

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2024/2025 г.

### УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА „ФАРМАЦИЯ“ ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР“

Наименование на дисциплината: <b>СПОРТ (ТЕНИС НА МАСА)</b>	Сигнатура	Хорариум <i>60 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица – 2 академични часа	Брой кредити 5
Вид на дисциплината <i>Задължителна</i>		
Вид на курса	Двусеместриален	
Ниво на курса /според наредбата за Учебните програми/	Ниво М /магистър/	
Форми на оценяване	Текущо оценяване - Контролно-изпитни тестове	Заверка
Форми и методи на обучение в курса	Теоретико- практически занимания	Други: участие в различни спортни дейности

**Водещи преподаватели:** Проф. Анна Божкова, ДН, гл. ас. Владимир Иванов, доктор, гл. ас. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, ст. пр. Светослав Гайдаров, пр. Петър Нецов

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-СОФИЯ  
Адрес: ул. „Здраве“ №2

София, 2024 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 студентите сами могат да изберат 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). 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 поддържане 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.

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

<b>№</b>	<b>Съдържание за начинаещи (първи семестър)</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие №</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретична подготовка:</b>	<b>2 ч.</b>	
	История и развитие на тениса на маса	<b>1ч.</b>	1 занятие
	Правилознание – размери на масата, видове ракети и гуми, екипировка и отчитане на резултата	<b>1ч.</b>	
<b>2.</b>	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	<b>26 ч.</b>	2-14 занятие
	Разучаване на хватове, изходно положение на тенисиста, дистанция за удар от масата и специфични стъпки за нагласяне към топчето.	<b>2ч.</b>	2 занятие
	<b>Обучение на дланов плосък удар (форхенд),</b> стъпкова имитация с нагласяне към масата, разучаване на отделните елементи на форхенда.	<b>2ч.</b>	3-4 занятие
	Задържане в игра на дланов плосък удар с треньор по права и диагонал, корекция на грешки.	<b>4ч.</b>	5 занятие
	<b>Обучение на обратен плосък удар (бекхенд),</b> стъпкова имитация с нагласяне към масата, разучаване на отделните елементи на бекхенда.	<b>4ч.</b>	6-7 занятие
	Задържане в игра на обратен плосък удар с треньор по права и диагонал, корекция на грешки.	<b>2ч.</b>	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.	<b>4ч.</b>	9-10 занятие
	Разучаване на дланов и обратен <b>плосък начален удар</b> по права и диагонал.	<b>2ч.</b>	11 занятие
	Разучаване на дланов и обратен <b>сечен начален удар</b> по права и диагонал.	<b>2ч.</b>	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.	<b>4ч.</b>	13-14 занятие
<b>3.</b>	<b>Контролно-изпитни тестове</b> 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.	<b>2ч.</b>	15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА МАСА: ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

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 (втори семестър)	Общо часове	Занятие
1.	<b>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</b>	28 ч.	1-14 занятие
	Разучаване на <b>дланов сечен отбранителен удар</b> по диагонал и права срещу преподавателя.	4ч.	1 занятие
	Разучаване на <b>обратен сечен отбранителен удар</b> по диагонал и права срещу преподавателя.	4ч.	2 занятие
	Изпълнение на <b>дланов и обратен сечен отбранителен удар</b> над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки.	4ч.	3-4 занятие
	Разучаване на <b>дланов контраотбранителен удар</b> по права и диагонал.	2ч.	5 занятие
	Разучаване на <b>обратен контраотбранителен удар</b> по права и диагонал.	2ч.	6 занятие
	Изпълнение на <b>дланов и обратен контраотбранителен удар</b> над маса срещу преподавателя без топчето да пада на земята, корекция на грешки.	4ч.	7-8 занятие
	Разучаване на <b>дланов изтеглен нападателен удар</b> .	2ч.	9 занятие
	Разучаване на <b>обратен изтеглен нападателен удар</b> .	2ч.	10 занятие
	Изпълнение на <b>дланов и обратен изтеглен нападателен удар</b> 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.	<b>Развитие на основните физически качества</b> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса.		13-14 занятие
3.	<b>Контролно-изпитни тестове</b>	2ч.	15 занятие

## МОДЕЛ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА МАСА: ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Занятие №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Учебен материал															
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 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	6	5	4	3	2
Пол					
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	6	5	4	3	2
Пол					
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

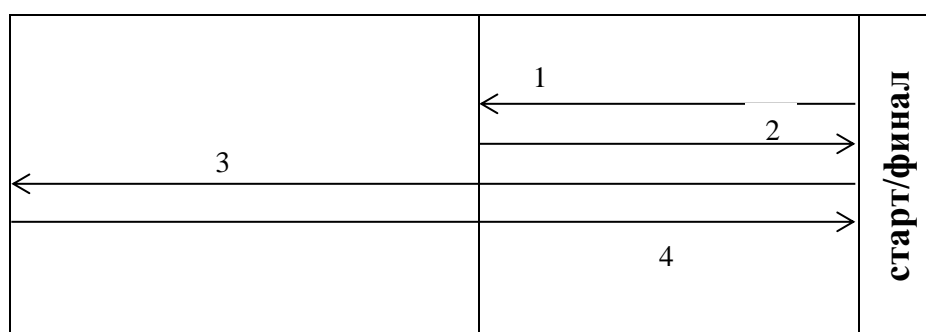
- Заемане на седеж от тилен лег:**

*Методически указания:* ИП Тилен лег със сгънати 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 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	<170 см	169-152 см	151-142 см	141-133 см	>132 см
Мъже	< 198 см	197-186 см	185-175 см	175-162 см	> 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 с.

Оценка (за 30 с.) Пол	6	5	4	3	2
Жени	<29 бр.	28-25 бр.	24-22 бр.	21-18 бр.	>17 бр.
Мъже	<44бр.	43-37бр.	36-30бр.	29-25 бр.	>24 бр.

**Изготвил програмата:.....**

**/ гл. ас. В. Иванов, доктор/**

**Програмата е приета на Катедрен съвет No 7 на ДЕОС на 28.05.2024 г.**

**Съгласувано с Ръководител Катедра по езиково обучение, медицинска педагогика и спорт:**

**/...../**

**доц. Никола Георгиев, дм**