

## Специалност Педагогика на обучението по физическо възпитание

**Балообразуване:** Оценката от практическия изпит по физическо възпитание се умножава по три + средният успех от дипломата.

**Максимален бал – 24,00.**

### Програма за практическия конкурс изпит по физическо възпитание

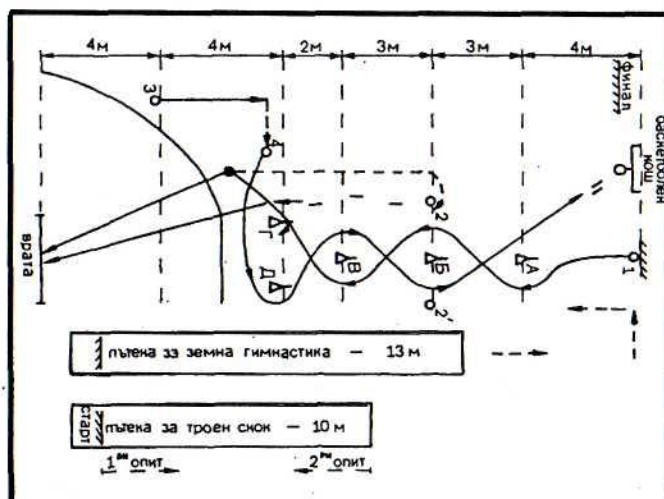
Практическият изпит за специалността "Педагогика на обучението по физическо възпитание" представлява комплексно упражнение, включващо следните елементи:

- **за мъже** - лека атлетика (троен скок от място); спортни игри (футбол, хандбал, волейбол, баскетбол); гимнастика;
- **за жени** - лека атлетика (троен скок от място); спортни игри (хандбал, волейбол, баскетбол); гимнастика.

Оценката се поставя въз основа на показаното техническо изпълнение по отделните дисциплини, като за тройния скок има норматив. Крайната оценка е средноаритметична от оценките, получени за включените три елемента - лека атлетика, спортни игри, гимнастика.

При неизпълнение на елемент от описания изпитен комплекс или при неправилна техника на изпълнение оценката на кандидата се намалява по преценка на изпитната комисия.

**Описание на норматива.** Комплексният практически изпит започва с изпълнение на троен скок от място (два опита) от дисциплината лека атлетика; следва комплексно упражнение по спортни игри с елементи от дисциплините футбол, хандбал, волейбол и баскетбол - за мъжете, и със същите елементи без футбол - за жените (фиг. 1) и завършва с 2 (две) осморки от основната гимнастика.



Фиг.1

## Изпитни изисквания

### ЛЕКА АТЛЕТИКА

**Начин на изпълнение.** Тройният скок от място се изпълнява по следния начин. Изходното положение е основен стоеж. Извършват се няколко маха с ръцете (по желание), след което се отскача с двата крака. Следва изпълнение на два последователни скока по "крачков" начин (например ляв - десен или десен - ляв крак), като приземяването е на двата крака. Освен изразеното в метри постижение, скокът се оценява и в двигателно-координационно отношение, като техника. При лошо изпълнение общата оценка се намалява с 0.5 (фиг. 2).



Фиг. 2

**Състезателни правила.** Прилагат се съобразно изискванията на Правилника по лека атлетика. Постижението се измерва от мястото, определено за отскачане (стартовата линия), до последния белег, оставен след приземяването, на която и да е част от тялото. Скокът не се зачита за правилен в следните случаи:

- когато се извършват предварителни подскоци преди отскачането;
- ако след отскачането, по време на летежа, която и да е част от тялото на кандидата допре терена;
- когато скокът се изпълнява само с единия или и с двата крака едновременно.

### Норматив за троен скок от място

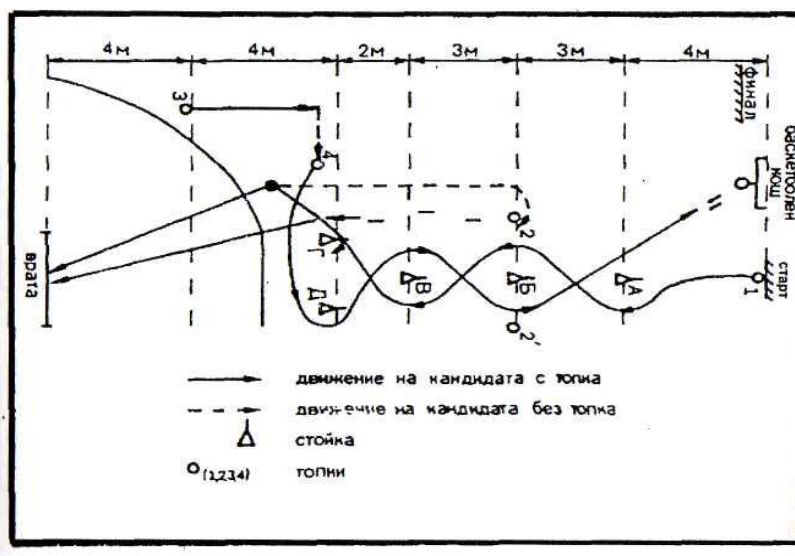
Пол	Оценка						
	Отличен (6.00)	Отличен (5.50)	Мн. добър (5.00)	Мн. добър (4.50)	Добър (4.00)	Добър (3.50)	Среден (3.00)
Мъж	7.70	7.30	7.00	6.70	6.40	6.10	5.80
Жен	6.20	5.80	5.50	5.20	4.90	4.60	4.30

## II СПОРТНИ ИГРИ

Изпитът започва с футболна топка (01) за мъжете и с хандбална топка (02) за жените (фиг. 3).

Кандидат-студентът води топката (дриблира) между три стойки (А, Б, В) и я насочва чрез силен удар от лявата или от дясната страна на стойката с крак в хандбалната врата. След това взема - по избор, в зависимост от хвърлящата ръка - една от двете хандбални топки (02) и изпълнява атака за удар над рамо след три крачки срещу стойката (Г или Д), поставена на 5 м от мястото на хандбалната топка (02). Вместо стрелба изпълняващият тупка веднъж с топката, като в същото време извършва четвъртата (нулевата) крачка. След овладяване на топката с двете ръце изпълнява залъгващо движение (финт) на удобната страна, после прави три крачки и извършва удар с отскок на дължина в хандбалната врата. Следва придвижване по посока на волейболната топка (03). Кандидатът взема топката и в среден стоеж подава с двете ръце отдолу на височина най-малко 1 м - три пъти последователно. Без прекъсване на упражнението следва подаване с придвижване напред. Подаването се извършва с двете ръце отгоре, като топката се отправя напред, но не по-ниско от 2 м на височина. След като направи три подавания на тази височина, изпълнява четвърто, по-високо, и завършва със забиване с отскок. Веднага след това кандидатът взема баскетболната топка (04), извършва баскетболно водене около същите стойки в обратен ред (Д, В, Б), като първата стойка остава от лявата му страна. След приключване на воденето изпълнителят завършва с баскетболна крачка и еднократна стрелба в кош.

Контролно време за изпълнение на тази част е: *за мъже* - 32 секунди, *за жени* - 24 секунди.



### III. ГИМНАСТИКА

Гимнастическите елементи се изпълняват от началото на гимнастическата пътека.

#### Мъже

##### **Първа осморка**

и.п. Стоеж

1-2. Повдигане на ръцете през встрани горе.

3-4. Разнопосочен напречен кръг с ръцете (лява ръка) с пружиниране в коленете.

5-6. Разнопосочен напречен кръг с ръцете (дясна ръка) с пружиниране в коленете.

7. Снемане на ръце встрани.

8. С подскок разкراчен стоеж, плясък с ръцете горе и с подскок събиране на краката до стоеж, снемане на ръцете през встрани до долу.

##### **Втора осморка**

1. Външен кръг с ръцете.

2. Напад вляво, лява ръка - встрани, дясна - през встрани до горе.

3. Напад вдясно, лява ръка - от встрани до горе, дясна - встрани.

4. Прибиране на десния крак до стоеж с ръце горе.

5-6. Мах с левия (десния) крак и махова стойка, задържане в стойка.

7-8. Кълбо до стоеж с ръце горе.

#### Жени

##### **Първа осморка**

и.п. Стоеж

1. Стъпка с десния крак, лява ръка - напред, дясна - встрани.

2. Стъпка с левия крак, дясна ръка - през долу до напред, лява - през долу до встрани.

3. Прибиране на десния крак до левия, ръце – дясна ръка – напред, лява – назад.

4. Долен напречен разнопосочен кръг с ръцете, с пружиниране в коленете.

5. Подскок до разкрачен стоеж, лява ръка - напред, дясна – встрани

6. Подскок до стоеж, дясна ръка - напред, лява - встрани.

7. Десен напад, лява ръка - заоблена пред гърдите, дясна - встрани.

8. Разноименно въртене върху десния крак (360°) до стоеж с ръце горе.

##### **Втора осморка**

1-2. Мах с левия (десния) крак и махова стойка, задържане в стойка.

3. Кълбо до клекнала опора.
4. Кръгомен подскок до разкрачен стоеж, ръце горе.
5. Десен еднопосочен кръг с ръцете.
6. Четвърт обръщане вдясно до десен напад, мах с ръцете през напред до долу назад.
7. Повдигане на ръцете през напред до горе и четвърт обръщане вляво до разкрачен стоеж.
8. Прибиране на ляв крак до десен, снемане на ръцете през встрани до долу.

### **Общи указания:**

Кандидат-студентите задължително се явяват на практическия конкурсен изпит по игрално облекло, което включва – черни или тъмно-сини къси панталони, бяла тениска, къси бели чорапи, за упражнението по *спортни игри* – маратонки или кецове.

---

---

## **Противопоказни заболявания за следване в специалността Педагогика на обучението по физическо възпитание**

---

- 1. Травми, заболявания и състояния след операции на опорно-двигателния апарат** (костна и мускулна система, стави и лигаменти) които възпрепятстват провеждане на продължителни физически натоварвания.
- 2. Заболявания на сърдечно-съдовата система**
  - вродени и придобити клапни пороци;
  - заболявания на ендокарда, миокарда и перикарда;
  - прояви на сърдечна недостатъчност;
  - хипертонични болести втори и трети стадий;
  - флебит;
  - пароксизмална тахикардия.
- 3. Заболявания на дихателната система**
  - туберкулоза от всички диспансерни групи;
  - хронични бронхити, бронхектазии, емфизем на белия дроб;
  - бронхиална астма с белодробна недостатъчност;
  - след операция на белия дроб с увредена функция;
  - прекаран воден плеврит с масивни плеврилни сраствания и увредена белодробна функция;
- 4. Заболявания на отделителната система**

- хронични възпалителни и дегенеративни заболявания (хроничен гломерулонефрит, хроничен пиелонефрит, нефрози и др.)
- бъбречно-каменна болест

**5. Хронични стомашно-чревни и чернодробни заболявания или нарушена функция на органите.**

**6. Заболявания на кръвта и жлезите с вътрешна секреция**

**7. Дефект в говора**

**8. Очни заболявания** (без възможност за корекция на зрението. Практическа слепота с едното око.).

**9. Ушни заболявания** (Практическа загуба на слуха на едното ухо. Хронични заболявания на слуховия апарат)

**10. Психически и нервни заболявания** (шизофрения, епилепсия, тежки реактивни психози и депресивни състояния и др., които са несъвместими с продължителни умствени и физически натоварвания).