

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

ТЕНИС

(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**

КРЕДИТИ (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.

Тенисът на корт с право минава за един от най-аристократичните и популярни спортове в света. Много популярен е и сред студентите. Значителен брой от тях се включват в групите за специализирана тенис подготовка в университетите. Стремещт им е да се обучават и усъвършенстват в техниката на играта и да я практикуват по време и след завършване на висшето образование.

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, правилата, екипировката и съоразенията за практикуването на играта тенис.
2. Да овладеят техниката на основните дланов и обратен удари - форхенд и бекхенд, да могат да разиграват топката помежду си и да изпълняват в най-елементарен вид начален удар.
3. Достигане и подържане на добро ниво на физическа дееспособност.

Средства:

Прилагат се разнообразни физически упражнения за специална, общо-физическа подготовка и игрова дейност с разнообразие на подвижни и спортно-подготвителни игри и състезания.

Принципи и методи на обучението:

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 изучаване основите на играта са съобразени с възможностите на студентите.

Контролни тестове: В края на първия и втория модул се провеждат тестови нормативи от 4 технико – тактически 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 – ТЕНИС Е
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<i>№</i>	<i>Съдържание за начинаещи</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие №</i>
1.	Теоретична подготовка:	2 ч.	1 занятие
	История и развитие на тениса	1 ч.	
	Правилонание – размери на корта, съоразения, видове екипировка и правила при отчитане на резултата	1 ч.	
2.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	26 ч.	2-14 занятие
	Разучаване на тенис хватове, изходно положение на тенисиста, необходима дистанция за удар и специфични крачки за нагласяне към топката. Упражнения за придобиване на навик към топката и корта.	2ч.	2 занятие
	Обучение на дланов удар (форхенд), стъпкова имитация (изпълнена от полето за сервис), разучаване на отделните елементи на форхенда : начална позиция, изнасяне на ракетата назад и подготовка за удар, нагласяне към топката, водене и конторл над удара при подадена или отсочила топка, завършващо движение на драмото.	4ч.	3-4 занятие
	Придвижване по корта при форхенд, подготовка за удар с придвижване и отворена ракета към подадената от треньора топка, удар по отсочила топка през мрежата от място или в движение. Изпълнение на форхенд от основната линия. Отстраняване на грешки.	2ч.	5 занятие
	Обучение на обратен удар (бекхенд), онагледяване и разучаване на разновидностите на техниката на бекхенд с една и с две ръце, стъпкова имитация и разучаване на бекхенд с една или две ръце изпълнена от полето за сервис (състои се от 5 стъпки): разучаване на отделните елементи на бекхенда (начална позиция, изнасяне на ракетата назад и подготовка за удар, нагласяне към топката, водене и конторл над удара при подадена или отсочила топка, завършващо движение)	4ч.	6-7 занятие
	Придвижване по корта при бекхенд подготовка за удар с придвижване и отворена ракета към подадената от треньора топка. удар по отсочила топка през мрежата от място или в движение. Изпълнение на бекхенд от основната линия. Отстраняване на грешки.	2ч.	8 занятие
	Изпълнение на форхенд и бекхенд по отсочила топка и задържане на топката в игра от основната линия. Отстраняване на грешки.	4ч.	9-10 занятие

Начално обучение на начален удар (сервис), стъпкова имитация на начален удар от основната линия (състои се от 4 стъпки)		2ч.	11 занятия
разучаване на отделните елементи на началния удар: начална позиция, изнасяне на ракетата над главата, подхвърляне на топката и удар в най-високата точка над главата, завършващо движение.		2ч.	12 занятия
Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса. Учебна игра със начален удар до 3 гейма		4ч.	13-14 занятия
3.	Контролно-изпитни 1. Дланов и обратен удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия - 10 възможни 2. Последователно редуване на дланови и обратни удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия – максимален брой 3. Начално подаване / сервис / от основната линия – 10 възможни.	2ч.	15 занятия

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ТЕНИС

<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	
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>
1.	Практическа (техничко-тактическа) подготовка:	28 ч.	1-14 занятия
	Усъвършенстване на удара форхенд от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се по подадена от треньора топка от центъра на корта, като студентите се стремят да насочват топката по правата и диагонала)	4ч.	1-2 занятия
	Усъвършенстване на удара бекхенд от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се по подадена от треньора топка от центъра на корта, като студентите се стремят да	4ч.	3-4 занятия

	насочват топката по правата и диагонала)		
	Усъвършенстване на сервис от основната линия – по диагонал и по права (изпълнява се от основната линия , като студентите се стремят да насочват топката по правата и по диагонала)	4ч.	5-6 занятие
	Разучаване на техниката на удари от въздуха (воле)	4ч.	7-8 занятие
	Разучаване на техниката на удари над глава (смач)	4ч.	9-10 занятие
	Изпълнение на дланов и обратен удар с излизане на мрежата, удари от въздуха и над глава (смач) .	2ч.	11 занятие
	Игра на точки без начален удар, игра на точки с преподавател или избран противник 1 сет (6 гейма) със начален удар.	2ч.	12 занятие
2.	Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса.	4ч.	13-14 занятие
3.	Контролно-изпитни тестове	2ч.	15 занятие

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ –ТЕНИС

Занятие № Учебен материал	Занятие №														
	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	
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:

А/ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

НАЧИНАЕЩИ

Описание на тестовете:

1. Дланов (X1) и обратен (X2) удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия - 10 възможни.
2. Последователно редуване на дланови и обратни (X3) удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия – максимален брой.
3. Начално подаване / сервис / (X4) от основната линия – 10 възможни.

<i>Мъже</i>					
<i>Показател</i>	<i>Отличен</i>	<i>Мн. добър</i>	<i>Добър</i>	<i>Среден</i>	<i>Слаб</i>
<i>X 1</i>	10	9	8	7	6
<i>X 2</i>	9	8	7	6	5
<i>X 3</i>	18	16	14	12	10
<i>X 4</i>	7	6	5	4	3
<i>Жени</i>					
<i>X 1</i>	9	8	7	6	5
<i>X 2</i>	8	7	6	5	4
<i>X 3</i>	16	14	12	10	8
<i>X 4</i>	5	4	3	2	1

НАПРЕДНАЛИ СТУДЕНТИ

Описание на тестовете:

1. Изпълнение на дланов (**X1**) и обратен (**X2**) сполучлив последователни удари над мрежата без прекъсване с подавана топка от преподавателя (от основната линия) - от 10 възможни - 5 по диагонал и 5 по права.
2. Изпълнение на начален удар диагонал (**X3**) от основната линия - от 10 възможни по диагонал.
3. Задържане на топката в разиграване по права и диагонал (**X4**) срещу преподавател до грешка на студента – от 20 възможни – 10 по права и 10 по диагонал.

<i>Мъже</i>					
<i>Показател</i>	<i>Отличен</i>	<i>Мн. добър</i>	<i>Добър</i>	<i>Среден</i>	<i>Слаб</i>
<i>X 1</i>	10	9	8	7	6
<i>X 2</i>	9	8	7	6	5
<i>X 3</i>	9	8	7	6	5
<i>X 4</i>	18	16	14	12	10
<i>Жени</i>					
<i>X 1</i>	9	8	7	6	5
<i>X 2</i>	8	7	6	5	4
<i>X 3</i>	8	7	6	5	4
<i>X 4</i>	16	14	12	10	8

Водещ дисциплината: _____

/...../