

# 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“ - (60 часа)*
2. *Фармацевтичен факултет - (60 часа)*

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: **ЗАДЪЛЖИТЕЛНА**

КРЕДИТИ (ECTS): Според учебния план на специалността за съответната учебна година

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:** 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).

Минимален брой присъствия за заверка: 14

#### **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 и 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 изучаване 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 ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ФУТБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
<b>1.</b>	<b><i>Теоретична подготовка:</i></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 построения и стилова игра	<b>1ч.</b>	1 занятие
	Правилознание – размери на игрището, изисквания към отборите, екипировка и време	<b>1ч.</b>	
<b>2.</b>	<b><i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i></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 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><i>Контролно-изпитни тестове</i></b>	<b>2ч.</b>	15 занятие

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФУТБОЛ:  
ПЪРВИ СЕМЕСТЪР**

<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-изпитнитестове															X

<i>№</i>	<i>ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие</i>
1.	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</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 бедрои 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
2.	<b>Развитие на основните физически качества</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
3.	<b>Контролно-изпитнитестове</b>	<b>2ч.</b>	15заняти е

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФУТБОЛ: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

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			
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 ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

#### Описание на тестовете:

- Тест за сила на хватата 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  $0,1 \text{ kg}$ .

#### 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

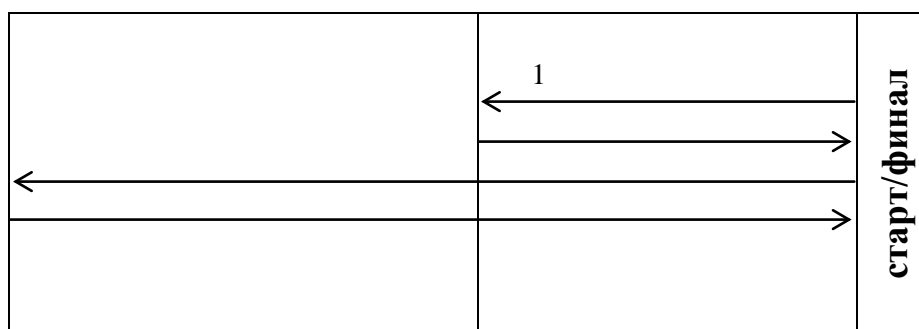
- Заемане на седеж от тилен лег:**

*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 допряно до пода. Тялото се повдига до положение до  $90^\circ$  и се връща обратно по гръб на пода. Отчита се броят на повдиганията, извършени за 30 s.

Оценка Пол \ (за 30 с.)	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	<170см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198см	197-186см	185-175см	175-162см	> 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 с.) Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25бр.	24-22бр.	21-18бр.	>17бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25бр.	>24 бр.

Водещ дисциплината: \_\_\_\_\_

/...../