



УТВЪРЖДАВАМ: .....

**ЧАВДАР ЗДРАВЧЕВ**  
ДИРЕКТОР НА СУ „ПРОФ. Д-Р АСЕН ЗЛАТАРОВ“

## **КОНСПЕКТ**

### **ЗА ПРАКТИЧЕСКИ ИЗПИТ**

### **ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ГОДИШНА ОЦЕНКА**

учебна 2022/2023 година

**Учебен предмет: Физическо възпитание и спорт**

**Клас: XII**

**Вид подготовка: Общобразователна**

**Форма на обучение: Самостоятелна**

**Профил: Софтуерни и хардуерни науки**

1. Лека атлетика:
  - Бягане – 30 м. и 200 м.
  - Скок от място
  - Хвърляне на плътна топка
  - Т – тест
  - Техника на изпълнение на троен скок.
2. Баскетбол:
  - Стрелба с отскок
  - Групови и отборни действия в нападение
  - Групови и отборни действия в защита
3. Планинско спасяване:
  - Разработване на маршрут и график за движение на група в планината при снеговалеж
  - Действия при гръмотевична буря и ураганен вятър в планината
  - Предсказване на времето по местни признаци
  - Усъвършенстване на техниката на движение на местността с карта – определяне точката на стоене
  - Оказване на първа помощ при затрупване от лавина
4. Волейбол:
  - Подаване с приземяване назад и встрани
  - Нападение от зона 4
  - Пусната топка
  - Горен лицев начален удар
  - Забиване по диагонала и подсигуриране на забиващия
5. Народни хора и танци: Ганкино хоро

Изготвил: Недялка Стефанова