



К О Н С П Е К Т за практически изпит по физическо възпитание и спорт в XI 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 хандбал (основно ядро) по следните показатели:
4. Спортно – техническа подготовка по бадминтон (допълнително ядро) по следните показатели:
5. Правилознание във волейбола.
6. Правилознание в хандбала.
7. Правилознание в бадминтона.

Критерии за оценяване по физическо възпитание и спорт – 11 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).		до30т
2.	Спортно – техническа подготовка по волейбол (основно ядро) по следните показатели:	а) подаване на топката с две ръце отгоре и отдолу напред с придвижване б) подаване на топката с две ръце отгоре и отдолу назад над глава с придвижване в) подаване на топката с две ръце отгоре и отдолу встрани с придвижване		до5т

		<p>г) горен (обикновен) начален удар в зона 6</p> <p>д) горен начален удар по диагонал в зона 1</p> <p>е) забиване по посока на засилването от зона 4</p> <p>ж) забиване по диагонал от зона 4</p> <p>з) едична блокада</p>		
3.	Спортно – техническа подготовка по хандбал (основно ядро) по следните показатели:	<p>а) основни видове хвърляния – начално, странично, вратарско, свободно 9- метрово и наказателно 7- метрово</p> <p>б) подаване на топката с една ръка – над рамо и под рамо (хълбочно)</p> <p>в) дриблиране, съчетано със залъгващи движения, борба и отнемане на топката</p> <p>г) водене на топката със смяна на посоката и скрити подавания</p> <p>д) удари във вратата – с отскок на височина</p>		до5т
4.	Спортно – техническа подготовка по бадминтон (допълнително ядро) по следните показатели:	<p>а) начален удар, съчетан с късо подаване</p> <p>б) начален удар, съчетан с дълго подаване</p> <p>в) забиване по права и диагонал</p>		до5т
5.	Правилознание във волейбола	Задаване на теоритични въпроси		до5т
6.	Правилознание в хандбала.	Задаване на теоритични въпроси		до5т
7.	Правилознание в бадминтона.	Задаване на теоритични въпроси		до5т
	ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ			60 т