

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ЦЕНТЪР ЗА ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ, ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

УЧЕБНА ПРОГРАМА

ПО

ТЕНИС НА МАСА

(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**

Тенисът на маса е общодостъпна, интересна и увлекателна спортна игра. Тя може да се практикува от всички без ограничения на пол и възраст. Предназначена е за помещение или на открито, като сами си подбираме противника и натоварването.

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. Предназначена е за начинаещи и средно напреднали студенти.
2. Студентите да получат теоретични знания за историята и правилата на играта тенис на маса.
3. Овладяване техниката, изпълнение на основните удари характеризиращи нападателя, отбранителя и контраотбранителя стил игра и достигане до ниво за самостоятелно практикуване на играта .
4. 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 семестър се провеждат тестове по 3 технически, 2 физически и едно тактическо упражнение 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 НА МАСА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:

| № | Съдържание за начинаещи | Общо часове | Занятие № |
|-----------|--|--------------------|------------------|
| 1. | Теоретична подготовка: | 2 ч. | |
| | История и развитие на тениса на маса | 1ч. | 1 занятие |
| | Правилознание – размери на масата, видове ракети и гуми, екипировка и отчитане на резултата | 1ч. | |
| 2. | Практическа (техничко-тактическа) подготовка: | 2ч. | 2-14 занятие |
| | Разучаване на хватове, изходно положение на тенисиста, дистанция за удар от масата и специфични стъпки за нагласяне към топчето. | 2ч. | 2 занятие |
| | Обучение на дланов плосък удар (форхенд), стъпкова имитация с нагласяне към масата, разучаване на отделните елементи на форхенда. | 4ч. | 3-4 занятие |
| | Задържане в игра на дланов плосък удар с треньор по права и диагонал, корекция на грешки. | 2ч. | 5 занятие |
| | Обучение на обратен плосък удар (бекхенд), стъпкова имитация с нагласяне към масата, разучаване на отделните елементи на бекхенда. | 4ч. | 6-7 занятие |
| | Задържане в игра на обратен плосък удар с треньор по права и диагонал, корекция на грешки. | 2ч. | 8 занятие |
| | Изпълнение на дланов и обратен плосък удар над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята със смяна на посоката на ударите. | 4ч. | 9-10 занятие |
| | Разучаване на дланов и обратен плосък начален удар по права и диагонал. | 2ч. | 11 занятие |
| | Разучаване на дланов и обратен сечен начален удар по права и диагонал. | 2ч. | 12 занятие |
| | Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса. Учебна игра със начален удар до 3 гейма. | 4ч. | 13-14 занятие |
| 3. | Контролно-изпитни тестове 1. Изпълнение на дланов и обратен сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване - 10 възможни. 2. Последователно редуване на дланови и обратни сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване максимален брой. 3. Начално подаване / плосък сервис / – 10 възможни. | 2ч. | 15 занятие |

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ТЕНИС НА МАСА

| Занятие № Учебен материал | 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 | |
| 4. Игрова подготовка | | | | | | | | | | | | | X | X | |
| 5. Контролно-изпитни тестове | | | | | | | | | | | | | | | X |

| № | Съдържание за напреднали студенти | Общо часове | Занятие |
|----|---|-------------|---------------|
| 1. | Практическа (техничко-тактическа) подготовка: | 24 ч. | 1-13 занятие |
| | Разучаване на дланов сечен отбранителен удар по диагонал и правасрещу преподавателя. | 2ч. | 1 занятие |
| | Разучаване на обратен сечен отбранителен удар по диагонал и правасрещу преподавателя. | 2ч. | 2 занятие |
| | Изпълнение на дланов и обратен сечен отбранителен удар над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки. | 4ч. | 3-4 занятие |
| | Разучаване на дланов контраотбранителен удар по права и диагонал. | 2ч. | 5 занятие |
| | Разучаване на обратен контраотбранителен удар по права и диагонал. | 2ч. | 6 занятие |
| | Изпълнение на дланов и обратен контраотбранителен удар над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки. | 4ч. | 7-8 занятие |
| | Разучаване на дланов изтеглен нападателен удар. | 2ч. | 9 занятие |
| | Разучаване на обратен изтеглен нападателен удар. | 2ч. | 10 занятие |
| | Изпълнение на дланов и обратен изтеглен нападателен удар над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки. | 2ч. | 11 занятие |
| | Игра на точки с преподавател или избран противник. | 2ч. | 12 занятие |
| 2. | Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса. | 4ч. | 13-14 занятие |
| 3. | Контролно-изпитни тестове | 2ч. | 15 занятие |

МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МОДУЛ – ТЕНИС НА МАСА

| <i>Занятие №</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Учебен материал</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>6</i> | <i>7</i> | <i>8</i> | <i>9</i> | <i>10</i> | <i>11</i> | <i>12</i> | <i>13</i> | <i>14</i> | <i>15</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 | |
| 3. Игрова подготовка | | | X | X | | X | X | | | | X | X | X | X | |
| 4. Контролно-изпитни тестове | | | | | | | | | | | | | | X | X |

КОНТРОЛНО-ИЗПИТНИ ТЕСТОВЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА:

А/ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

НАЧИНАЕЩИ

Описаниенатестовете:

1. Изпълнение на дланов (**X1**) и обратен (**X2**) сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване - 10 възможни.
2. Последователно редуване на дланови и обратни (**X3** сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване – максимален брой.
3. Начално подаване / плосък сервис / (**X4**) – 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>X1</i> | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| <i>X2</i> | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| <i>X3</i> | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| <i>X4</i> | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| <i>Жени</i> | | | | | |
| <i>X1</i> | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| <i>X2</i> | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| <i>X3</i> | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| <i>X4</i> | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

НАПРЕДНАЛИ

Описаниенатестовете:

1. Изпълнение на дланов (**X1**) и обратен (**X2**) сполучливи последователни удари над мрежата без прекъсване с подадено топче от преподавателя (от основната линия) - от 10 възможни - 5 по диагонал и 5 по права.
2. Изпълнение на (сечен) начален удар (**X3**) - от 10 възможни по диагонал.

3. Задържане на топчето 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>X1</i> | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| <i>X2</i> | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| <i>X3</i> | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| <i>X4</i> | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| <i>Жени</i> | | | | | |
| <i>X1</i> | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 |
| <i>X2</i> | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| <i>X3</i> | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| <i>X4</i> | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

Водещ дисциплината: _____

/...../