



Средно училище "Вела Благоева" - град Велико Търново

ул. „Константин Паница“ № 1, тел. +359 878 642 861, тел. +359 879 603 283, sou_vb_vt@abv.bg, www.velavt.net

КОНСПЕКТ

по физическо възпитание и спорт

за приравнителен , поправителен изпит и самостоятелна форма на обучение за 6-ти клас

1. Исторически данни за изучаваните спортни дисциплини и игри. Постижения на българския спорт – баскетбол , футбол , тенис на маса , лека атлетика и гимнастика.
2. Правилознание
 - Игрище - размери
 - Височина на коша, пособия за тенис на маса , врати (футбол)
 - Отбори – численост
 - Времетраене при изучаваните спортни игри
 - Нарушения
 - Наказания
 - Смени по време на игра , почивки
 - Резултати
3. Владее на основните технически похвати от изучаваните спортни игри и дисциплини
 - Баскетбол – водене с лява и дясна ръка между стойки , стрелба от място след еднотактово или двутактово спиране и в движение с баскетболна крачка. Стрелба от различно разстояние(брой сполучливи от 10)
 - Футбол – водене на топката между стоки и стрелба във вратата без спиране.
 - Тенис на маса - пособия , видове захвати и удари
 - Гимнастика - комплекс общо развиващи упражнения , стояща везна , челна стойка(м) , мост от стоеж , тилна стойка , съчетание.
 - Лека атлетика – тласкане на плътна топка , висок старт , бягане на средно разстояние и финиширане с рамо (лично постижение)
4. Измерване на физическа дееспособност по нормативи утвърдени от МОН
 - 30 м гладко бягане(сек.)
 - Скок на дължина от място с два крака(см.)
 - Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава(см.)
 - 200 м совалково бягане(сек.)
 - Ловкост - Т- тест(сек.)

Изготвил,
Минчо Минчев