



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: Чужди езици

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