

# МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

## ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ

ДИРЕКТОР НА ДЕОС

/Проф. Д. Сиджимова, дф, дм/

За учебната 2024/2025 г.

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

Наименование на дисциплината:	Сигнатура	Хорариум
<b>СПОРТ (ТЕНИС)</b>		30 часа
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, 2024 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 си образование.

**Хорариум:** Студентите от МФ 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 МФ 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. 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 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 обучението 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.

**СЪДЪРЖАНИЕТО НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА ПО МОДУЛ – ТЕНИС Е  
РАЗПРЕДЕЛЕНО ПО СЛЕДНИЯ НАЧИН:**

<b>№</b>	<b>Съдържание за начинаещи</b>	<b>Общо часове</b>	<b>Занятие №</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретична подготовка:</b>	<b>2 ч.</b>	1 занятие
	История и развитие на тениса	<b>1 ч.</b>	
	Правилосзнание – 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>	2-15 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 контрол над удара при подадена или отскачила топка, завършващо движение над рамото.	<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 отскачила 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 (състой 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 контрол над удара при подадена или отскачила 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 отскачила 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 отскачила 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>2 ч.</b>	11 занятие
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>2 ч.</b>	12 занятие
Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса. Учебна игра със начален удар до 3 гейма	<b>4 ч.</b>	13-14 занятие
<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>2 ч.</b>	15 занятие

<b>№</b>	<b>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 занятие
	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>4 ч.</b>	1-2 занятие
	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 насочват топката по правата и диагонала )	<b>4 ч.</b>	3-4 занятие
	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 )	<b>4 ч.</b>	5-6 занятие
	Разучаване на техниката на удари от въздуха (воле)	<b>4 ч.</b>	7-8 занятие
	Разучаване на техниката на удари над глава (смач)	<b>4 ч.</b>	9-10 занятие

Изпълнение на <b>дланов и обратен удар</b> с излизане на мрежата, удари от въздуха и над глава (смач) .	<b>4 ч.</b>	11 занятие
Игра на точки без начален удар, игра на точки с преподавател или избран противник 1 сет ( 6 гейма ) със начален удар.	<b>4 ч.</b>	12 занятие
<b>Развитие на основните физически качества</b> чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса.		1-14 занятие
<b>Контролно-изпитни тестове</b>	<b>2 ч.</b>	15 занятие

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

#### А/ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

##### НАЧИНАЕЩИ

##### Описание на тестовете:

1. Дланов (**X1**) и обратен (**X2**) удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия - 10 възможни.
2. Последователно редуване на дланови и обратни (**X3**) удари по подхвърлена над мрежата топка от основната линия – максимален брой.
3. Начално подаване /сервис/ (**X4**) от основната линия – 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>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 СТУДЕНТИ

##### Описание на тестовете:

1. Изпълнение на дланов (**X1**) и обратен (**X2**) сполучливи последователни удари

над мрежата без прекъсване с подавана топка от преподавателя (от основната линия) - от 10 възможни - 5 по диагонал и 5 по права.

**2.** Изпълнение на начален удар диагонал (**X3**) от основната линия - от 10 възможни по диагонал.

**3.** Задържане на топката 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>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

**ОБЩО:** 30 учебни часа.

### **ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:**

След този курс на обучение, студентите ще бъдат в състояние да:

- Постигнат напредък в техническите умения и възможност за игрови действия между студентите;
- Получаване на знания за играта и изграждане на правилни умения и навици.
- Разучат основите на играта, съобразени с възможностите на студентите.

### **ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА 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:**

**/ст. пр. Св. Гайдаров/**

**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**