

# ПРОГРАМА НА КОМПЛЕКСНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

**ИЗПИТЪТ Е ПРАКТИЧЕСКИ, В ДВА ДНИ, НА ГРУПИ, ОТ 8.00 ДО 18.00 Ч.**

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

Изпитът е конструиран от три съставни елемента, даващи разнообразна и достатъчна двигателна информация за кандидатите.

Един от съставните елементи е комплексен норматив (спортни игри), включващ елементи от основните спортни игри, залегнали в учебното съдържание по физическо възпитание и спорт в българското училище.

Вторият компонент от изпита, даващ информация за координационните способности, чувството за ритъм и ориентиране в пространството, е изпитът по земна гимнастика.

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

## Програма за подготовка

### Земна гимнастика – жени

Изходно положение: стоеж срещу ъгъл „Б“.

#### I. Осморка

1. Валсова подскочна стъпка вдясно с долен кръг на лявата ръка.
2. Противоравно на т. 1.
3. Стъпка с десния крак с леко приклякане.
4. Стъпка с левия крак с леко приклякане и повдигане на десния крак: мах с ръцете през долу до напред.
- 5 – 6. Стойка кълбо – 0,5 т.
- 7 – 8. Изправяне през ляв клек, десният крак е поставен пред левия, изправяне с обръщане на 135 градуса (наляво) към ъгъл „Г“.

#### II. Осморка

1. Три бегомни стъпки (ляв, десен, ляв крак).
2. Широк скок с десния крак, стъпка с левия крак.
3. Равно на т. 2.
- 4 – 6. Стъпка с левия крак: мах с десния и мах с ръцете от долу напред до горе. Колело – 2,00 т.
- 7 – 8. Бегомни стъпки до края на диагонала до стоеж на пръсти с ръце встрани и обръщане на 45 градуса надясно с лице към ъгъл „В“.

#### III. Осморка

1. Стъпка с левия крак и повдигане на десния напред (двата крака са полусвити), повдигане на лявата ръка напред, а дясната – назад.
2. Противоравно на т. 1.
- 3 – 4. Пресечена стъпка с левия крак с ръце встрани, въртящ скок наляво с долен кръг на ръцете.
5. Стъпка с левия крак назад с повдигане на свит десен крак, мах с ръцете през напред долу назад.
- 6 – 7. Стъпка с десния крак до дясна стояща везна, мах с ръцете през долу напред до горе, лявата ръка продължава до назад – успоредно на повдигнатия ляв крак – 0,5 т.
8. Прибиране на левия крак зад десния до стоеж на пръсти и кръгомно обръщане наляво с лице към ъгъл „В“, ръцете остават встрани.

#### IV. Осморка

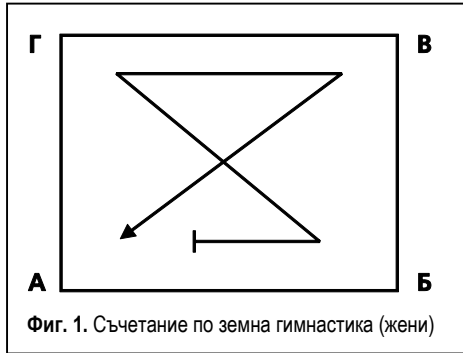
1. Валсова стъпка с левия крак и вълновка с ръцете.
2. Противоравно на т. 1.
- 3 – 4. Стъпка с левия крак, кръстосване на десния крак пред левия и обръщане наляво на 225 градуса (с лице към ъгъл „А“, ръцете долу встрани).
- 5 – 8. Затичване и премятане с обтегнато тяло на един или два крака – 0,5 т., 2 – 3 стъпки и стоеж на десния (левия) крак, левият изнесен назад, ръцете през долу до лява горе напред, дясна долу назад.

**Обща трудност – 4,5 т.**

**За изпълнение – 1,5 т.**

**ОБЩО – 6,00 т.**

**Посока на съчетанието:**



## **Земна гимнастика – мъже**

### **I. Осморка**

1. От основен стоеж повдигане на пръсти и ръце встрани.
- 2 – 4. Снемане на ръцете долу, затичване 1 – 2 крачки, свит разкрячен чупков подскок – основен стоеж – 0,5 т.
5. Спадане до опора на свити ръце, ляв крак – повдигнат назад.
6. Обтягане на ръцете до ляв клек, десният крак назад.
- 7 – 8. Подкръг с десен крак до опора.

### **II. Осморка**

1. Колянна свита опора.
- 2 – 4. Подскок до челна стойка, задържане 2 сек. – 1,00 т.
5. Кълбо до опорен седеж.
- 6 – 7. Тилна опора с едновременно повдигане на десния крак и кръгомно обръщане вляво до десен клек, левият крак назад.
8. Изправяне до основен стоеж.

### **III. Осморка**

1. Повдигане на ръцете и десен крак встрани.
- 2 – 4. Странично колело вдясно до разкрячен стоеж, ръцете встрани – 0,5 т.
5. 1/4 обръщане вдясно до десен стоеж, ръцете встрани.
- 6 – 8. Стояща везна с ръце встрани (задържане 2 сек.) – 0,5 т.

### **IV. Осморка**

1. Изправяне до стоеж, ръцете горе.
2. 3/4 равнопосочен кръг (лявата ръка напред, дясната назад) с подскок и обръщане на 135° наляво до стоеж, ръцете встрани.
- 3 – 4. Снемане на ръцете долу, махова преходна стойка с кълбо до основен стоеж – 0,5 т.
- 5 – 8. Затичване 2 – 3 крачки, обтегнато скок кълбо – 1,5 т.

**Обща трудност – 4,5 т.**

**За изпълнение – 1,5 т.**

**ОБЩО – 6,00 т.**

**Забележка:** *Неизпълнението на което и да е от посочените упражнения се наказва с намаляване на стойността му от максималната оценка, която за всяко съчетание е 4,5 т. за трудност + 1,5 т. за изпълнение = 6,00 т.*

## **Спортни игри**

### **Комплексен норматив**

Извършва се комплексно упражнение с елементи:

- за мъже – футбол, хандбал, баскетбол, волейбол;
- за жени – хандбал, баскетбол и волейбол.

Оценките се поставят въз основа на показаното техническо изпълнение на отделните дисциплини. Едновременно се отчита и времетраенето. Хронометърът се пуска в действие в момента на тръгването на кандидата и се спира в момента на хвърлянето на топката към баскетболното табло. Контролното време за изпълнение на норматива е:

- за мъже – 35 сек.;
- за жени – 30 сек.

На кандидатите, показали по-слабо време от контролното, се намалява оценката с 0,5 единици за всеки 2 сек.

## **За мъже**

Стартът (Фиг. 2) е на 3 м извън една от късите страни на баскетболното игрище. На кандидата се подхвърля футболна топка (подаващият стои на 1 м в страни от първата стойка). Той я поема (спира), с крак я води между четири стойки, поставени на 3 м една от друга по дължината на игрището. Първата стойка е на 3 м от крайната линия на баскетболното игрище и на 2 м навътре от страничната линия. След като завърши воденето с крак около четири стойки, кандидатът насочва чрез силен удар с крак топката в хандбалната врата, намираща се срещу него в срещуположния край на игрището. След това взема по избор една от двете хандбални топки, поставени на 3 м в страни от последната стойка (вляво и вдясно), изпълнява три крачки, съчетани със замах за удар във вратата и едновременно тупкане на топката в пода (на четвъртата крачка), последвано от залъгващо движение (финт), наклон с тялото на обратната страна на хвърлящата ръка срещу стойката, поставена на 5 м от взетата топка. Следва бърза промяна на посоката на движението, с което минава от другата страна на стойката и стреля във вратата чрез удар с отскок на дължина.

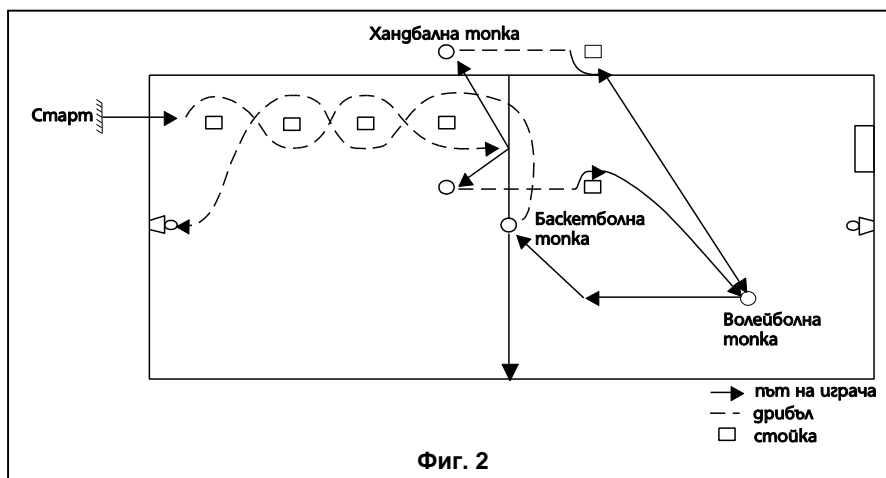
Следва придвижване по посока на волейболната топка, която е поставена в кръг, отстоящ на 4 м от крайната линия на баскетболното игрище. Взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу, от мястото, на височина най-малко 1 м, три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване към средата на баскетболното игрище. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м височина. Разстоянието трябва да бъде изминато най-малко на три подавания. След това кандидатът подава топката за четвърти път, по-високо от останалите, прави една или повече крачки, отскача и нанася удар по топката, като имитира забиване (опростени условия – без мрежа). Веднага след това взема баскетболната топка, намираща се на средната линия на баскетболното игрище, и извършва баскетболно водене около същите стойки, между които първоначално се извършва футболното водене, но в обратна посока. Първата стойка остава от лявата страна на изпълнителя. След завършване на воденето кандидатът стреля в коша еднократно.

### За жени

Същият норматив без елементите на футбол. Стартът (Фиг. 2) е пред последната стойка, където завършва упражнението по футбол. Всичко останало е както при мъжете.

В зависимост от времето и техническото изпълнение ще се поставят оценки:

|           |      |        |      |
|-----------|------|--------|------|
| Отличен   | 6,00 | Добър  | 4,00 |
| Отличен   | 5,50 | Добър  | 3,50 |
| Мн. добър | 5,00 | Среден | 3,00 |
| Мн. добър | 4,50 | Слаб   | 2,00 |



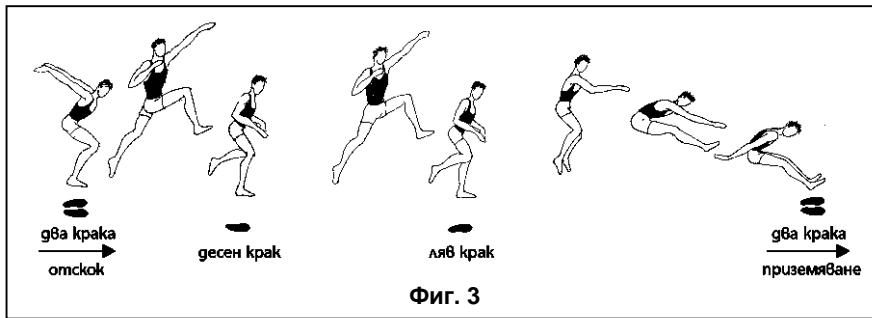
Фиг. 2

### 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   | 8,00 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 (Фиг. 3): 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. Освен като изразено в метри постижение скокът се оценява и в двигателнокоординативно отношение, като техника. При лошо изпълнение общата оценка се намалява с 0,5.

Вторият опит се извършва в обратната посока (Фиг. 3).



Фиг. 3

**Състезателни правила.** Прилагат се всички правила от правилника по лека атлетика. Постижението 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;
- извършване на троен скок само с единия или с двата крака едновременно.

**Крайната оценка се формира като средноаритметична от посочените комплексни изисквания и нормативи.**