

# 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“

<b>Наименование на дисциплината:</b> <b>СПОРТ (ФУТБОЛ)</b>	<b>Сигнатура</b>	<b>Хорариум</b>  <i>30 часа</i>
<b>Образователна степен</b>	<b>Магистър</b>	
<b>Вид на обучение</b> <i>Редовно</i>	<b>Часове за седмица –</b> 2 академични часа	<b>Брой кредити</b> 1 Кредит
<b>Вид на дисциплината</b> <i>Свободноизбираема</i>		
<b>Вид на курса</b>	Едносеместриален	
<b>Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/</b>	Ниво М /магистър/	
<b>Форми на оценяване</b>	<b>Текущо оценяване -</b> Контролно-изпитни тестове	<b>Заверка</b>
<b>Форми и методи на обучение в курса</b>	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

**Водещи преподаватели:** Доц. 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.

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 МФ 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 МФ получават – 1 кредит за 30 присъствени 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 със слабо ниво на владееене 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 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.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО МОДУЛ -  
ФУТБОЛ Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>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 постройки и стилове на игра	<b>1 ч.</b>	1 занятие
	Правилознание – размери на игрището, изисквания към отборите, екипировка и време	<b>1 ч.</b>	
<b>2.</b>	<b><i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i></b>	<b>26 ч.</b>	2-14 занятие
	Организационен урок – теория, Разучаване на вътрешен удар по неподвижна топка. Спиране на топката с вътрешната част на ходилото.	<b>2 ч.</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>4 ч.</b>	3-4 занятие
	Водене на топката. Усъвършенстване на прав и вътрешен удар по неподвижна и търкаляща се топка.	<b>2 ч.</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>4 ч.</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>2 ч.</b>	8 занятие
	Разучаване на спиране на топката от въздуха. Поемане и водене на топката. Усъвършенстване на спирането и поемането на топката.	<b>4 ч.</b>	9-10 занятие
	Разучаване на удари по топката с глава Подаване на топката с глава по двойки на място и в движение.	<b>2 ч.</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>2 ч.</b>	12 занятие
	Подаване на топката по двойки на място и в движение. Усъвършенстване на заучените технически елементи в двустранна игра.	<b>4 ч.</b>	13-14 занятие
<b>3.</b>	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b>	<b>2 ч.</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>4 ч.</b>	1-2 занятие
	Усъвършенстване на техниката- отнемане на топката, удари по топката, спиране поемане, жонглиране – упражнения по двойки.	<b>4 ч.</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>4 ч.</b>	5-6 занятие
	Тактически действия в защита. Разположение на играчите по терена. Лично и зоново покритие.	<b>4 ч.</b>	7-8 занятие
	Тактически действия в нападение .Игра по крилата. Игра със смяна на местата в нападение.	<b>4 ч.</b>	9-10 занятие
	Разучаване и изпълнение на статични положения – пряк, непряк свободен удар и дузпа.	<b>2 ч.</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>2 ч.</b>	12 занятие
2.	<b><i>Развитие на основните физически качества</i></b> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на футбола. Състезателна двустранна игра със два отбора по 4 човека.	<b>4 ч.</b>	13-14 занятие
3.	<b><i>Контролно-изпитни тестове</i></b>	<b>2 ч.</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>Отлична</i>	<i>Мн. добра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>
<i>1. Удар по топката от 13 м с вътрешната част на ходилото в цел 2/1 м – 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 м 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-добрият.</i>	20	16	12	8
<i>5. Изпълнение на различни технически елементи.</i>	По преценка на преподавателя			

### 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:**

1) гл. ас. В. Иванов, доктор \_\_\_\_\_

2) пр. П. Нецов \_\_\_\_\_

**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