



Конспект

по физическо възпитание и спорт

XI клас

за поправителен, приравнителен изпит и самостоятелна форма на обучение

1. **Основни моменти в исторически план от създаването на спортните игри –**
Волейбол, фитнес, баскетбол, футбол и лека атлетика.
2. **Правила относно:**
 - Игрище – размери;
 - Височина – мрежа, баскетболен кош, врати, прът и други;
 - Численост на състезателите в отборите, участващи в единоборства;
 - Наименования на постове в колективните спортове;
 - Брой смени по време на игра;
 - Нарушения по време на игра;
 - Наказания спрямо правилниците на съответния спорт;
 - Времетраене на играта и почивките;
 - Точково съотношение;
3. **Владеене на технически похвати:**
 - Лека атлетика – техника на изпълнение на основните елементи в леката атлетика, основни познания за различните видове дисциплини – бягания, хвърляния, скокове;
 - Фитнес – видове мускулни групи, техническо изпълнение на силовите упражнения;
 - Волейбол - видове подавания, изпълнение на горен лицев начален удар в цел (12 броя успешни попадения), нападение, блок;
 - Баскетбол – водене на топка със и без зрителен контрол, стрелба от различни разстояния, стрелба с отскок, стрелба от наказателна линия (10 броя успешни попадения), видове подавания.
 - Футбол – водене на топката с ляв и десен крак, видове удари по топката с крака. Игра с глава.
4. **Тактически схеми на игра в нападение и защита от изучаваните спортни игри –** волейбол, баскетбол и футбол.
5. **Покриване на нормативи за физическа дееспособност, утвърдени от МОН:**
 - 30 метра гладко бягане – за време;
 - Скок дължина с два крака от място – за постижение;
 - 200 метра совалково бягане;
 - Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава;
 - „Т“- тест.

Изготвили:

Велина Кансъзова

Добромир Георгиев

Марин Пендов