



СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „СТОЯН ЗАИМОВ“

5802 Плевен, ж.к. „Сторгозия“; 064 / 678 611 – Канцелария; e-mail: zaimov_pl@mail.bg;

УТВЪРДИЛ:
АННИ ПЕТКОВА
ДИРЕКТОР

Заповед № РД 16 – 1118 / 14. 06. 2019 година

**УЧЕБНО – ИЗПИТНА ПРОГРАМА
ЗА ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
ПЪРВИ МОДУЛ**

КОМПЛЕКСЕН ИЗПИТ

1. ГИМНАСТИКА – 10 точки.

- Стоеж, равновесна везна, кълбо напред до изправяне, кръгомно обръщане, кълбо назад .
- Акробатично упражнение по избор – скок кълбо, стойка кълбо, челна стойка, странично колело.

2. БАСКЕТБОЛ – 10 точки.

- Дрибъл с дясна ръка и стрелба в коша след баскетболна крачка.
- Дрибъл с лява ръка и стрелба в коша след баскетболна крачка.
- Стрелба в коша от наказателната линия – 5 правилно технически изпълнени стрелби.

3. ВОЛЕЙБОЛ – 10 точки.

- Подаване с две ръце отдолу – 5 повторения.
- Подаване с две ръце отгоре – 5 повторения.
- Начален удар по избор – 5 повторения.

Максимален брой точки: 30



СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „СТОЯН ЗАИМОВ“

5802 Плевен, ж.к. „Сторгозия“; 064 / 678 611 – Канцелария; e-mail: zaimov_pl@mail.bg

УТВЪРДИЛ:

АННИ ПЕТКОВА

ДИРЕКТОР

Заповед № РД 16-1118 / 14.06.2019 година



**УЧЕБНО – ИЗПИТНА ПРОГРАМА
ЗА ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
ВТОРИ МОДУЛ**

ПРОВЕРКА НА ДВИГАТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ

МОМЧЕТА

1. Бягане 50 м – 5 точки.
2. Бягане 600 м – 5 точки.
3. Скок дължина от място – 5 точки.
4. Хвърляне плътна топка, 3 кг от място – 5 точки.

Максимален брой точки: 20

МОМИЧЕТА

1. Бягане 50 м – 5 точки.
2. Бягане 600 м – 5 точки.
3. Скок дължина от място – 5 точки.
4. Изправяне от тилен лег до седеж – 5 точки.

Максимален брой точки: 20

Забележки:

1. Точките се определят според нормативите от теста за физическа дееспособност утвърден от МОН.
2. Кандидат без спортен екип не се допуска до изпит.
3. Времето за възстановяване между отделните модули и тестове е не по-малко от 10 минути и не повече от 20 минути и се включва в продължителността на изпита.

Очаквани компетентности при проверка на физическа дееспособност**ВТОРИ МОДУЛ****ТЕСТОВЕ ЗА ПРОВЕРКА НА ДВИГАТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ****МОМИЧЕТА**

Продължителност – 1 астрономически час

След изпълнението на всеки тест – почивка – 10 минути

Максимален брой точки – 20

Двигателните (кондиционните) способности се оценяват по нормативите, постановени в Указание по физкултура (спорт) на МОН за учебната 1995/1996г. – приложение №1

МОМИЧЕТА – 13 години

Тест/ точки	Бягане 50м секунди	Скок дължина от място см	Изправяне от тилен лег брой	Бягане 300м секунди
0	над 9,4	до 147	до 42	над 80
1	9,0 – 9,4	148 – 158	43 – 49	76 – 80
2	8,7 – 8,9	159 – 165	50 – 54	73 – 75
3	8,5 – 8,6	166 – 172	55 – 60	70 – 72
4	8,2 – 8,4	173 – 183	61 – 70	66 – 69
5	под 8,2	над 183	над 70	под 66

МОМИЧЕТА – 14 години

Тест/ точки	Бягане 50м секунди	Скок дължина от място см	Изправяне от тилен лег брой	Бягане 300м секунди
0	над 9,2	до 153	до 44	над 82
1	8,9 – 9,2	154 – 164	45 – 55	77 – 82
2	8,6 – 8,8	165 – 171	56 – 60	74 – 76
3	8,4 – 8,5	172 – 178	61 – 67	70 – 73
4	8,0 – 8,3	179 – 189	68 – 76	66 – 69
5	под 8,0	над 189	над 76	под 66

Очаквани компетентности при проверка на физическа дееспособност

ВТОРИ МОДУЛ

ТЕСТОВЕ ЗА ПРОВЕРКА НА ДВИГАТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ

МОМЧЕТА

Продължителност – 1 астрономически час

След изпълнението на всеки тест – почивка – 10 минути

Максимален брой точки – 20

Двигателните (кондиционните) способности се оценяват по нормативите, постановени в Указание по физкултура (спорт) на МОН за учебната 1995/1996г. – Приложение №1

МОМЧЕТА – 13 години

Тест/ точки	Бягане 50м секунди	Скок дължина от място см	Хвърляне плътна топка 3кг см	Бягане 600м секунди
0	над 9,0	до 157	до 390	над 166
1	8,5 – 9,0	158 – 169	391 – 450	156 – 166
2	8,2 – 8,4	170 – 177	451 – 490	150 – 155
3	8,0 – 8,1	178 – 185	491 – 530	143 – 149
4	7,6 – 7,9	186 – 197	531 – 590	134 – 142
5	под 7,6	над 197	над 590	под 134

МОМЧЕТА – 14 години

Тест/ точки	Бягане 50м секунди	Скок дължина от място см	Хвърлян е плътна топка 3кг см	Бягане 600м секунди
0	над 8,6	до 170	до 470	над 162
1	8,2 – 8,6	171 – 183	471 – 542	152 – 161
2	7,9 – 8,1	184 – 192	543 – 590	146 – 151
3	7,6 – 8,0	193 – 201	591 – 638	139 – 150
4	7,2 – 7,5	202 – 214	639 – 710	130 – 138
5	под 7,2	над 214	над 710	под 130