

ПРОГРАМА ЗА ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Практически изпити

- **за мъже.** лека атлетика, гимнастика и спортни игри (футбол, хандбал, волейбол и баскетбол);

- **за жени.** лека атлетика, гимнастика и спортни игри (футбол, хандбал, волейбол и баскетбол).

В деня на практическия изпит кандидат-студентите се явяват с игрално спортно облекло.

а) лека атлетика

за мъже: троен скок от място

за жени: троен скок от място

Нормативи

	Оценка						
	Отличен (6.00)	Отличен (5.50)	Мн. добър (5.00)	Мн. добър (4.50)	Добър (4.00)	Добър (3.50)	Среден (3.00)
Мъже	7,60	7,30	7,00	6,70	6,40	6,10	5,80
Жени	6,20	5,90	5,60	5,30	5,00	4,70	4,40

б) гимнастика

Съчетание - мъже

Първа осморка

И.П. - стоеж;

1-2 - повдигане на ръцете през встрани горе;

3-4 - разнопосочен кръг с лявата ръка напред, а с дясната - назад и с пружиниране в коленете;

5-6 - разнопосочен кръг с дясната ръка напред, а с лявата - назад и с пружиниране в коленете;

7 - снемане на ръцете до встрани;

8 - подскок до разкрачен стоеж, плясък с ръце горе; подскок до стоеж, снемане на ръцете през встрани долу.

Втора осморка

1 - външен кръг с ръцете;

2 - напад вляво, лява ръка - встрани, дясна - през встрани до горе;

3 - напад вдясно, лява ръка - през встрани догоре, дясната встрани;

4 - прибиране на десния крак до стоеж, ръцете - горе;

5-6 - мах с ляв (десен) крак, стъпка (със същия крак) и махова стойка - подчертаване

7-8 - кълбо до стоеж с ръце встрани.

Съчетание - жени

Първа осморка

И.П. - стоеж;

1 - стъпка с десен крак, лява ръка напред, дясна - встрани;

2 - стъпка с ляв крак, дясна ръка напред, лява - встрани;

- 3 - прибиране на десния крак до левия в полуклек, дясна ръка - напред, лява - назад, лек наклон с трупа;
- 4 - долен разнопосочен кръг с ръцете до стоеж (ръцете долу);
- 5 - подскок до разкрачен стоеж, лявата ръка - напред, дясната - встрани;
- 6 - подскок до стоеж, дясната ръка - напред, лявата - встрани;
- 7 - десен напад, лявата ръка - заоблена пред гърди, дясната - встрани;
- 8 - разноименно въртене върху десния крак на 360° , левия крак - свит в коляното (пръстите на левия крак опират глезена на десния), ръцете - горе във венец, до стоеж с ръцете горе.

Втора осморка

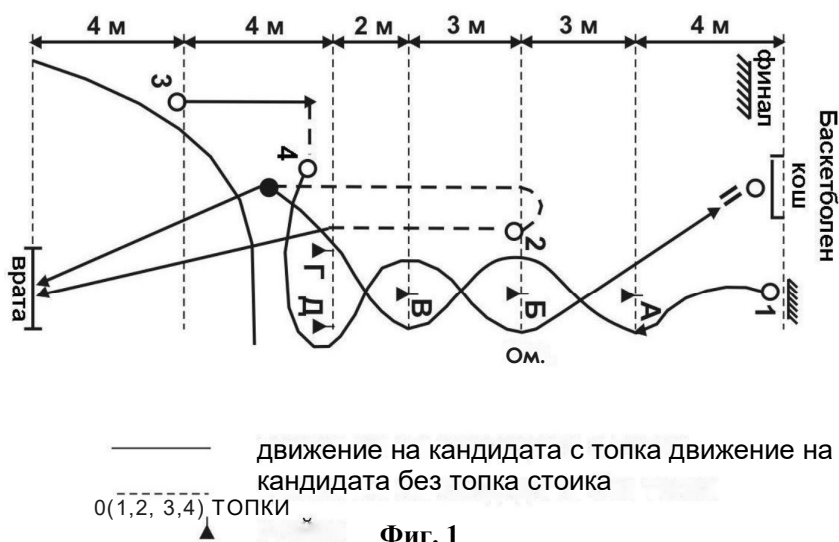
- 1-2 - мах с левия (десния) крак, стъпка (със същия крак) и махова стойка - подчертаване;
- 3 - кълбо;
- 4 - кръгомен подскок (вляво) до разкрачен стоеж, ръцете - горе;
- 5 - десен еднопосочен кръг с ръцете;
- 6 - обръщане на 90° надясно и десен напад, ръцете през напред до долу назад;
- 7 - обръщане на 90° наляво до разкрачен стоеж, ръцете през долу и напред догоре;
- 8 - прибиране на левия крак до десния, снемане на ръцете през встрани до долу (стоеж).

Оценката се поставя въз основа на точното и прецизно техническо изпълнение.

в) спортни игри (вж. фиг. 1)

Начин на изпълнение: изходното положение за комплекса от спортни игри е футболна топка (№ 01 за мъже и за жени).

Кандидат-студентът води топката (дриблира) между три стойки (А, Б и В) и я насочва чрез силен удар от лявата или от дясната страна на стойката с крак в хандбалната врата. След това взема (по избор - в зависимост от хвърлящата ръка) една от двете хандбални топки (02) и изпълнява атака за удар над рамо след три крачки срещу стойката (Г или Д), поставена на 5 м от мястото на хандбалната топка (02). Вместо стрелба изпълняващият тупка веднъж топката, като в същото време извършва четвъртата (нулевата) крачка. След овладяване на топката с две ръце изпълнява залъгващо движение (финт) на удобната страна, после прави три крачки и удар с отскок на дължина в хандбалната врата.



Следва придвижване по посока на волейболната топка (03). Кандидатът взема топката и в среден стоеж подава с две ръце отдолу на височина най-малко 1 м три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с две ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м височина. След три подавания на тази височина следва четвърто, по-високо, една или повече крачки и забиване с отскок.

Веднага след това се взема баскетболната топка (04) и се извършва баскетболно водене около стойките Д, В, Б, като първата стойка остава от лявата страна на изпълнителя. За левичарите тестът се изпълнява с обратно разположение на стойките (отляво на баскетболния кош).

След завършване на воденето изпълнителят стреля еднократно след баскетболни крачки.

При изпълнение на комплексния норматив оценката се поставя въз основа на показаното техническо изпълнение. При неизпълнение на елементи от описания комплексен норматив или при неправилна техника оценката на кандидата се намалява по преценка на изпитната комисия.

Практическият изпит се изпълнява за контролно време 2 минути.

Крайната оценка е средноаритметична от оценките, получени по лека атлетика, гимнастика и спортни игри.