

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“ - (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 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:** 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).
Минимален брой присъствия за заверка: 14

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 ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС
НА МАСА Е РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

№	ПЪРВИ СЕМЕСТЪР – 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 ТЕНИС НА МАСА: 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	
4. Игрова подготовка													X	X	
5. Контролно-изпитни тестове															X

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

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

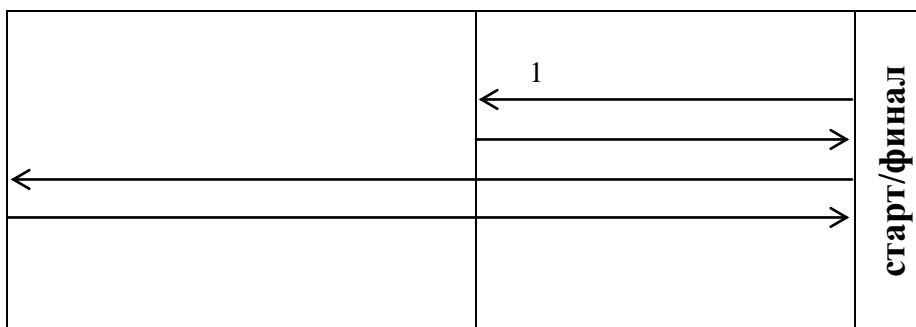
- Заемане на седеж от тилен лег:**

Методически указания: ИП Тилен лег със сгънати колена, 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 с.) 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 с.) 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: _____

/...../