



К О Н С П Е К Т

за практически изпит по физическо възпитание и спорт в X клас

1. Оценяване на физическите качества според резултатите от шест теста – 50 метра, 300/600 метра за девойки/юноши, скок дължина от място, коремни преси за девойки и хвърляне 3-килограмова топка над глава за юноши, ловкост, пъргавина (съгласно възрастова таблица).
2. Спортно – техническа подготовка по волейбол (основно ядро) по следните показатели:
3. Спортно – техническа подготовка по баскетбол (основно ядро) по следните показатели:
4. Спортно – техническа подготовка по бадминтон (допълнително ядро) по следните показатели:
5. Правилознание във волейбола.
6. Правилознание в баскетбола.
7. Правилознание в бадминтона.

Критерии за оценяване по физическо възпитание и спорт – 10 клас

№	Критерии за оценяване	Показатели	Бр. точки	Общ бр. точки
1.	Оценяване на резултатите от измерването на физическите качества	50 метра, 300/600 метра за девойки/юноши, скок дължина от място, коремни преси за девойки и хвърляне 3-килограмова топка над глава за юноши, ловкост, пъргавина (съгласно възрастова таблица).		до 30т
2.	Спортно – техническа подготовка по волейбол (основно ядро) по следните показатели:	а) подаване на топката с две ръце отгоре напред на място и с придвижване б) подаване на топката с две ръце отдолу напред на място и с придвижване в) подаване на топката с две ръце отгоре през глава на място и с придвижване г) подаване на топката с две ръце отдолу назад над глава на място и с придвижване д) подаване на топката с две ръце отгоре встрани на място и с		до 5т

		<p>придвижване</p> <p>е) подаване на топката с две ръце отдолу встрани на място и с придвижване</p> <p>ж) долен лицев начален удар по права</p> <p>з) горен (обикновен) начален удар</p>		
3.	Спортно – техническа подготовка по баскетбол (основно ядро) по следните показатели:	<p>а) придвижване с топката – водене със смяна на ръцете, подаване, ловене</p> <p>б) придвижване с топката – водене със смяна на ръцете, спиране, обръщане</p> <p>в) стрелба в коша с топката – от крилото</p> <p>г) стрелба в коша с топката – водене, баскетболни крачки, спиране</p> <p>д) индивидуални действия при залъгващи движения</p> <p>е) индивидуални действия при избиване на топката</p> <p>ж)наказателни удари</p>		до 5т
4.	Спортно – техническа подготовка по бадминтон (допълнително ядро) по следните показатели:	<p>а) начален удар „Форхенд”</p> <p>б) начален удар „Бекхенд”</p> <p>в) начален удар, съчетан с късо подаване</p> <p>г) начален удар, съчетан с дълго подаване</p> <p>д) отиграване на перо, близо до мрежата</p>		до 5т
5.	Правилосзнание във волейбола	Задаване на теоритични въпроси		до 5т
6	Правилосзнание в баскетбола.	Задаване на теоритични въпроси		до 5т
7	Правилосзнание в бадминтона.	Задаване на теоритични въпроси		до 5т
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ			60т