

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 двигателно-координационните 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. Широко 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

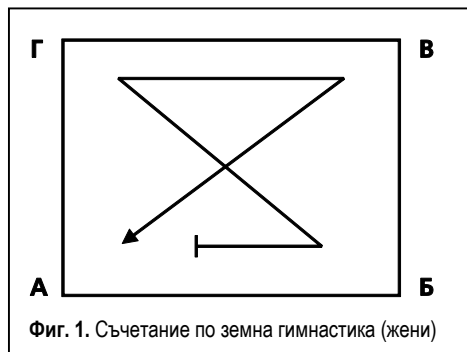
1. Валсова стъпка с левия крак и вълновка с ръцете.
2. Противоравно на т. 1.
- 3 – 4. Стъпка с левия крак, кръстосване на десния крак пред левия и обръщане наляво на 225 градуса (с лице към ъгъл „А“, ръцете долу встрани).
- 5 – 8. Затичване и премтане с отбегнатото тяло на един или два крака – 0,5 т., 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 разкратен 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 разкراчен 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 встрани 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.

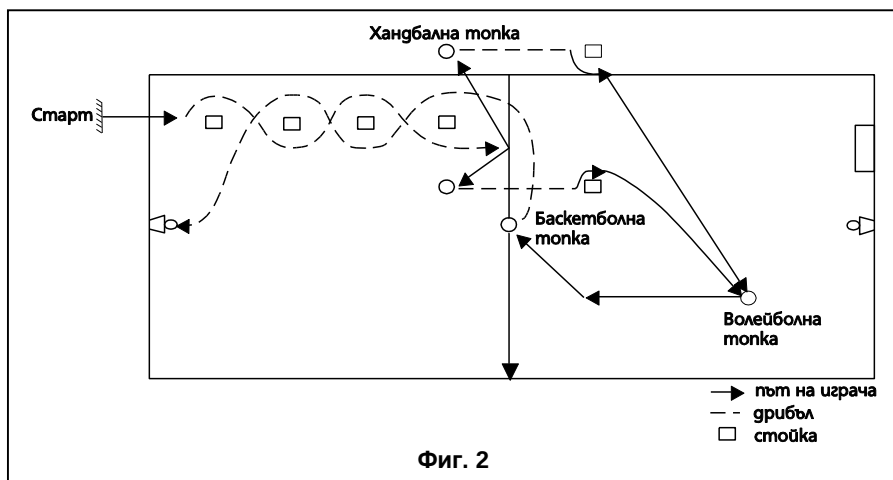
Следва придвижване по посока на волейболната топка, която е поставена в кръг, отстоящ на 4 м от крайната линия на баскетболното игрище. Взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу, от мястото, на височина най-малко 1 м, три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване 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

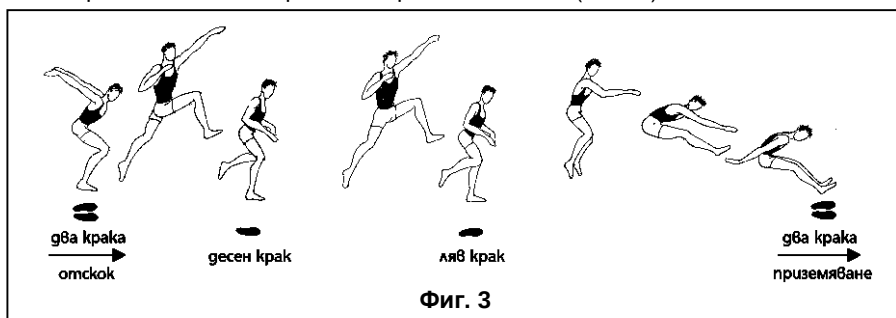


Троен скок от място

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).



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;
- извършване на троен скок само с единия или с двата крака едновременно.

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