

СВИЩОВСКА ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ “АЛЕКО КОНСТАНТИНОВ“ ГР.СВИЩОВ

Утвърдил:.....П.....

Директор Веска Николова

ИЗПИТНА ПРОГРАМА

Учебен предмет: Физическо възпитание и спорт

Общообразователна подготовка за: всички специалности

XII клас

Форма на обучение: самостоятелна / дневна

I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА

Изпитът се провежда в две равно поставени части:

- Част 1: Оценка на техникo – тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол)
- Част 2: Оценка на физическата дееспособност- Провеждат се пет лекоатлетически теста, при които резултатите от измерванията се оценяват по стандартни таблици на МОН ,диференцирани по пол и възраст по точкова система които се преобразуват в цифрови оценки,които се изчисляват средно аритметично в една обща оценка.

Оценката на изпита се формира като средно аритметична от оценките по двата компонента Част1и Част2

II. Тематично разпределение на учебното съдържание:

1. Лека атлетика

1.1 Бягане на къси разстояние-спринт

1.2 Бягане на средни разстояния-гладко бягане

1.3 Бягане на дълги разстояния-крос

1.4 Заемане на нисък и висок старт

1.5 Хвърляне на плътна топка 3 кг.

1.6 Скок дължина от място с два крака

1.7 Измерване на физическата дееспособност по таблици на МОН от 2021 г.

2. Баскетбол

2.1 Подаване и ловене на топката. Правилознание

2.2 Водене на топката-дрибъл

2.3 Стрелба от място

2.4 Стрелба от две крачки и отскок

2.5 Стрелба от наказателното поле-наказателни удари

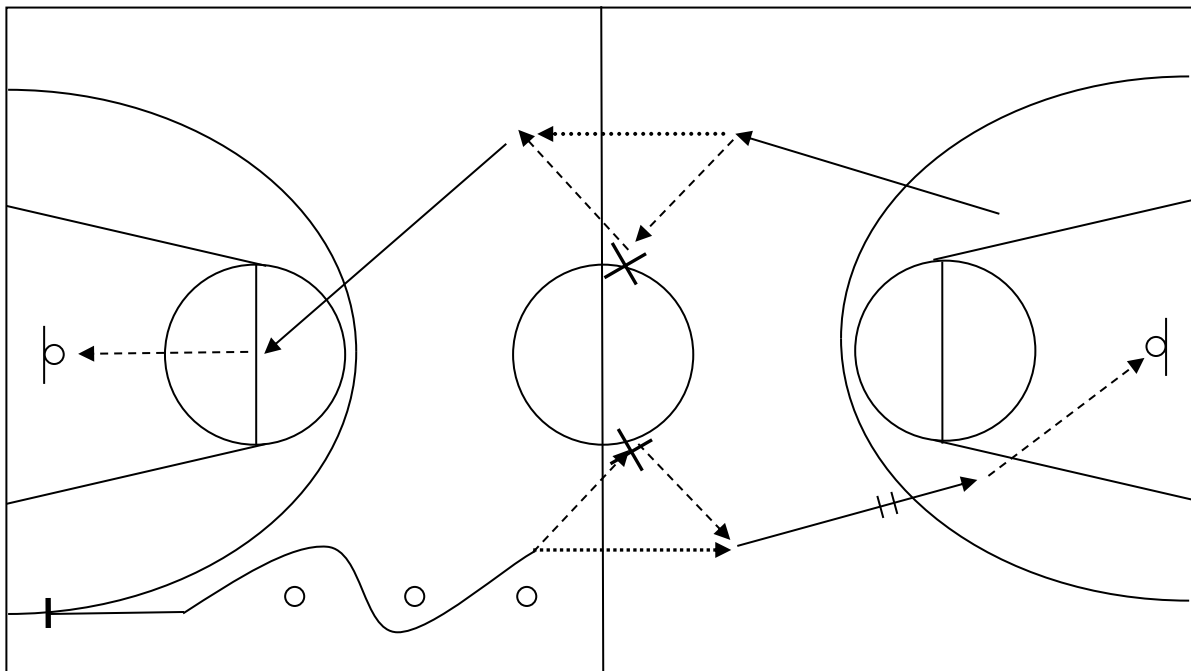
2.6 Стрелба от зоната на трите точки

- 2.7 Лична защита
 - 2.8 Зонова защита
 - 2.9 Постепенна атака
 - 2.10 Атака „Бърз пробив“(контра атака)
 - 3 Волейбол
 - 3.1 Правилознание.Размери на игралното поле
 - 3.2 Подаване с две ръце над глава
 - 3.3 Подаване с две ръце отдолу
 - 3.4 Атакуващ удар-забиване
 - 3.5 Начален удар-сервиз
 - 3.6 Сервиз отдолу
 - 3.7 Горен лицев начален удар
 - 3.8 Сервиз с отскок
 - 3.9 Единична блокада
 - 3.10 Двойна блокада
 - 4 Футбол
 - 4.1 Подаване и спиране на топката
 - 4.2 Прав удар
 - 4.2 Фалцов удар
 - 4.3 Удари с глава
 - 4.4 Водене на топката-дрибъл
 - 4.5 Схеми на построяване на футболния отбор за игра
 - 4.6 Игра на защитата в една линия
 - 4.7 Взаимодействия на играчите от халфовата линия
 - 4.8 Игра на нападателите
 - 4.9 Постепенна атака с подаване в „коридори“ и „триъгълни звена“
 - 4.10 Контра атака „Бърз пробив“
 - 5.Тенис на маса
 - 5.1 Правилознание
 - 5.2 Прав удар –форхенд
 - 5.3 Прав удар –бегхенд
 - 5.4 Сечен удар-форхенд долно въртене
 - 5.5 Сечен удар- бегхенд долно въртене
 - 5.6 Удар с горно въртене-топ спин
 - 5.7 Сервиз –прав
 - 5.8 Сервиз-сечен
- III.Начин за провеждане на изпита
- 1.Изпита е практически
 - 2.Задължение на ученика : Изпита се провежда със спортно облекло и спортни обувки.Без спортна екипировка ученика не се допуска до изпитване. По време на изпита ученика трябва да е в добро здравословно състояние.При здравословен проблем ученика не се допуска до изпит и не се изпитва.
 - 3.Време за провежда на изпита до 3 часа

IV ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ 1.ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ:

За оценяване на технико тактическите умения се изпълнява по –долу описаното упражнение за определено време(40 секунди) и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Испитваният води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в коша, овладява топката и я подава на партньора и притичва за да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия откъдето изпълнява с помощта на партньора три наказателни удара.С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен времето се спира



- ┆ - старт
- - движение на играча с топка
-→ - движение на играча без топка
- - - - -→ - движение на топката
- //→ - дрибъл с крачка за стрелба
- X - играч
- - стойка

2.КРИТЕРИЙ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

- 1.Максимален брой точки (20т..)
- 2.За технически грешки („двоен дрибъл“, „крачки“, неправилен стоеж и движения при стрелба) се отнемат по(-1) точка за всяка грешка;
- 3.За пропуснат кош се отнемат по(-1) точка
- 4.За просрочване на времето се отнема по(-1) точка за всяка просрочена секунда (време за изпълнение 40 сек.)

Преобразуване на полученият сбор точки за оценяване по шестобалната система, както следва:

- 19-20 т. - отличен 6,00
- 18 т. - мн. добър 5,00
- 17 т. –добър 4,00
- 15-16 т. - среден 3,00
- под 15 т. - слаб 2,00

ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

1.ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с двете ръце отдолу на височина най-малко 1 м - три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с двете ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват 5 начални удара .

2.КРИТЕРИЙ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

- Общ брой точки - 20 точки.
- 1.Ученикът владее техниката на подаване с две ръце отдолу
- 2.Ученикът владее техниката на подаване с две ръце отгоре
- 3Ученикът владее техниката на стоежа при двата вида подаване
- 4Ученикът владее техниката при изпълняване на горен лицев начален удар
- За всяко успешно подаване се дава по 1 точка, за прехвърляне на мрежата 4 точки(максимално набирание на10 точки)
- За всеки успешен начален удар се дава по2 точки (максимално набирание 10 точки
- За всяка техническа грешка се отнема по -1 точка

Преобразуване на полученият сбор точки за оценяване по шестобалната система, както следва:

19-20 т. - отличен 6,00
 17-18 т. - мн. добър 5,00
 15-16 т. –добър 4,00
 13-14 т. - среден 3,00
 под 13 т. - слаб 2,00

Част 2 ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ

1-Нормативи за оценка на резултатите от отделните тестове по възраст и пол

18 години МОМЧЕТА(М)

	Бягане 30 м(сек)		Скок дължина от място(см)		Хвърляне плътна топка 3 кг.(см)		Бягане 200м(4x50) (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		5.93		155		465		47.85		19.51
Среден 3	5.92	5.42	156	184	466	633	47.84	43.64	19.5	17.51
Добър 4	5.41	4.54	185	235	634	928	43.63	36.27	17.5	14.01
Мн.добър 5	4.53	4.16	236	257	929	1054	36.26	33.11	14	12.51
Отличен 6	4.15		258		1055		33.10		12.5	

18 години МОМИЧЕТА(Ж)

	Бягане 30 м(сек)		Скок дължина от място(см)		Хвърляне плътна топка 3 кг.(см)		Бягане 200м(4x50) (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн.добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

Изготвили:

Учител по ФВС инж.Емил Иванов.....п.....

Учител по ФВС Стефан Трайков.....п.....