

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ЕЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ И СПОРТ

ОДОБРЯВАМ
ДИРЕКТОР НА ДЕОС
/Проф. П.Балканска, дм/

За учебната 2021/2022 г.

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

| | | |
|--|--|--|
| Наименование на дисциплината: СПОРТ (ТЕНИС НА МАСА) | 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: Доц. Анна Божкова, ДН, ст. пр. Владимир Иванов, доктор, ст. пр. Жасмин Цанкова, доктор, гл. ас. Петя Славчева-Хинкова, доктор, Ст. пр. Светослав Гайдаров.

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

София, 2021 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:

| № | Съдържание за начинаещи (първи семестър) | 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: | 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. | 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

| 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. | Практическа (техничко-тактическа) подготовка: | 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. | Развитие на основните физически качества чрез изпълнение на различни упражнения от техниката на тениса на маса. | | 13-14 занятие |
| 3. | Контролно-изпитни тестове | 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 |

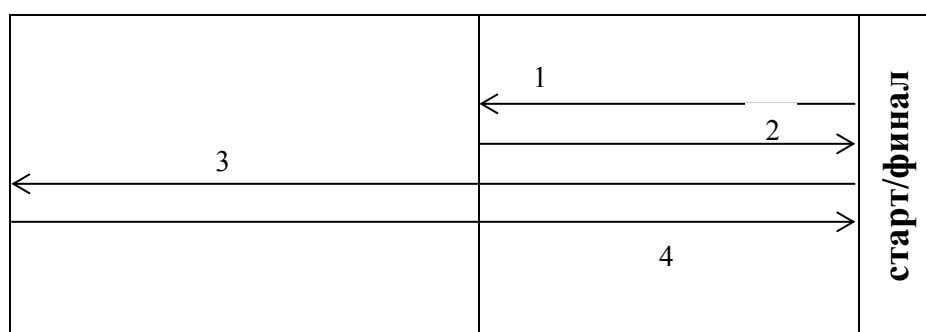
- Заемане на седеж от тилен лег:**

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 s.

| 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:

/ст. пр. В. Иванов, доктор/

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

/проф. Д. Сиджимова, дф/