

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф/

За учебната 2023/2024 г.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПЕЦИАЛНОСТТА „ДЕНТАЛНА МЕДИЦИНА” ЗА ОБРАЗОВАТЕЛНО - КВАЛИФИКАЦИОННА СТЕПЕН „МАГИСТЪР”

Наименование на дисциплината: <i>„СПОРТ“ (ТЕНИС НА МАСА)</i>	Сигнатура	Хорариум <i>30 часа</i>
Образователна степен	Магистър	
Вид на обучение <i>Редовно</i>	Часове за седмица - 2 академични часа	Брой кредити 1 Кредит
Вид на дисциплината <i>Свободноизбираема</i>		
Вид на курса	Едносеместриален	
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, 2023 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: Студентите от ФДМ имат възможност да натрупат кредити от дисциплината „Спорт“, като я изберат за свободно избираема. В края на семестъра им се присъждат кредити, които са цифрово изражение на студентската заетост, за усвоени знания и умения и присъствия на заниманията. Студентите от ФДМ получават – 1 кредит за 30 присъствени учебни часа.

Период на обучение: За един семестър 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.

Контролни тестове: В края на семестъра 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.	<i>Теоретична подготовка:</i>	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.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	26 ч.	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.	2ч.	3-4 занятие
	Задържане в игра на дланов плосък удар с треньор по права и диагонал, корекция на грешки.	4ч.	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.	<i>Контролно-изпитни тестове</i> 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

<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>Съдържание за напреднали студенти</i>	<i>Общо часове</i>	<i>Занятие</i>
1.	<i>Практическа (техничко-тактическа) подготовка:</i>	28 ч.	1-14 занятие
	Разучаване на дланов сечен отбранителен удар по диагонал и права срещу преподавателя.	4ч.	1 занятие
	Разучаване на обратен сечен отбранителен удар по диагонал и права срещу преподавателя.	4ч.	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.		13-14 занятие
3.	<i>Контролно-изпитни тестове</i>	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. 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:

A/ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

НАЧИНАЕЩИ

Описание на тестовете:

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/ оценка</i>	<i>Отлична</i>	<i>Мн. добра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>	<i>Слаба</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

Описание на тестовете:

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/ оценка</i>	<i>Отлична</i>	<i>Мн. добра</i>	<i>Добра</i>	<i>Средна</i>	<i>Слаба</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

ЛИТЕРАТУРА

1. БОЖКОВА, А. и кол. *Колективните спортове във висшите училища*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-83-7, 159 с., С., 2014.
2. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА. *Комбинирана фитнес гимнастика. Ръководство за студентки по дентална медицина*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-72-1, 94 стр, С., 2012.
3. БОЖКОВА, А., П. СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА, М. Алберт. *Двигателна активност при студенти със здравословни проблеми*. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-80-6, 86 с., С., 2013.
4. ИВАНОВ, В. *Тенис. Ръководство за студенти*, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-052-7, 2014.
5. ИВАНОВ, В. „Ски – ръководство за студенти“. ISBN978-954-796-060-2, София, Издателство Полис, 2016.
6. ИВАНОВ, В. „Теория и методика на физическото възпитание – ръководство за кинезитерапевти“. ISBN ISBN978-954-796-061-9, Издателство Полис, София, 2016.
7. ИВАНОВ, В. *Тенис на маса. Ръководство за студенти*, ПОЛИС, ISBN 978-954-796-056-5, 2015.
8. ЦАНКОВА, Ж. *Методика за обучение по баскетбол във висшите училища*. Найс АН ЕООД, София, 2013.

Изготвил програмата:

/ гл. ас. В. Иванов, доктор/

Програмата е приета на Катедрен съвет на ДЕОС на 12.07.2023 г.