МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

ФУТБОЛ

(За български и чуждестранни студенти)

ПО ДИСЦИПЛИНАТА: **„СПОРТ“**

ВКЛЮЧЕНА В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА СПЕЦИАЛНОСТ:

1. ***Медицински факултет – „Медицина“***

СТЕПЕН НА ОБУЧЕНИЕ: СВОБОДНОИЗБИРАЕМА ДИСЦИПЛИНА (***МОДУЛ)***

КРЕДИТИ (ECTS): ***30 часа/1,5 кредит***

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

СЕКТОР: ***„ СПОРТ“***

София, 2019 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 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 – 1,5 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 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 поддържане 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 и задачи при 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:

№	*Съдържание за начинаещи*	*Общо часове*	*Занятие №*
1.	***Теоретична подготовка:***	**2 ч.**	1 занятие
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		**1 ч.**	
Правилознание – размери на игрището, изисквания към отборите, екипировка и време		**1 ч.**	
2.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	**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 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.	***Контролно-изпитни тестове***	**2 ч.**	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ФУТБОЛ

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Теоретична подготовка	X														
2. Технико-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

№	*Съдържание за напреднали студенти*	*Общо часове*	*Занятие*
1.	***Практическа (технико-тактическа) подготовка:***	**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.	***Развитие на основните физически качества*** чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на футбола. Състезателна двустранна игра със два отбора по 4 човека.	**4 ч.**	13-14 занятие
3.	***Контролно-изпитни тестове***	**2 ч.**	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ - ФУТБОЛ

Занятие № / *Учебен материал*	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1. Технико-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:

Тестове	*Оценка*			
	Отлична	*Мн. добра*	*Добра*	*Средна*
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.	5	4	3	2
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.	10	8	6	4
3. Бързина – спринт 20 m от прав старт (sec.).	3,7 *sec.*	3,9 *sec.*	4,0 *sec.*	4,2 *sec.*
4. Жонглиране с топка (по два опита). Зачита се по-добрият.	20	16	12	8
5. Изпълнение на различни технически елементи.	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.

Водещ дисциплината: _____

/...../