изпълнение на удар с пета („петов удар”) Разучаване на удар през глава („а ла Пиола”)	<b>2ч.</b>	8 занятие
	Разучаване на спиране на топката от въздуха. Поемане и водене на топката. Усъвършенстване на спирането и поемането на топката.	<b>4ч.</b>	9-10 занятие
	Разучаване на удари по топката с глава Подаване на топката с глава по двойки на място и в движение.	<b>2ч.</b>	11 занятие
	Изпълнение на удари с върха на ходилото или вътрешни удари срещу вратар, комбинирани упражнения за изпълнение на удар с глава към вратар.	<b>2ч.</b>	12 занятие
	Подаване на топката по двойки на място и в движение. Усъвършенстване на заучените технически елементи в двустранна игра.	<b>4ч.</b>	13-14 занятие
<b>3.</b>	<b>Контролно-изпитни тестове</b>	<b>2ч.</b>	15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ФУТБОЛ

<i>Занятие №</i> <i>Учебен материал</i>	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			X	X	
4. Игрова подготовка					X			X	X	X			X	X	
5. Контролно-изпитни тестове															X

<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>	<b>28 ч.</b>	1-14 занятие
	Разучаване на лъжливи движения за преодоляване на противник (финтове): -залъгващи движения с единичен наклон на тялото -залъгващи движения с двоен наклон на тялото -обхождане на противника с повторно овладяване на топката. Упражнения по двойки.	<b>4ч.</b>	1-2 занятие
	Усъвършенстване на техниката- отнемане на топката, удари по топката, спиране поемане, жонглиране – упражнения по двойки.	<b>4ч.</b>	3-4 занятие
	Разучаване и усъвършенстване на спирането на топката с бедро и ходило и прав удар във вратата в движение. Упражнения със и без смяна на местата по двойки.	<b>4ч.</b>	5-6 занятие
	Тактически действия в защита. Разположение на играчите по терена. Лично и зоново покритие.	<b>4ч.</b>	7-8 занятие
	Тактически действия в нападение. Игра по крилата. Игра със смяна на местата в нападение.	<b>4ч.</b>	9-10 занятие
	Разучаване и изпълнение на статични положения – пряк, непряк свободен удар и дузпа.	<b>2ч.</b>	11 занятие
	Физическа подготовка. Усъвършенстване на прав удар по движеща се топка и спиране с гърди. Комбинирано покритие (индивидуално и зоново) в защита.	<b>2ч.</b>	12 занятие
<b>2.</b>	<b><i>Развитие на основните физически качества</i></b> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на футбола. Съзтезателна двустранна игра със два отбора по 4 човека.	<b>4ч.</b>	13-14 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b>	<b>2ч.</b>	15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ФУТБОЛ

<i>Занятие №</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Учебен материал</i>															
1. Техничко-тактическа подготовка	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	
4. Контролно-изпитни тестове															X

### КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

Контролно-изпитни тестове:

<i>Тестове</i>	<i>Оценка</i>			
	<i>Отличен (6)</i>	<i>Мн. добър (5)</i>	<i>Добър (4)</i>	<i>Среден (3)</i>
<i>1. Удар по топката от 13 m с вътрешната част на ходилото в цел 2/1 m – по три удара с ляв и десен крак. Всяко попадение е равно на 1 точка.</i>	5	4	3	2
<i>2. Прав и прав-вътрешен удар по неподвижна топка – по три изпълнения с удобния крак от 16 метра в цел 3/2. Всяко попадение – 2 точки.</i>	10	8	6	4
<i>3. Бързина – спринт 20 m от прав старт (sec.).</i>	3,7 sec.	3,9 sec.	4,0 sec.	4,2 sec.
<i>4. Жонглиране с топка (по два опита). Зачита се по-добрят.</i>	20	16	12	8
<i>5. Изпълнение на различни технически елементи.</i>	По преценка на преподавателя			

Водещ дисциплината: \_\_\_\_\_

/...../