

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС
/Проф. П.Балканска, дм/

За учебната 2021/2022 г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА „ФАРМАЦИЯ“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: СПОРТ (ФУТБОЛ)	Сигнатура	Хорариум <i>60 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица – 2 академични часа	Брой кредити 5
Вид на дисциплината <i>Задължителна</i>		
Вид на курса	Двусеместриален	
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: Доц. Анна Божкова, ДН, ст. пр. Владимир Иванов, доктор, ст. пр. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров.

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - СОФИЯ
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2021 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). За една учебна година студентът трябва да направи необходимия брой учебни часове.

Цели и задачи на програмата:

1. Предназначена е за студенти със слабо ниво на владеење на основните технически умения на футбола и напреднали.
2. Предвижда се студентите да се запознаят с характеристиката на футбола, да получат теоретични знания за историята и правилата на футболната игра.
3. Овладяване на прав-вътрешен и прав-външен удар, водене на топката, спиране на топката от въздуха, поемане и водене на топката, залъгващи движения с единичен и двоен наклон на тялото и др.
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 ФУТБОЛ Е
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание за начинаещи (първи семестър)</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	<i>Теоретична подготовка:</i>	2 ч.	
	История и развитие на футбола, понятие за техника и тактика, анализ на техническите елементи и грешки при изпълнението им. Установяване на различни построения и стилове на игра	1 ч.	1 занятие
	Правилнознание – размери на игрището, изисквания към отборите, екипировка и време	1 ч.	
2.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	26 ч.	2-14 занятие
	Организационен урок – теория, Разучаване на вътрешен удар по неподвижна топка. Спиране на топката с вътрешната част на ходилото.	2 ч.	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.	4 ч.	3-4 занятие
	Водене на топката. Усъвършенстване на прав и вътрешен удар по неподвижна и търкаляща се топка.	2 ч.	5 занятие
	Разучаване на прав-вътрешен и прав-външен удар. Усъвършенстване воденето на топката. Усъвършенстване на прав-вътрешен и прав-външен удар.	4 ч.	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”)	2 ч.	8 занятие
	Разучаване на спиране на топката от въздуха. Поемане и водене на топката. Усъвършенстване на спирането и поемането на топката.	4 ч.	9-10 занятие
	Разучаване на удари по топката с глава. Подаване на топката с глава по двойки на място и в движение.	2 ч.	11 занятие
	Изпълнение на удари с върха на ходилото или вътрешни удари срещу вратар, комбинирани упражнения за изпълнение на удар с глава към вратар.	2 ч.	12 занятие
	Подаване на топката по двойки на място и в движение. Усъвършенстване на заучените технически елементи в двустранна игра.	4 ч.	13-14 занятие
3.	<i>Контролно-изпитни тестове</i>	2 ч.	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-изпитни тестове															X

<i>№</i>	<i>Съдържание за напреднали студенти</i> <i>(втори семестър)</i>	<i>Общо</i> <i>часове</i>	<i>Занятие</i>
1.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	28 ч.	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.	4 ч.	1-2 занятие
	Усъвършенстване на техниката- отнемане на топката, удари по топката, спиране поемане, жонглиране – упражнения по двойки.	4 ч.	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.	4 ч.	5-6 занятие
	Тактически действия в защита. Разположение на играчите по терена. Лично и зоново покритие.	4 ч.	7-8 занятие
	Тактически действия в нападение .Игра по крилата. Игра със смяна на местата в нападение.	4 ч.	9-10 занятие
	Разучаване и изпълнение на статични положения – пряк, непряк свободен удар и дузпа.	2 ч.	11 занятие
	Физическа подготовка. Усъвършенстване на прав удар по движеща се топка и спиране с гърди. Комбинирано покритие (индивидуално и зоново) в защита.	2 ч.	12 занятие
2.	<i>Развитие на основните физически качества</i> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на футбола. Състезателна двустранна игра със два отбора по 4 човека.	4 ч.	13-14 занятие
3.	<i>Контролно-изпитни тестове</i>	2 ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФУТБОЛ: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Учебен материал															
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 хвата 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	6	5	4	3	2
Пол					
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	6	5	4	3	2
Пол					
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

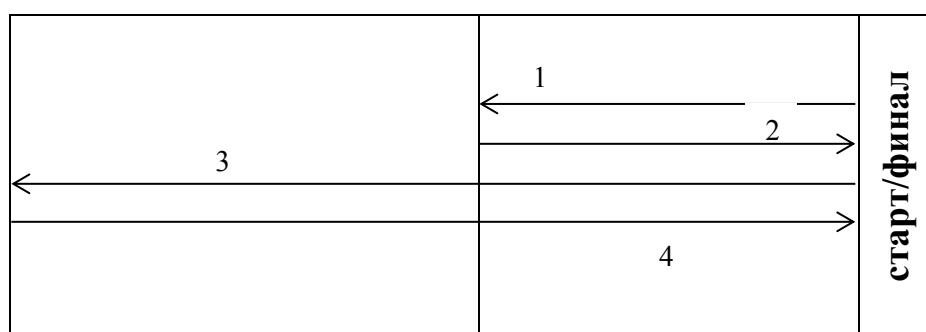
- Заемане на седеж от тилен лег:**

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 допрян до пода. Тялото се повдига до положение до 90° 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	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 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.)	6	5	4	3	2
Пол					
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

Изготвил програмата:

/ст. пр. В. Иванов, доктор/

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

/проф. Д. Сиджимова, дф/