



Утвърдил:.....

Директор: /Мария Георгиева/

## **ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

### **I. СЪДЪРЖАНИЕ НА ИЗПИТА**

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

- Оценка на техникo – тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището ( баскетбол, волейбол )
- Оценка на кондинционните възможности по четири теста за кондиция оценявани по таблици диференцирани по пол и възраст по точкова система които се преобразуват в цифрови оценки.

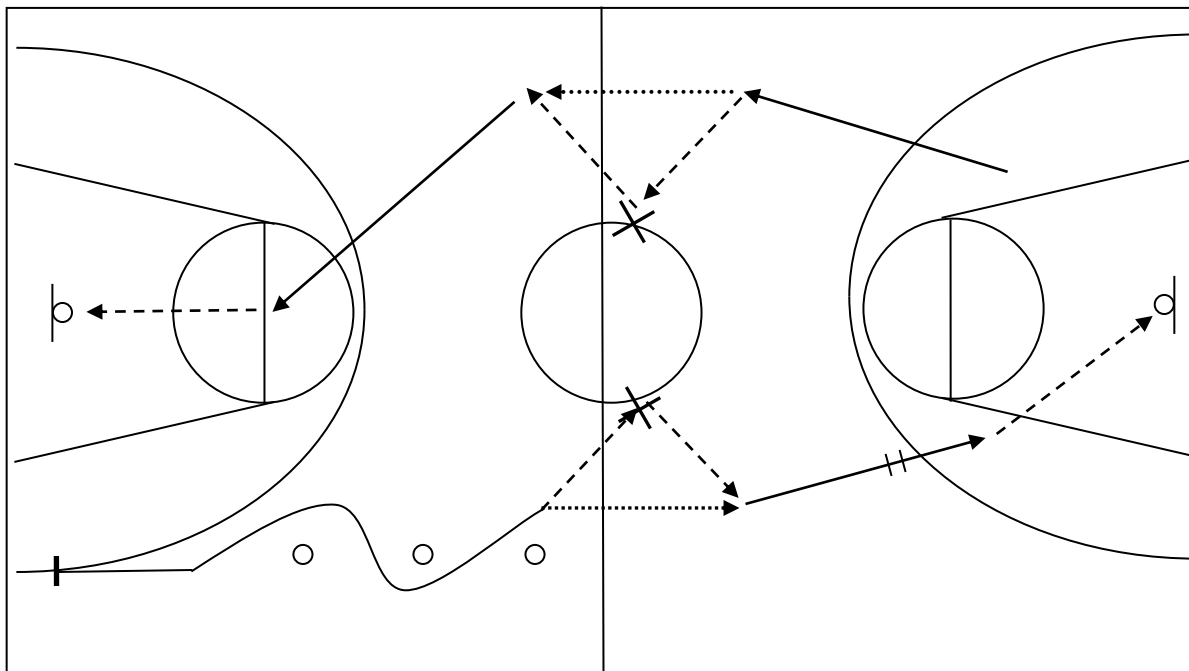
Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка съгласно приложената таблица.

### **II ОПИСАНИЕ НА ЧАСТИТЕ**

#### **1 ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ**

За оценяване на техникo тактическите умения се изпълнява по –долу описаното упражнение за определено време и наказателни точки съобразно критериите за оценка.

Упражнението започва от стартовата линия. Изпитваният води топката с външната на стойката ръка, след излизане от стойките подава с две ръце от гърди на партньор и притичва да получи топката след което дриблира и с две крачки стреля в коша, овладява топката и я подава на партньора и притичва за да я получи и продължава с дрибъл до наказателната линия откъдето изпълнява с помощта на партньора три наказателни удара.С удрянето на топката в ринга или таблото след изпълнението на третия наказателен времето се спира



- ┆ - старт
- - движение на играча с топка
- .....→ - движение на играча без топка
- - - - -→ - движение на топката
- //→ - дрибъл с крачка за стрелба
- X - играч
- O - стойка

### КРИТЕРИЙ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

- Общ брой точки - 20 точки.
- За технически грешки се отнемат по 1 точка за всяка грешка;
- За пропуснат кош се отнемат по 1 точка

### ОЦЕНКА НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Ученикът взема топката и в среден стоеж подава с двете ръце отдолу на височина най-малко 1 м - три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с двете ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто по-високо и с горен удар прехвърля мрежата. След упражнението се изпълняват 10 начални удари до набирание на 15 точки.

### КРИТЕРИЙ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

- Общ брой точки - 20 точки.
- За всяко успешно подаване се дава по 1 точка, за прехвърляне на мрежата 2 точки.
- За всеки успешен начален удар се дава 1 точка до набирание на 20 точки.

## 2 ОЦЕНКА НА КОНДИЦИОННИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ:

Момичета 15 г.

Тест точки	Бягане 50 м.	Скок дължина от място	Бягане 300 м.	Изправяне от тилен лег
<b>0</b>	Над 9,2	До 155	Над 83	До 45
<b>1</b>	8,8 – 9,2	156 – 166	77 – 82	46 - 56
<b>2</b>	8,6 – 8,7	167 - 174	74 – 76	57 – 63
<b>3</b>	8,3 – 8,5	175 – 182	70 – 73	64 – 70
<b>4</b>	8,0 – 8,2	183 - 193	65 – 69	71 - 80
<b>5</b>	Под 8,0	Над 193	Под 65	Над 80

Момчета 15 г.

Тест точки	Бягане 50 м.	Скок дължина от място	Бягане 600 м.	Хвърляне на плътна топка 3 кг.
<b>0</b>	Над 8,4	До 184	Над 162	До 470
<b>1</b>	7,8 – 8,4	185 - 198	152 – 161	471 – 542
<b>2</b>	7,5 – 7,7	199 – 208	146 – 151	543 – 590
<b>3</b>	7,2 – 7,4	209 - 218	139 – 145	591 – 638
<b>4</b>	6,9 – 7,1	219 - 232	130 – 138	639 – 710
<b>5</b>	Под 6,9	Над 232	Под 130	Над 710

Конвертиране на полученият сбор точки за оценяване на уменията и двигателните (кондиционните) способности по шестобалната система, както следва:

40 т. - отличен 6,00	29 т. - добър 4,34
39 т. - отличен 5,86	28 т. - добър 4,17
38 т. - отличен 5,75	27 т. - добър 4,00
37 т. - отличен 5,62	26 т. - добър 3,83
36 т. - отличен 5,50	25 т. - добър 3,66
35 т. - мн. добър 5,34	24 т. - добър 3,50
34 т. - мн. добър 5,17	23 т. - среден 3,34
33 т. - мн. добър 5,00	22 т. - среден 3,17
32 т. - мн. добър 4,83	21 т. - среден 3,00
31 т. - мн. добър 4,66	под 21 т. - слаб 2,00

30 т. - мн. добър 4,50