

ПРОГРАМА НА КОМПЛЕКСНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО

ИЗПИТЪТ Е ПРАКТИЧЕСКИ, В ЕДИН ДЕН НА ГРУПИ, ОТ 8.00 ДО 18.00

Целта на изпита по физическо възпитание е да се проверят основни двигателни умения и способности на кандидат-студентите.

Изпитът е конструиран от два съставни елемента, даващи разнообразна двигателна информация за кандидатите.

Първият компонент от изпита дава информация за координационните способности, чувството за ритъм и ориентиране в пространството, Това е изпита по земна гимнастика.

Вторият съставен елемент от изпита е троен скок от място. Този изпитен норматив позволява да се преценят както скоростно-силовите способности, така и общата координация на кандидат-студентите.

Изпитна програма

Земна гимнастика – жени и мъже

I. Осморка

Изходно положение - стоеж

- 1 – 2 - вътрешен кръг с лява ръка до страни
- 3 – 4 - вътрешен кръг с дясна ръка до страни
- 5 – мах с ръце през долу до напред
- 6 – разтваряне на ръце до страни
- 7 – равновесен стоеж, повдигане на ръце горе (поглед нагоре)
- 8 – снемане на ръце през страни до изходно положение стоеж

II. Осморка

Изходно положение - стоеж

- 1 – 2 - повдигане на ръце през страни до горе
- 3 – 4 - ляв разнопосочен напречен кръг с пружиниране в коленете
- 5 – 6 - дясна стояща везна
- 7 – 8 - изправяне до изходно положение стоеж

Изисквания към изпълнителя:

1. Телодържание: тялото да участва в отделните моменти на изпълнението, да има елегантност, телесна изразителност, единство в движението на трупа и ръцете.
2. Координация и амплитуда на движението: съчетанието да се играе непринудено и изразително, да няма загуба на равновесие, допълнителна опора, да не липсва достатъчна амплитуда.
3. Точност: сигурност на изпълнението, точност на посоките и движенията с трупа и крайниците.
4. Ритъм и темп на изпълнение.

ЗАБЕЛЕЖКА: Цялото съчетание или отделни негови части могат да се изпълняват противоравно.

ОЦЕНЯВАНЕ: Оценяването е по шестобалната система. Стойността на изпълнените упражнения е следната:

Обща трудност – 3,5 т.

За изпълнение – 2,5 т.

ОБЩО – 6,00 т.

Троен скок от място

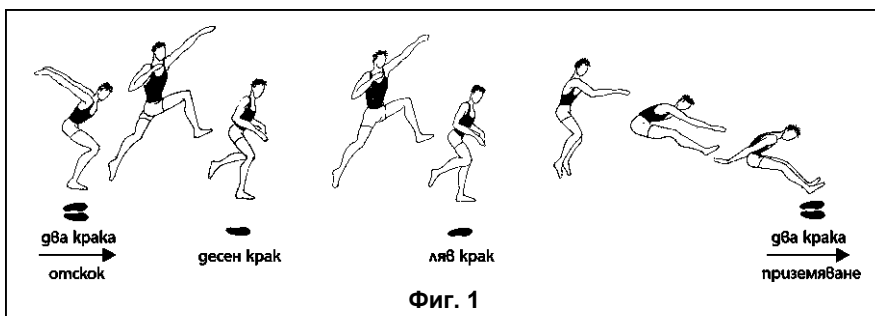
Оценка	Отличен	Много добър	Добър	Среден			
Оценка	6,00	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00
Мъже	8,10 м	7,60 м	7,30 м	7,00 м	6,70 м	6,40 м	6,00 м
Жени	6,50 м	6,10 м	5,80 м	5,50 м	5,20 м	4,90 м	4,50 м

Начин на изпълнение:

Тройният скок от място се изпълнява по следния начин: изходно положение – основен стоеж, извършват се няколко маха с ръцете (по желание), след което се отскача с двата крака. Следва изпълнение на два

последователни скока по „крачков начин“ (например ляв – десен или десен – ляв крак), като приземяването се извършва на два крака (Фиг. 1).

Освен като изразено в метри постижение скокът се оценява и в двигателно-координационно отношение, като техника. При лошо изпълнение общата оценка се намалява с 0,5.



Изпълняващият има право на два опита. Отчита се по-доброто постижение.

Състезателни правила. Прилагат се всички правила от правилника по лека атлетика. Постигнението се измерва от мястото, определено за отскачане (стартовата линия), до последния белег, оставен след приземяването на която и да е част от тялото. Скокът не се зачита като правилен:

- при предварителни подскоци преди отскачането;
- когато след отскачането, при летежа, се допре теренът с която и да е част от тялото;
- при извършване на троен скок само с единия или с двата крака едновременно.

Крайната оценка за практическия изпит е средноаритметичната от оценките по гимнастика и троен скок.

Забележка

Всички кандидат-студенти трябва да се явят в деня на изпита в подходящо игрално облекло. Поради въведените епидемиологични мерки няма да се използват съблекални.