



## ПРОГРАМА ЗА ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

### *Начин на изпълнение:*

Изходното положение за комплекса е зад футболната топка. Кандидатът 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 във вратата.

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. Фиг. 1

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 комплекс 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 четирите спортни игри.

Фиг. 1

