

# 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“ - (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.

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:** 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. Април – м. Юни).

Минимален брой присъствия за заверка: 14

### **Цели и задачи на програмата :**

1. Студентите да получат теоретични знания за историята, правилата, екипировката и съоръженията 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. Към тях се добавят и 3 теста за физическа дееспособност.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС 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>Теоретична подготовка:</b>	<b>2 ч.</b>	1 занятие
	История и развитие на тениса	<b>1 ч.</b>	
	Правилознание – размери на корта, съоразения, видове екипировка и правила при отчитане на резултата	<b>1 ч.</b>	
<b>2.</b>	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	<b>26 ч.</b>	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.	<b>2ч.</b>	2 занятие
	<b>Обучение на дланов удар (форхенд),</b> 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.	<b>4ч.</b>	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.	<b>2ч.</b>	5 занятие
	<b>Обучение на обратен удар (бекхенд),</b> 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)	<b>4ч.</b>	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.	<b>2ч.</b>	8 занятие
	Изпълнение на форхенд и бекхенд по отсочила топка и задържане на топката в игра от основната линия. Отстраняване на грешки.	<b>4ч.</b>	9-10 занятие

<b>Начално обучение на начален удар (сервис), стъпкова имитация на начален удар от основната линия (състои се от 4 стъпки)</b>		<b>2ч.</b>	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.		<b>2ч.</b>	12 занятия
Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса. Учебна игра със начален удар до 3 гейма		<b>4ч.</b>	13-14 занятия
<b>3.</b>	<b>Контролно-изпитни</b> 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.	<b>2ч.</b>	15 занятия

**МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС:  
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	
4. Игрова подготовка					X			X	X	X			X	X	
5. Контролно-изпитни тестове															X

<i>№</i>	<b>ВТОРИ СЕМЕСТЪР – Съдържание за напреднали студенти</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие</b>
<b>1.</b>	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	<b>28 ч.</b>	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)	<b>4ч.</b>	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	<b>4ч.</b>	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 <b>дланов и обратен удар</b> 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.	<b>Развитие на основните физически качества</b> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса.	4ч.	13-14 занятие
3.	<b>Контролно-изпитни тестове</b>	2ч.	15 занятие

### МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС: 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	
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 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

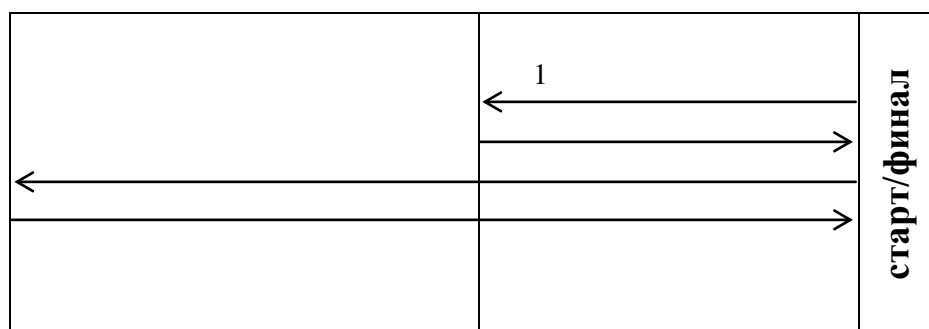
### 2. Заемане на седеж от тилен лег:

*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 (за 30 s.) \ Пол	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 s.) 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: \_\_\_\_\_

/...../