



УТВЪРДИЛ:

Директор: /Мария Георгиева/

ИЗПИТНА ПРОГРАМА

**за провеждане на изпит за определяне на годишната оценка по
ФВС - 12. клас**

- I. Форма на обучение: самостоятелна
- II. Начин на провеждане: практичен
- III. Съдържание на изпита

Изпитът се провежда в две равнопоставени части:

-Оценка на технико-тактическите умения по избран вид спорт от изучаваните в курса на обучение в училището (баскетбол, волейбол)

-Оценка на кондиционните 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.

IV. Описание на частите

1. Оценка на техническо-тактическите умения по баскетбол

За оценяване на технико 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 кошa, 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.

Изготвил:.....

/МО по природни науки и физ. въз. и спорт/



НЕВРОКОПСКА ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ "ДИМИТЪР ТАЛЕВ"

гр. Гоце Делчев, бул. "Гоце Делчев" №36, тел.: 0751/60151 e-mail: npgdt@mail.bg, www.npg-gd.com

Утвърдил е:
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.

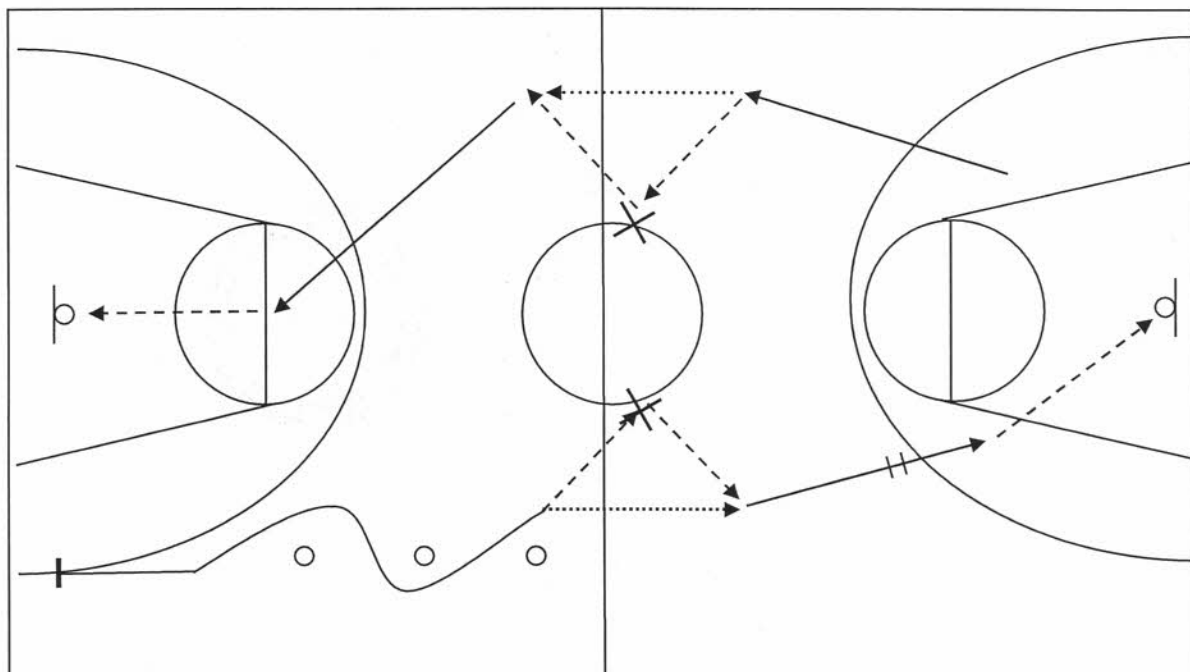
Оценката на изпита се формира като сбор от точките по двата компонента, конвертирани в цифрова оценка съгласно приложената таблица.

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
- ⊗ - играч
- - 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 строеж 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:

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

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