

МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ-ПЛОВДИВ
МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ

ПРОГРАМА

ПО

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Приета от секционен съвет на 31 май 2022г.

Утвърдена от Факултетен съвет с Протокол №6/ 15.06.2022 г.

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
УЧЕБЕН ПЛАН

Дисциплина	Изпит в семестър	Аудиторна заетост				Кредити извън-аудиторна заетост	Общо кредити	Часове по години и семестър	
		Всичко	Лекции	Упражнения	Кредити			I година	II
Физическо възпитание и спорт	II	60	0	60	2.0	2.0	4.0	0/30	0/30

Наименование на дисциплината:

„Физическо възпитание и спорт”

Вид на дисциплината съгласно ЕДИ:

Задължителна

Ниво на обучение:

Магистър /М/

Форми на обучение:

Упражнения

Продължителност на обучение:

Два семестъра

Хорариум:

60 часа упражнения

Помощни средства за преподаване:

Мултимедийни презентации, дискусии, демонстрации на методи и средства, решаване на практически задачи.

Форми на оценяване:

Да. Изпит

Формиране на оценката:

Активно участие в практическите упражнения, теоретични знания и практически умения за избрания вид спорт

Годишен изпит:

Да, в края на втори семестър

Държавен изпит:

Не

Водещ преподавател:

Хабилитиран преподавател от секция ”Физическо възпитание и спорт”.

Катедра:

Физиология

Секция:

”Физическо възпитание и спорт”.

АНОТАЦИЯ

Заниманията се провеждат **по избран от студентите спорт** и включват:

- начално разучаване
- задълбочено разучаване
- затвърдяване и спортно усъвършенстване

ОСНОВНИ ЗАДАЧИ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Придобиване на знания, усвояване и усъвършенстване на двигателни умения и повишаване физическата дееспособност на студентите:

- а) Да се установи нивото на техническата и физическа подготовка на новопостъпилите студенти.
- б) Да се усвоят необходимите теоретични знания и двигателни умения по избран вид спорт.
- в) Да се развият основните физически качества със средствата на избрания вид спорт.

ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ

След приключване на обучението студентите трябва да имат следните знания и умения:

- да познават основните принципи на теорията и методиката на провеждане на спортни занимания
- да познават основните средства и методи на физическото възпитание
- да умеят да използват „малките форми” на физическото възпитание и спорта в учебния режим
- да познават ролята на физическото възпитание и спорта за поддържане и повишаване на умствената работоспособност по време на семестър и на сесия
- да познават състезателните правила в избрания вид спорт

- да придобият знания и умения за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт
- да познават формите на самостоятелни занимания
- да познават методите за регулиране на натоварването по време на самостоятелни занимания
- да познават признаците на умора и преумора при самостоятелни занимания

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО АЕРОБИКА

I курс, I семестър

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Организационно упражнение	2ч.	
2.	Общоразвиващи и специални физически упражнения	4ч.	
3.	Разучаване на базови аеробни движения	4ч.	
4.	Разучаване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1)	4ч.	
5.	Разучаване и усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 2)	4ч.	
6.	Развитие и усъвършенстване на физическото качество издръжливост чрез аеробен комплекс	4ч.	
7.	Развитие и усъвършенстване на физическото качество сила чрез аеробен комплекс	4ч.	
8.	Развитие и усъвършенстване на гъвкавостта чрез аеробен комплекс	4ч.	

ОБЩО: 30 ч.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО АЕРОБИКА

І курс, ІІ семестър

№	ТЕМА	ЧАСОВЕ	ДАТА
1.	Общоразвиващи и специални физически упражнения	4 ч.	
2.	Разучаване на допълнителни аеробин движения	4 ч.	
3.	Разучаване на аеробен комплекс 3	4 ч.	
4.	Усъвършенстване на аеробен комплекс 3	4 ч.	
5.	Разучаване на аеробен комплекс 4	4 ч.	
6.	Усъвършенстване на аеробен комплекс 4	4 ч.	
7.	Работа за отделните части на тялото – ръце и раменен пояс	2 ч.	
8.	Работа за отделните части на тялото – корем, седалище и бедра	4 ч.	

ОБЩО: 30 ч.

У П Р А Ж Н Е Н И Я – Т Е З И С И

І курс, І семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Организационно упражнение

1. Запознаване на студентите с материалната база и изискванията на катедрата, свързани с обучението по физическо възпитание.
2. Запознаване на студентите с основните цели на обучението по физическо възпитание.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Общоразвиващи и специални физически упражнения

1. Упражнения за общо загряване
2. Упражнения за големите мускулни групи
3. Упражнения за разтягане

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Общоразвиващи и специални физически упражнения

1. Упражнения за общо загряване
2. Упражнения за големите мускулни групи
3. Упражнения за разтягане

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Разучаване на базови аеробни движения

1. Маршировка
2. Бягане
3. Повдигане на коляно
4. Подсочна стъпка с разгъване на подбедрицата - „skip”

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Разучаване на базови аеробни движения

1. Подскок до разкрачен полуклек
2. Напад
3. Мах

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Разучаване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1)

1. Разучаване на движенията с долни крайници
2. Разучаване на движенията с горни крайници
3. Упражнения за отделните мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Разучаване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1)

1. Усъвършенстване на движенията с долни крайници
2. Усъвършенстване на движенията с горни крайници
3. Упражнения за отделните мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 2 часа

Усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1)

1. Усъвършенстване на комплекс 1
2. Работа за отделни мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Усъвършенстване на аеробни упражнения и модели (комплекс 1)

1. Усъвършенстване на комплекс 1 – водещ - студент
2. Работа за отделни мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Разучаване на аеробни движения и модели (комплекс 2)

1. Разучаване на движенията на краката
2. Разучаване на движенията с ръце
3. Упражнения за отделните мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Разучаване на аеробни движения и модели (комплекс 2)

1. Усъвършенстване на движенията на краката
2. Усъвършенстване на движенията с ръце
3. Упражнения за отделните мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Развитие и усъвършенстване на физическото качество издръжливост чрез аеробен комплекс

1. Развитие на общата издръжливостта чрез многократно повторение на аеробната част
2. Развитие на специфичната издръжливост чрез упражнения за отделни мускулни групи, изпълнени с малко съпротивление и голям брой повторения

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Развитие и усъвършенстване на физическото качество издръжливост чрез аеробен комплекс

1. Развитие на общата издръжливостта чрез многократно повторение на аеробната част – водещ - студент
2. Развитие на специфичната издръжливост чрез упражнения за отделни мускулни групи, изпълнени с малко съпротивление и голям брой повторения – водещ – студент
- 3.

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Развитие и усъвършенстване на физическото качество сила чрез аеробен комплекс

1. Изпълнение на аеробен комплекс 2
2. Работа за отделните мускулни групи с повишено съпротивление

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Развиване и усъвършенстване на гъвкавостта чрез аеробен комплекс

1. Изпълнение на аеробен комплекс – водещ – студент
2. Работа за гъвкавост чрез използване на повторния метод

I курс, II семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Общоразвиващи и специални физически упражнения

1. Упражнения за общо загряване
2. Упражнения за големите мускулни групи
3. Упражнения за разтягане

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Общоразвиващи и специални физически упражнения

1. Упражнения за общо загряване – водещ - студент
2. Упражнения за големите мускулни групи
3. Упражнения за разтягане

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Разучаване на допълнителни аеробни движения (вариации)

1. Вариации на базовото движение бягане с придвижване в различни посоки
2. Вариации на базовото движение подскок до разкрячен полуклек с промяна на амплитудата
3. Вариации на базовото движение skip в различна равнина

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Разучаване на допълнителни аеробни движения (вариации)

1. Бягане с обръщане по надлъжната ос
2. Подскок до разкрячен полуклек със смяна на посоката
3. Skip с промяна на амплитудата

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Разучаване на аеробен комплекс 3

1. Разучаване движенията с долни крайници
2. Разучаване на движението с горни крайници

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Разучаване на аеробен комплекс 3

1. Усъвършенстване на движенията с долни крайници
2. Усъвършенстване на движенията с горни крайници

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Усъвършенстване на аеробен комплекс 3

1. Комбинация на движенията с долни и горни крайници
2. Комбинация – водещ - студент

УПРАЖНЕНИЕ №8 – 2 часа

Усъвършенстване на аеробен комплекс 3

1. Водещ – студент
2. Упражнения за отделни мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Разучаване на аеробен комплекс 4

1. Разучаване на движенията с долни крайници
2. Разучаване движенията с горни крайници

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Разучаване на аеробен комплекс 4

1. Усъвършенстване на движенията с долни крайници
2. Усъвършенстване на движенията с горни крайници

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Усъвършенстване на аеробен комплекс 4

1. Усъвършенстване на комплекс 4 – водещ – студент
2. Упражнения за отделни мускулни групи

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Усъвършенстване на аеробен комплекс 4

1. Усъвършенстване на комплекс 4 – водещ студент
2. Упражнения за отделни мускулни групи с уреди

УПРАЖНЕНИЕ №13 – 2 часа

Работа за отделните части на тялото – ръце и раменен пояс

1. Упражнения с преодоляване на съпротивлението на собствена тежест
2. Упражнения с уреди (гирички, ластици, тренажори)

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Работа за отделните части на тялото – корем, седалище и бедра

1. Упражнения с преодоляване на съпротивлението на собственото тяло
2. Упражнения с уреди (ластици, пясъчни торбички, тренажори)

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Работа за отделните части на тялото – корем, седалище и бедра

1. Упражнения с преодоляване на съпротивлението на собственото тяло – водещ - студент
2. Упражнения с уреди (ластици, пясъчни торбички, тренажори)

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛУВАНЕ

І курс, І семестър

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Организационно упражнение	2ч.	
2.	Подготвителни упражнения	6ч.	
3.	Техника на стила кроул – крака	6ч.	
4.	Техника на стила кроул – ръце	6ч.	
5.	Техника на стила кроул - координация	6ч.	
6.	Свободно плуване	6ч.	

ОБЩО: 30 ч.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ПЛУВАНЕ

I курс, II семестър

№	ТЕМА	ЧАСОВЕ	ДАТА
1.	Техника на стила бруст - крака	8 ч.	
2.	Техника на стила бруст - ръце	8 ч.	
3.	Техника на стила бруст - координация	8 ч.	
4.	Свободно плуване	6 ч.	

ОБЩО: 30 ч.

УПРАЖНЕНИЯ – ТЕЗИСИ

I курс, I семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1- 2 часа

Организационно упражнение

1. Запознаване на студентите с материалната база и изискванията за обучение по плуване
2. Запознаване на студентите с основните цели на обучението по физическо възпитание

УПРАЖНЕНИЕ № 2 - 2 часа

Подготвителни упражнения

1. Начално изучаване на упражненията за привикване с водната среда
2. Начално изучаване на упражненията за дишането

УПРАЖНЕНИЕ № 3 - 2 часа

Подготвителни упражнения

1. Начално изучаване на упражненията за изпитване подемната сила на водата
2. Начално изучаване на основното плувно положение

УПРАЖНЕНИЕ № 4 - 2 часа

Подготвителни упражнения

1. Задълбочено изучаване на упражненията за привикване с водната среда и дишането
2. Задълбочено изучаване на упражненията за изпитване на подемната сила на водата и основно плувно положение

УПРАЖНЕНИЕ № 5 - 2 часа

Стиля кроул – крака

1. Начално изучаване на техниката на стила кроул – крака
2. Задълбочено изучаване на дишането във вода

УПРАЖНЕНИЕ № 6 - 2 часа

Стиля кроул – крака

1. Задълбочено изучаване на техниката на стила кроул – крака
2. Усъвършенстване на дишането във вода

УПРАЖНЕНИЕ № 7 - 2 часа

Стиля кроул – крака

1. Усъвършенстване на техниката на стила кроул – крака
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 8 - 2 часа

Стиля кроул – ръце

1. Начално изучаване на техниката на стила кроул – ръце
2. Усъвършенстване на техниката на стила кроул – крака

УПРАЖНЕНИЕ № 9 - 2 часа

Стиля кроул – ръце

1. Задълбочено изучаване на техниката на стила кроул – ръце
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 10 - 2 часа

Стиля кроул – ръце

1. Усъвършенстване на техниката на стила кроул – ръце
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 11 - 2 часа

Стила кроул – координация

1. Начално разучаване техниката на стила кроул – координация
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 12 - 2 часа

Стила кроул – координация

1. Задълбочено разучаване техниката на стила кроул – координация
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 13 - 2 часа

Стила кроул – координация

1. Усъвършенстване техниката на стила кроул – координация
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 14 - 2 часа

Стила кроул – координация

1. Свободно плуване
2. Игри във водата

УПРАЖНЕНИЕ № 15 - 2 часа

Стила кроул – координация

1. Свободно плуване
2. Игри във водата

I курс, II семестър

Упражнение № 1 – 2 часа

Стила бруст – крака

1. Начално разучаване на техниката на стила бруст – крака
2. Игри във водата

Упражнение № 2 – 2 часа

Стила бруст – крака

1. Задълбочено разучаване на техниката на стила бруст – крака
2. Игри във водата

Упражнение № 3 – 2 часа

Стила бруст – крака

1. Усъвършенстване техниката на стила бруст – крака
2. Игри във водата

Упражнение № 4 – 2 часа

Стила бруст – крака

1. Усъвършенстване техниката на стила бруст – крака
2. Игри във водата

Упражнение № 5 – 2 часа

Стила бруст – ръце

1. Начално изучаване техниката на стила бруст – ръце
2. Игри във водата

Упражнение № 6 – 2 часа

Стила бруст – ръце

1. Задълбочено изучаване техниката на стила бруст – ръце
2. Игри във водата

Упражнение № 7 – 2 часа

Стила бруст – ръце

1. Усъвършенстване техниката на стила бруст – ръце
2. Игри във водата

Упражнение № 8 – 2 часа

Стила бруст – ръце

1. Усъвършенстване техниката на стила бруст – ръце
2. Игри във водата

Упражнение № 9 – 2 часа

Стила бруст – координация

1. Начално изучаване техниката на стила бруст – координация
2. Игри във водата

Упражнение № 10 – 2 часа

Стила бруст – координация

1. Задълбочено изучаване техниката на стила бруст – координация
2. Игри във водата

Упражнение № 11– 2 часа

Стила бруст – координация

1. Усъвършенстване техниката на стила бруст – координация
2. Игри във водата

Упражнение № 12– 2 часа

Стила бруст – координация

1. Усъвършенстване техниката на стила бруст – координация
2. Игри във водата

Упражнение № 13– 2 часа

Стил кроул и бруст

1. Свободно плуване

Упражнение № 14 – 2 часа

Стил кроул и бруст

1. Свободно плуване

Упражнение № 15 – 2 часа

Стил кроул и бруст

1. Свободно плуване

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА

I курс, I семестър

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Организационно упражнение.	2ч.	
2.	Правилознание. Хватове, основен стоеж, придвижване.	4ч.	
3.	Дланен плосък удар	4ч.	
4.	Обратен плосък удар.	4ч.	

5.	Дланен плосък удар. Обратен плосък удар	4ч.	
6.	Правилознание.Дланен плосък начален удар	4ч.	
7.	Обратен плосък начален удар	4ч.	
8.	Състезателни игри	4ч.	

ОБЩО: 30 ч.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА

I курс, II семестър

№	ТЕМА	ЧАСОВЕ	ДАТА
1.	Тактика на играта в нападение. Дланен изтеглен нападателен удар	4 ч.	
2.	Дланен завършващ удар	4 ч.	
3.	Дланен изтеглен нападателен удар. Дланен завършващ удар	2 ч.	
4.	Тактика на играта в защита. Дланен отбранителен удар	4 ч.	
5.	Обратен отбранителен удар.	4 ч.	
6.	Дланен отбранителен удар. Обратен отбранителен удар	2 ч.	

7.	Правилоняние.Свободна игра по двойки	2 ч.	
8.	Дланен сечен начален удар	4 ч.	
9.	Състезателни игри	4 ч.	

ОБЩО: 30 ч.

У П Р А Ж Н Е Н И Я – Т Е З И С И

I курс, I семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Организационно упражнение

1. Запознаване на студентите с материалната база и изискванията на катедрата, свързани с обучението по физическо възпитание.
2. Запознаване на студентите с основните цели на обучението по физическо възпитание.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Правилоняние. Хватове, основен стоеж, придвижване

1. Запознаване на студентите с основните правила на играта тенис на маса.
2. Начално разучаване на видовете хватове
3. Начално разучаване на оновния стоеж
4. Начално разучаване на придвижването

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Хватове, основен стоеж, придвижване

1. Задълбочено разучаване на видовете хватове
2. Задълбочено разучаване на оновния стоеж
3. Задълбочено разучаване на придвижването

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Дланен плосък удар

1. Начално разучаване на дланен плосък удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Дланен плосък удар

1. Задълбочено изучаване на дланен плосък удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Обратен плосък удар.

1. Начално изучаване на обратен плосък удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Обратен плосък удар

1. Задълбочено изучаване на обратен плосък удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 2 часа

Дланен плосък удар. Обратен плосък удар

1. Усъвършенстване на дланен плосък удар
2. Усъвършенстване на обратен плосък удар
3. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Дланен плосък удар. Обратен плосък удар

1. Затвърждаване и усъвършенстване на дланен плосък удар
2. Затвърждаване и усъвършенстване на обратен плосък удар
3. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Правилознание. Дланен плосък начален удар.

1. Запознаване на студентите с основните термини на играта тенис на маса.
2. Начално изучаване на плосък начален удар
3. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Дланен плосък начален удар

1. Задълбочено изучаване на плосък дланен удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Обратен плосък начален удар

1. Начално изучаване на обратен начален удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Обратен плосък начален удар

1. Задълбочено изучаване на обратен начален удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Състезателни игри

1. Определяне системата на провеждане на състезанието
2. Теглене на жребий за подреждане на състезателите
3. Изготвяне на схема за провеждане на състезанието
4. Начало на състезателните срещи.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Състезателни игри

1. Продължаване на състезателните срещи
2. Обявяване на класирането

I курс, II семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Тактика на играта в нападение. Дланен изтеглен нападателен удар

1. Запознаване с основните положения от тактиката на играта в нападение
2. Начално изучаване на дланен изтеглен нападателен удар

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Дланен изтеглен нападателен удар

1. Задълбочено изучаване на дланен изтеглен нападателен удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Дланен завършващ удар

1. Начално изучаване на дланен завършващ удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Дланен завършващ удар

1. Задълбочено изучаване на дланен завършващ удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Дланен изтеглен нападателен удар. Дланен завършващ удар

1. Затвърждаване и усъвършенстване на дланен изтеглен нападателен удар
2. Затвърждаване и усъвършенстване на дланен завършващ удар
3. Игри.

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Тактика на играта в защита. Дланен отбранителен удар

1. Запознаване с основните положения от тактиката на играта в защита
2. Начално изучаване на дланен отбранителен удар
3. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Дланен отбранителен удар

1. Задълбочено изучаване на дланен отбранителен удар.
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ №8 – 2 часа

Обратен отбранителен удар.

1. Начално изучаване на обратен отбранителен удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Обратен отбранителен удар.

1. Задълбочено изучаване на обратен отбранителен удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Дланен отбранителен удар. Обратен отбранителен удар

1. Затвърждаване и усъвършенстване на дланен отбранителен удар
2. Затвърждаване и усъвършенстване на обратен отбранителен удар
3. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Правилознание.Свободна игра по двойки

1. Запознаване с правилата на играта по двойки
2. Свободна игра по двойки

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Дланен сечен начален удар

1. Начално разучаване на дланен сечен начален удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Дланен сечен начален удар

1. Задълбочено разучаване на дланен сечен начален удар
2. Игри

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Състезателни игри

1. Определяне системата на провеждане на състезанието
2. Теглене на жребий за подреждане на състезателите
3. Изготвяне на схема за провеждане на състезанието
4. Начало на състезателните срещи.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Състезателни игри

1. Продължаване на състезателните срещи
2. Обявяване на класирането

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО футбол

I курс, I семестър

№	ТЕМА	ЧАСОВЕ	ДАТА
1.	Организационно упражнение.	2ч.	
2.	Техника на движенията без топка.	4ч.	
3.	Бягане на футболиста ,спиране на футболиста,промяна на посоката на бягане.	4ч.	
4.	Технически похвати с топка.	4ч.	
5.	Удари по топка , овладяване на топката водене на топката.	4ч.	

6.	Прав удар , прав вътрешен , вътрешен удар, външен удар, удар боц.	4ч.	
7.	Спиране на топката , поемане на топката.	4ч.	
8.	Учебна игра.	4ч.	

ОБЩО: 30 ч.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО футбол

I курс, II семестър

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Тактика на защитата.	4 ч.	
2.	Индивидуални тактически действия на защита.	4 ч.	
3.	Отнемане на топката.	2 ч.	
4.	Колективни тактически действия на защитата.	4 ч.	
5.	Тактика на нападението.	4 ч.	
6.	Индивидуални тактически действия на нападението.	2 ч.	
7.	Колективни тактически действия на нападателите.	2 ч.	
8.	Характерни тактически комбинации при колективната игра на нападателите.	4 ч.	

9.	Учебна игра.	4 ч.	
----	--------------	------	--

ОБЩО: 30 ч.

У П Р А Ж Н Е Н И Я – Т Е З И С И

І курс, І семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Организационно упражнение

1. Запознаване на студентите с материалната база и изискванията на катедрата, свързани с обучението по физическо възпитание.
2. Запознаване на студентите с основните цели на обучението по физическо възпитание.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Техника на движенията без топка

1. Бягане на футболиста .
2. Спиране на футболиста.
3. Промяна на посоката на бягане.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Удари по топка.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Прав удар.
2. Прав вътрешен.

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Вътрешен удар.
2. Външен удар.
3. Удар боц .

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Спиране на топката.
2. Поемане на топката.

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. С горно - външната част на ходилото.
2. С горно - вътрешната част на ходилото.

УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Водене на топката.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Овладяване на топката.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Удари по топката с крак.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Прав удар- с вътрешната част на ходилото.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Прав удар с горната част на ходилото.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Прав външен удар – с горно външната част на ходилото.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Технически похвати с топка

1. Удар боц-с върха на ходилото.

2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Учебна игра.

1. Двустранна игра.

I курс, II семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Усъвършенстване на основните технически похвати.

1. Подаване с две ръце отгоре и отдолу.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Усъвършенстване на основните технически похвати.

1. Усъвършенстване на подаването и защита.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Усъвършенстване на основните технически похвати.

1. Подаване начален удар и посрещане.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Усъвършенстване на начален удар – посрещане и насочване.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Тактика на първо и второ подаване след посрещане.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Разучаване на нападение от зони 4-3-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Усъвършенстване на нападение от 4-3-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ №8 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Усъвършенстване на нападение от задна линия.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Групови тактически действия при нападение.

1. Колективни тактически действия от зони 4-3-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Групови тактически действия при нападение.

1. Тактически действия от зони 1-6.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Разучаване на блокада.

1. Разучаване на елемента блокада.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите нападение и блокада.

1. Колективни технико-тактически действия на нападение и блокада.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Групови тактически действия при изграждането на блокадата.

1. Групови тактически действия на блокадата на зони 3-4-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Технико-тактически действия при нападение и защита.

1. Групови тактико-технически действия при нападение от зони 4-3-2 и защита в зони 5-6-1.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Учебна игра със задача.

1. Блиц- турнир.

I курс, II семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Тактика на защитата

1. Подаване на топката.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на защита

1. Отнемане на топката.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Колективни тактически действия на защитата

- 1.Колективно пасиране на защитниците.
- 2.Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Тактика на нападението

1. Подаване на топката
2. Учебна игра

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на нападението

1. Отнемане на топката.
2. Водене на топката.

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Колективни тактически действия на нападателите

1. Пасиране на нападателите.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Характерни тактически комбинации при колективната игра на нападателите

1. Преодоляване на защитата от двама играчи чрез подаване с едно докосване.
2. Нападение със смяна на местата с включване на играчи от задна позиция.
3. Учебна игра

УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на защита

1. Зоновият принцип.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на защита

1. Принципа на покритието.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на защита

1. Тактически действия на вратаря.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на нападението

1. Преодоляване на противника.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на нападението

1. Тактика на удара в вратата.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Колективни тактически действия на нападателите

1. Подход към топката след подаване.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Индивидуални тактически действия на нападението

1. Пазене на топката.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Учебна игра

1. Двустранна игра.

**ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ
I курс, I семестър**

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Организационно упражнение.	2ч.	
2.	Обща и специална физическа подготовка.	4ч.	
3.	Усъвършенстване на елементи .	4ч.	
4.	Усъвършенстване на начален удари посрещането му.	4ч.	
5.	Зъдалбочено изучаване на елементи – подаване, начален удар посрещане и защита.	4ч.	
6.	Групови тактически действия при посрещане на начален удар.	4ч.	
7.	Усъвършенстване на начален удар – посрещане и насочване.	4ч.	
8.	Учебна игра със задача.	4ч.	

ОБЩО: 30 ч.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

I курс, II семестър

№	ТЕМА	ЧАСОВЕ	ДАТА
1.	Усъвършенстване на основните технически похвати.	4 ч.	
2.	Групови тактически действия при посрещане на начален удар.	4 ч.	
3.	Усъвършенстване на елементите в нападение.	2 ч.	
4.	Групови тактически действия при нападение.	4 ч.	
5.	Разучаване на блокада.	4 ч.	
6.	Усъвършенстване на елементите нападение и блокада.	2 ч.	
7.	Групови тактически действия при изграждането на блокадата.	2 ч.	
8.	Технико-тактически действия при нападение и защита.	4 ч.	
9.	Учебна игра със задача.	4 ч.	

ОБЩО: 30 ч.

У П Р А Ж Н Е Н И Я – Т Е З И С И

І курс, І семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Организационно упражнение

1. Запознаване на студентите с материалната база и изискванията на катедрата, свързани с обучението по физическо възпитание.
2. Запознаване на студентите с основните цели на обучението по физическо възпитание.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Обща и специална физическа подготовка

1. Упражнения за развитие на бързина, отскокливост и издръжливост.
2. Спортна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Усъвършенстване на елементи .

1. Подаване с две ръце отгоре и отдолу.
2. Начален удар.
3. Учебна игра със задача.

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Усъвършенстване на начален удари посрещането му.

1. Насочване начален удар
2. Посрещане начален удар.
3. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Задълбочено изучаване на елементи – подаване, начален удар посрещане.

1. Групови тактико-технически действия
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Групови тактически действия при посрещане на начален удар.

1. Усъвършенстване на елементи подаване начален удар посрещане.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Усъвършенстване на начален удар – посрещане и насочване.

- 1.Изпълнение на начален удар в отделните зони.
- 2.Посрещане на начален удар.

УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 2 часа

Усъвършенстване на елементи

1. Усъвършенстване на защита.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Задълбочено изучаване на елементи – подаване, начален удар посрещане и защита.

1. Тактически действия при защита.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Задълбочено изучаване на елементи – подаване, начален удар посрещане и защита.

- 1.Тактика на игра в защита във втората половина на игралното поле.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Задълбочено изучаване на елементи – подаване, начален удар посрещане и защита.

1. Тактика на игра в защита в трите метра.
2. Учебна игра

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Групови тактически действия при посрещане на начален удар.

- 1.Запознаване на позициите в отделните зони.
- 2.Учебна игра..

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Групови тактически действия при посрещане на начален удар.

1. Усъвършенстване на позициите в отделните зони.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Усъвършенстване на начален удар – посрещане и насочване.

1. Техничко-тактически колективни действия.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Учебна игра със задача.

1. Блиц- турнир.

І курс, ІІ семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Усъвършенстване на основните технически похвати.

1. Подаване с две ръце отгоре и отдолу.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Усъвършенстване на основните технически похвати.

1. Усъвършенстване на подаването и защита.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Усъвършенстване на основните технически похвати.

1. Подаване начален удар и посрещане.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Усъвършенстване на начален удар – посрещане и насочване.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Тактика на първо и второ подаване след посрещане.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Разучаване на нападение от зони 4-3-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Усъвършенстване на нападение от 4-3-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ №8 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите в нападение.

1. Усъвършенстване на нападение от задна линия.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Групови тактически действия при нападение.

1. Колективни тактически действия от зони 4-3-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Групови тактически действия при нападение.

1. Тактически действия от зони 1-6.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Разучаване на блокада.

1. Разучаване на елемента блокада.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Усъвършенстване на елементите нападение и блокада.

1. Колективни технико-тактически действия на нападение и блокада.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Групови тактически действия при изграждането на блокадата.

1. Групови тактически действия на блокадата на зони 3-4-2.
2. Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Технико-тактически действия при нападение и защита.

1.Групови тактико-технически действия при нападение от зони 4-3-2 и защита в зони 5-6-1.

2.Учебна игра.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Учебна игра със задача.

1. Блиц- турнир.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕНИС

І курс, І семестър

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Организационно занимание	2ч.	
2.	Правилознание. Хватове, основен строеж, придвижване. Начин за държане за ракетата	4ч.	
3.	Изходно положение. Очаквателна позиция – разлика.	4ч.	
4.	Дланов удар-форхенд	4ч.	
5.	Обратен удар - бекхенд	4ч.	
6.	Правилознание.Речник на тенисиста	4ч.	
7.	Сервис-начално разучаване	4ч.	
8.	Състезателни игра с преподавател	4ч.	

ОБЩО: 30 ч.

ПРОГРАМА ЗА УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕНИС

I курс, II семестър

№	Т Е М А	ЧАСОВЕ	Д А Т А
1.	Задълбочено разучаване на основните удари	4 ч.	
2.	ФОРХЕНД (дланов удар) с придвижване по корта	4 ч.	
3.	БЕКХЕНД (обратен удар) с придвижване по корта	2 ч.	
4.	ВОЛЕ СМАЧ (удар над глава)	4 ч.	
5.	СЕРВИС (по фази), видове	4 ч.	
6.	Учебна игра с преподавател	2 ч.	
7.	Правилознание.	2 ч.	
8.	Учебна игра с партньор между студентите.	4 ч.	
9.	Състезателни игри между студенти	4 ч.	

ОБЩО: 30 ч.

У П Р А Ж Н Е Н И Я – Т Е З И С И

І курс, І семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Организационно упражнение

1. Запознаване на студентите с материалната база и изискванията на катедрата, свързани с обучението по физическо възпитание.
2. Запознаване на студентите с основните цели на обучението по физическо възпитание.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Правилознание. Хватове, основен стоеж, придвижване

1. Запознаване на студентите с основите на ТЕНИСА.
2. Начин за държане за ракетата (хватове) – западен, затворен, източен, с
3. Изходно положение
4. Очаквателна позиция -разлика

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Хватове, основен стоеж, придвижване

1. Задълбочено изучаване на видовете хватове
2. Задълбочено изучаване на основния стоеж
3. Задълбочено изучаване на придвижването

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Дланов удар -форхенд

1. Начално изучаване на форхенда.
2. Учебна игра

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Дланов удар –форхенд

1. Правилознание-речник на тенисиста
2. Форхенд-дланов удар от място

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Дланов удар –форхенд

1. ФОРХЕНД – (дланов, удар) от място по фази

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Дланов удар –форхенд

- 1.Речник на тенисиста
– бекхенд, форхенд, воле, гейм, смач,
сет, демивале, лоб, пасичшот, ретур,
- 2.Форхенд от място по фази

УПРАЖНЕНИЕ № 8 – 2 часа

Обратен удар -Бекхенд

1. Начин за държане за ракетата –видове хватове
2. Изходно положение.
3. БЕКХЕНД – (обратен удар) от място, по фази,
-мъже с една ръка,
-жени с две ръце

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Обратен удар –Бекхенд

1. Начин за държане за ракетата
2. Изходно положение
3. Учебна игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

1. Бекхенд от място
2. Упражнения за задържане на топката в игра
3. Учебна игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Обратен удар –Бекхенд

1. Правилознание
2. Бекхенд от място задържане на топката в игра на стена

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Обратен удар –Бекхенд

1. Игра на стена и през мрежа
2. Игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Обратен удар –Бекхенд

- 1.Речник на тенисиста
– бекхенд, форхенд, воле, гейм, смач,
сет, демивале, лоб, пасичшот, ретур,
- 2.Игра на стена
- 3.Игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Обратен удар – Бекхенд

1. Речник на тенисиста
– бекхенд, форхенд, воле, гейм, смач,
сет, демивале, лоб, пасичшот, ретур,
2. Игра на стена
3. Игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

1. Контролни упражнения за проверка достигнатите умения
 - а) дрибъл с топка и ракета
 - б) подхвърляне и улавяне на топката с ракета,
 - в) повдигане на топката от земята с крак и ракета.
2. Учебна игра

I курс, II семестър

УПРАЖНЕНИЕ № 1 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра преподавател с

УПРАЖНЕНИЕ № 2 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра с преподавател
4. Правилознание

УПРАЖНЕНИЕ № 3 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 4 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра преподавател с

УПРАЖНЕНИЕ № 5 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра с преподавател
4. Правилосъзнание

УПРАЖНЕНИЕ № 6 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра с преподавател
4. Учебна игра с партньор между студентите

УПРАЖНЕНИЕ № 7 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Учебна игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ №8 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Форхенд- дланов удар с придвижване по корта
2. Бекхенд-обратен удар с придвижване по корта
3. Воле-начално изучаване
4. Смач-начално изучаване

УПРАЖНЕНИЕ № 9 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Воле-начално изучаване
2. Смач-начално изучаване
3. Правилознание
4. Учебна игра с преподавател

УПРАЖНЕНИЕ № 10 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. СЕРВИС (по фази), видове: плосък, лифтиран, сечен: 1. положение на тялото,
2. хват на ракетата, 3. подхвърляне на топката 4. удар по топката,
3. Правилознание
4. Учебна игра с преподавател
5. Учебна игра между студентите

УПРАЖНЕНИЕ № 11 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. СЕРВИС (по фази), видове: плосък, лифтиран, сечен: 1. положение на тялото,
2. Хват на ракетата, 3. подхвърляне на топката 4. удар по топката,
3. Учебна игра с преподавател
4. Учебна игра между студентите

УПРАЖНЕНИЕ № 12 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Правилознание
2. Учебна игра с преподавател
3. Учебна игра между студентите

УПРАЖНЕНИЕ № 13 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Учебна игра с преподавател
2. Учебна игра между студентите

УПРАЖНЕНИЕ № 14 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Правилосъзнание
2. Учебна игра с преподавател
3. Учебна игра с партньор между студентите.
4. Контролни упражнения за проверка на достигнатите умения – десет последователни удара над мрежата, от форхенда и бекхенда с помощта на преподавател.

УПРАЖНЕНИЕ № 15 – 2 часа

Задълбочено изучаване и усъвършенстване на основните удари, в тениса

1. Правилосъзнание
2. Учебна игра с преподавател
3. Учебна игра с партньор между студентите.
4. Контролни упражнения за проверка на достигнатите умения – десет последователни удара над мрежата, от форхенда и бекхенда с помощта на преподавател.