



## К О Н С П Е К Т

### за практически изпит по физическо възпитание и спорт в XII 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 – 12 клас

№	Критерии за оценяване	Показатели	Бр. точки	Общ бр.точ ки
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 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 г) горен (обикновен) начален удар с топката в зона 1 д) горен начален удар по диагонал с топката в зона 1		до 5т

		<p>е) забиване по посока на засилването от зона 2</p> <p>ж) единична блокада</p> <p>з) забиване по диагонал от зона 2</p> <p>и) двойна блокада</p>		
3.	Спортно – техническа подготовка по баскетбол (основно ядро) по следните показатели:	<p>а) придвижване с топката – със смяна на ръцете водене, подаване, ловене, спиране, обръщане и тръгване, с удряне пред и зад тялото</p> <p>б) стрелба в коша с отскок от близко и далечно разстояние – водене, баскетболни крачки, спиране</p> <p>в) наказателни удари</p> <p>д) индивидуални действия при бърз пробив, заслон и контрзаслон</p> <p>е) индивидуални действия при игра 1:1 или 2:2 – борба под коша, отнемане на топката</p>		до 5т
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> <p>г) индивидуални действия в игра</p>		до 5т
5.	Правилознание във волейбола.	Задаване на теоритични въпроси		до 5т
6.	Правилознание в баскетбола.	Задаване на теоритични въпроси		до 5т
7.	Правилознание в бадминтона.	Задаване на теоритични въпроси		до 5т
	<b>ОБЩ БРОЙ ТОЧКИ</b>			<b>60 т</b>