

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XI КЛАС, ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Съдържанието на учебната програма позволява да се развиват и подобряват кондиционните и координационни способности и целенасоченото им развитие, съобразно с избрания вид спорт или спортна дисциплина. Овладяването на спортната техника е съобразено с индивидуалните способности на учениците, степента на подготовката им и определения хорарниум, съгласно действащата нормативна уредба за постигане на общообразователния минимум и разпределение на учебното време.

Програмата способства за формиране на умения за работа в група и израстване на учениците като спортисти, готови да реализират високи спортни постижения.

Учебната програма е съобразена с Държавните образователни изисквания за учебно съдържание по физическо възпитание и спорт.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ.

1. Усъвършенстване и детайлизиране на спортната техника и тактика на избраните видове спорт или спортна дисциплина.

2. Формиране на способността на учениците да наблюдават и оценяват своето представяне и представянето на другите (спортна техника, тактика и стратегия).

3. Подкрепа и развитие на личностната паласа на учениците относно воденето на физически активен и здравословен начин на живот.

4. Удовлетворяване потребностите на учениците от движение и спорт.

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание/теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Лека атлетика	<p>Стандарт 1. Владее спортната техника на бягането/къси, средни разстояния и шафета/, скок/дължина и височина/ и техника на една дисциплина от хвърлянията.</p> <p>Очакван резултат : Притежава усъвършенствана индивидуална техника на бягането (спринт, средни и дълги разстояния, шафета и крос), в скока на дължина или височина и в избрана дисциплина от хвърлянията или тласкането.</p>	<p>Тема 1. Бягане. 1.1. Усъвършенстване техниката на бягане в спринтовите дисциплини съобразно индивидуалните особености на занимаващите се; 1.2. Усъвършенстване техниката на бягане на средни, дълги разстояния и крос, съобразно индивидуалните особености на занимаващите се. Тема 2. Скокове. 2.1. Усъвършенстване спортната техника на скока (на дължина и на височина) съобразно индивидуалните особености на занимаващите се. Тема 3. 3.1. Усъвършенстване техниката на хвърляне или тласкане съобразно спортната дисциплина и индивидуалните особености на занимаващите се.</p>	<p>Стил на бягане</p> <p>Рационална техника</p> <p>Равномерност и праволинейност на движенията</p> <p>Ритъм на бягането</p> <p>Стил на скачане</p> <p>Пълно засилване</p> <p>Посока, ъгъл и сила на излитане</p> <p>Финално усилие</p>	<p>Познава, разбира и анализира биомеханиката на индивидуалната си техника, включително чрез диаграми, фотографии, компютърна анимация;</p> <p>Тренира самостоятелно по предварително изготвен план;</p> <p>Съдийства в училищни състезания;</p> <p>Работи с официален протокол на състезанието;</p> <p>Участва в състезания.</p>	<p>Биология и здравно образование: Превенция на здравето; Латентно време на реакцията;</p> <p>Математика и информатика: Статистическа обработка на информация.</p> <p>Физика и астрономия Взаимодействие на сили; Движение на телата; Земно притегляне.</p> <p>История и цивилизации: История на спорта и олимпизма.</p> <p>Химия и опазване на околната среда:</p>

<p>Ядро 2 Гимнастика</p>	<p>Стандарт 2. Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Очакван резултат: 1.1.Целенасочено и изборително развиване на двигателните способности (сила, бързина издръжливост).</p> <p>Стандарт 1. Съставя и изпълнява съчетания от спортната или художествената гимнастика. Очакван резултат: 1.Притежава вариативна техника на гимнастическите упражнения и ги изпълнява във волни съчетания(комбинации)</p>	<p>Тема:1.Съчетания без уред(земя). 1.1.Съставя, анализира и изпълнява вариативно волни съчетания и композиции с музикален съпровод (индивидуално и в ансамбъл) Тема 2. Съчетания с уред. 2.1.Съставя, анализира и изпълнява вариативно волни съчетания с музикален съпровод (индивидуално и в ансамбъл) Тема 3.Съчетания на уреди. 3.1.Проявява вариативна спортна техника при изпълнения на волни съчетания на уред(по избор).. Тема 4. Прескок. 4.1. Изпълнява опорни</p>	<p>Метод на повторните, максималните и динамичните усилия;</p> <p>Променлив, равномерен и интервален метод; Повторен метод</p> <p>Импровизация Темпова комбинация</p> <p>Ритмична координация</p> <p>Амплитуда</p> <p>Вестибуларен апарат;</p> <p>Терминология на спортната и художествената гимнастика</p>	<p>Съставя и изпълнява индивидуални комплекси за целенасочено развитие на кондиционните способности.</p> <p>Целенасочено да развива координационните си способности; Провежда самостоятелно тренировъчни занимания.</p> <p>Познава, разбира и анализира биомеханиката на спортната техниката (ивидуална и в композиция), включително и чрез графики, фотографии, компютърна анимация;</p> <p>Тренира самостоятелно и групово с музикален съпровод;</p> <p>Участва в състезания;</p> <p>Съдийства в училищни състезания;</p> <p>Работи с официален протокол на състезанието;</p>	<p>Енергия при разграждане на веществата: Умора и възстановяване</p> <p>Чужд език</p> <p>Терминология на спорта(спортната дисциплина)</p> <p>Музика: Музикални теми и композиции, хореография</p> <p>Биология и здравно образование: Превенция на здравето; Математика и информатика: Статистическа</p>
--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Ядро 3 Спортни игри</p>	<p>Стандарт 1. Владее ефективна техника в една от спортните игри /баскетбол, хандбал, волейбол, футбол/ и участва в отборни тактически действия.</p> <p>Очакван резултат: 1.1..Постига висока ефективност при изпълнение на технико-тактически задачи(действия) в тренировка и състезания; 2. Демонстрира собствен стил на игра в състезания</p>	<p>прескоци с индивидуална техника (на уреди по избор);</p> <p>Тема 1. Техника на играта. 1.1.Овладяване на разнообразна и ефективна техника (нападение и защита) в състезание; Тема 2. Тактика на играта. 2.1.Овладяване на индивидуални и участие в отборни тактически действия (нападение и защита) в състезание;</p>	<p>Преса Комбинация Преливане</p> <p>Системи Терминология на спортната игра</p>	<p>участва в обсъждането на отборната тактика и вземането на решение;</p> <p>участва в състезания;</p> <p>съдийства в училищни състезания; работи с официален протокол на състезанието;</p>	<p>обработка на информация; Физика и астрономия: Взаимодействие на сили; Движение на телата; Земно притегляне; История и цивилизации: История на спорта и олимпизма Чужд език: Терминология на спорта(спортнат а дисциплина)</p>
----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Допълнителни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученикът трябва да се даде възможност да:	
Ядро 1 Водни спортове	<p>Стандарт 1 Владее техниката на един от водните спортове.</p> <p>Очакван резултат: 1.1. Владее спортната техника на плувните стилове – кроул, гръб, бруст; 1.2. Притежава приложни умения за придвижване с гребна лодка.</p>	<p>Тема 1. Стартиране и обръщане. 1.1. Стартиране за кроул, бруст и гръб; 1.2. Обръщане “салто” за кроул и гръб.</p> <p>Тема 2. Шафетно плуване. 2.1. Плуване в шафета свободен стил.</p> <p>Тема 3. Техника на гребането. 3.1. С едно и две гребла.</p> <p>Тема 4. Определяне курса на лодката: 4.1. С рул; с гребла.</p>	Регата Гонка	<p>- участва във водни походи; - усвои техниките на безопасност и оказване на първа помощ при водно спасяване; - познава хидро и аеродинамичните характеристики на водните спортове.</p>	<p>Биология и здравно образование: Хигиенни изисквания; Опазване на околната среда: Адаптация с околната среда.</p>
Ядро 2 Туризм	<p>Стандарт 1 Владее техниката в един от спортовете, свързани с туризма, ориентирането и ските.</p> <p>Очакван резултат: 1.1. Притежава знания и умения за организация и участие в походи; 1.2. Владее основната спортна техника; 1.3. Владее основната спортна техника на избраната дисциплина.</p>	<p>Тема 1. Туризм. 1.1. Разработване на маршрут и график на движение; 1.2. Познава изискванията за подбор на лична и групова туристическа екипировка.</p> <p>Тема 2. Ориентиране. 2.1. Владее основните техники при придвижване по определен маршрут.</p> <p>Тема 3. Ски. 3.1. Право и диагонално спускане; 3.2. Слалом;</p>	Маршрут Слалом	<p>- проявява траен интерес и системно участва в туристически прояви като важно условие за активен отдих и здравословен начин на живот;</p> <p>- използва основни способности за първа помощ и планинско спасяване.</p>	<p>Биология и здравно образование: Опазване на околната среда; Адаптация.</p>

		3.3. Ски-бягане-придвижване по разнообразен терен и сняг.			
Ядро 3 Бойни спортове	<p>Стандарт 1 Владее техниката на един от бойните спортове и ползва разнообразни тактически действия.</p> <p>Очакван резултат: 1.1. Прилага ефективни технико-тактически действия, съобразно морфо-функционалните особености и техническа подготвеност на противника;</p>	<p>Тема 1. История на бойните спортове. 1.1. Произход, развитие и философия; 1.2. Терминология и правила.</p> <p>Тема 2. Техничко-тактически действия в нападение и защита. 2.1. Формални упражнения; 2.2. Удари и схватки с ръце; 2.3. Удари с крака; 2.4. Блокиране; 2.5. Хвърляния; 2.6. Концентрация и техника на дишане</p>	<p>Ката</p> <p>Ъперкът</p> <p>Бойна стойка</p>	<p>-оценява емоционалния и социален ефект на бойните умения за възпитаване на личността и защита на гражданите; -участва в демонстративни прояви и състезания. -познава биомеханичните особености на бойните спортове; -познава основните правила и терминологията .</p>	<p>Етика и право: Етични норми на поведение; Правна защита.</p>
Ядро 4.	Стандарт 1	Тема 1. Подобряване на	Работоспособност	-изпълнява комплекси от	Биология и

Фитнес и бодибилдинг	Поддържа хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа дееспособност. Очакван резултат: 1.1.Постига повишаване на работоспособността, добро здравословно състояние и психофизиологически баланс; 1.2.Познава морфо-функционалните характеристики на човешкото тяло и постига хармоничност на телосложението.	функционалните възможности на организма. 1.1. Да изпълнява комплекси от упражнения в аеробен режим; 1.2. Да изпълнява комплекси от упражнения в анаеробен режим. Тема 2. Хармоничност на телосложението. 2.1.Изпълнява комплекси от упражнения за натрупване на мускулна маса; 2.2.Изпълнява комплекси от упражнения за редуциране на мускулна тъкан; 2.3.Изпълнява комплекси от упражнения /стречинг/.	Стречинг Хармоничност	упражнения с музикален съпровод; -работи за целенасочено развитие на мускулатурата, като използва различни уреди и тренажори; -познава изискванията за рационално хранене и възстановяване.	здравно образование: Грижа за здравето и физическото състояние; Режим на хранене. Психология: Устойчивост към стрес; Психично равновесие.
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИКА ПО ПРЕДМЕТА В СЪОТВЕТНИЯ КЛАС (НИВО).

Знанията, технико-тактическите спортни умения, нивото на физическата кондиция и координация и отношенията се оценяват чрез система за оценяване на учениците по предмета „Физическо възпитание и спорт“ на МОН.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ.

Постигането на стандартите за учебно съдържание изисква на учениците да се даде възможност да изучават едно от основните и най-малко едно от допълнителните ядра на учебно съдържание.

Изборът се осъществява от училищното ръководство съобразно условията, традициите, квалификацията на кадрите и интересите на учениците.

За реализация на обучението по гребане, туризъм, ориентиране, ски или други допълнително избрани спортове предвидените часове по учебен план могат да се групират, като се използва и резервът от време, предвиден за учебни екскурзии и училищни празници.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА – XI И XII КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ, ПРОФИЛ СПОРТ

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Обучението по настоящата програма е насочено към поддържането на високо ниво на общите и специалните физически качества, спортно-техническа и тактическа подготовка с определени хорарни часове в действащата нормативна уредба.

Характерно за програмата е прилагането на усвоените методи на спортна тренировка и постигане на високи спортни резултати в националните и международните състезания.

Програмата осигурява знания, умения и отношения за здравословен начин на живот, работа в екип, изграждане на волеви и морални качества, гражданска активност и отговорност.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО.

1. Прилагане на ефективни спортно-технически и тактически знания и умения в тренировка и състезания.
2. Подобряване и детайлизиране на специалната физическа подготовка.
3. Целенасочено прилагане на методите и средствата на спортната тренировка в учебно-тренировъчния процес.
4. Усъвършенстване личностните качества и ценностната система на ученика спортист.
5. Постигане на максимални спортни резултати в състезания.
6. Познаване и използване спортните правилници – съдийства и работи с официален протокол на състезанията.

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание/теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми	Основни нови понятия	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра:		Ученикът трябва да усвои:		На ученика трябва да се даде възможност да:	
Избран вид спорт	<p>Стандарт 1</p> <p>Прилага технически и тактически действия в състезания</p> <p>Очакван резултат:</p> <p>1.1. Владее и прилага спортната техника в бяганията, хвърлянията и тласкането;</p> <p>1.2. Изпълнява съчетания от висш разряд;</p> <p>1.3. Владее и усъвършенства спортната техника и тактика в</p>	<p>Тема 1. Спортна техника.</p> <p>1.1. Усъвършенстване техническите умения в лекоатлетическите дисциплини;</p> <p>1.2. Усъвършенстване техническите умения в индивидуалните спортове;</p> <p>1.3. Усъвършенстване техническите умения в спортните игри;</p>	<p>Ефективна спортна техника;</p> <p>Моторика</p> <p>Терминология на съответния спорт;</p> <p>Обща специална, групова.</p>	<p>Формира отношение към спорта и здравословния начин на живот;</p> <p>Познава и усвоява методологичните основи на спортната тренировка;</p> <p>Съставя и реализира комплекси за развиване на двигателните способности</p> <p>Реализира максимално спортно-техническия си потенциал в състезания от държавните първенства и международни състезания;</p> <p>Участва в състезания с общ</p>	<p>Физика:</p> <p>Движение и равновесие на телата;</p> <p>Сили, взаимодействие на силите;</p> <p>Биомеханични особености на спортната техника;</p> <p>Биология и здравно</p>

	<p>спортните игри;</p> <p>1.4. Владее и усъвършенства спортната техника и тактика в отделни схватки, техники и удари</p> <p>1.5. Владее и усъвършенства техниката и тактиката на спортните оръжия.</p> <p>1.6. Прилага индивидуални технически и тактически прийоми, хватки и удари.</p> <p>1.7. Владее техниката и тактиката на гребането и плуването.</p>	<p>1.4. Усъвършенстване на индивидуалните технически умения;</p> <p>Тема 2. Спортна тактика.</p> <p>2.1. Тактика на бяганията, скока и хвърлянията;</p> <p>2.2. Тактика на гимнастическите упражнения;</p> <p>2.3. Индивидуална и отборна тактика в спортните игри;</p> <p>2.4. Тактика при бойните спортове;</p> <p>2.5. Тактика при стрелба със спортните оръжия.</p>	<p>отборна и индивидуална тактика;</p>	<p>старт, оказва помощ и взаимопомощ при постигането на тактическия замисъл;</p>	<p>образование:</p> <p>Режим на хранене;</p> <p>Функции на сърдечно-съдовата система, работоспособност, възстановяване, здраве; Умора.</p> <p>Химия:</p> <p>Енергия при разграждане на веществата;</p> <p>История и цивилизации:</p> <p>История на спорта и олимпизма;</p> <p>Математика и</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Стандарт 2. Притежава специална физическа подготвеност.</p> <p>Очакван резултат:</p> <p>Постигане високо ниво на кондиционната подготвка, целенасочено развиване на физическите качества съобразно вида спорт.</p> <p>Стандарт 3. 3.Умее да съдийства.</p>	<p>2.6.Тактика при гребане и плуване;</p> <p>Тема 1.Развиване на двигателните способности. 1.1.Усъвършенстване на кондиционните способности: бързина, сила, издръжливост съобразно вида спорт;</p> <p>1.2.Усъвършенстване на координационните способности и подобрява целенасочено гъвкавостта на ставите, съобразно вида спорт;</p> <p>Тема : 1.Правилознание 1.2.Състезателни</p>	<p>Специална физическа и психологическа подготовка;</p> <p>Терминология на съдийството в</p>	<p>Да разбира и осмисля ролята на спорта за сътрудничеството в света;</p>	<p>информатика: Ползване на статистическа информация; Чужд език: Терминология на съответния вид спорт.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Очакван резултат:</p> <p>3.1.Познава и прилага в детайли спортния правилник по вида спорт в състезания;</p> <p>3.2.Участва в съставите на съдийските коисии, подпомага тяхната работа;</p> <p>3.3.Познава различните системи за организиране на състезания</p>	<p>правила и особености на прилагането им;</p> <p>1.2.Съдийски жестове, документация и символика в съдийството;</p> <p>1.3.Изготвне на системи за провеждане на състезания;</p>	<p>практикувания спорт.</p>	<p>Да съдийства и прилага системите за провеждане на състезания;</p> <p>Да работи с официален протокол на състезанието;</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИКА:

Знанията, спортно-техническите умения, постигнатото равнище на физическа подготвеност и координационните способности се оценяват чрез системата за оценка на МОН и изискванията на съответната българска спортна федерация.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА – XI КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Учебният материал е съобразен с Държавните образователни изисквания. Подборът и систематиката на темите в програмата осигуряват получаване на специални знания за техническата и тактическата подготовка на младите спортисти. Формират се способности за анализ и обобщение, за развитие на творческото мислене и реализиране на максимални постижения от учениците спортисти в учебно-тренировъчния процес и състезанията, съгласно хорарнума часове в действащата нормативна уредба.

Използваният понятиен апарат, новите знания и умения дават възможност ученикът да овладее най-същественото от учебния материал и да го осмисли в практическите занимания.

Темите допълват и доразвиват учебното съдържание по физика, химия, биология, психология, етика и практическото им приложение в спортната тренировка.

II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА.

1. Получаване на знания и умения за същността на спортната техника и тактика като важни елементи от цялостната система за спортна подготовка.

2. Познаване закономерностите за изграждане и развитие на техническата и тактическата подготовка по отделния вид спорт.

3. Овладяване и прилагане на спортно-техническите и тактическите знания и умения в тренировъчния и в състезателния процес.

4. Осмисляне значението на физическите упражнения и спорта, развитие на способностите за действие и приспособяване към обкръжаващия свят, в който се усъхва процесът на урбанизация и индустриализация.

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание/теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми:	Основни нови понятия	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика да се даде възможност да:	
Основи на техническата подготовка	<p>Стандарт 1 Разбира същността и значението на спортно-техническата подготовка</p> <p>Очакван резултат:</p> <p>1.1. Притежава знания за структурата на движенията, тяхната характеристика и съдържание;</p> <p>1.2. Притежава знания, умения и отношения за същността, средствата и методите на спортно - техническата подготовка и реализацията им в учебно тренировъчния процес;</p> <p>1.3. Притежава знания и умения и ги прилага в етапите на техническото усъвършенствуване.</p>	<p>Тема 1. Същност на спортната техника.</p> <p>1.1. Структура и развитие на спортната техника;</p> <p>1.2. Кинематични и динамични характеристики на движението;</p> <p>1.3. Функционална организация на спортната техника - ефективност, икономичност, точност, надеждност;</p> <p>1.4. Особености на техниката при различни видове спорт;</p> <p>1.4.1. Спортове със стабилна кинематична структура;</p> <p>1.4.2. Спортове със стабилна динамична характеристика;</p> <p>1.4.3. Спортове с вариативност на двигателната дейност.</p>	<p>Техника; Двигателна структура; Информацион - на структура; Моторен образ;</p> <p>Пространствени Времеви, Пространствено - времеви характеристики на движението; Ефективност; Икономичност; Точност; Надеждност;</p> <p>Траектория на движението; Посока на движение; Амплитуда на движение; Темп на движение; Ритъм на движението; Скорост на движението.</p>	<p>Усъвършенства личната си техника съобразно съвременните тенденции в спорта, който практикува;</p> <p>Използва високоинформативни тестове за оценка на своята техническа подготовка;</p> <p>Наблюдава състезания, разбира и анализира биомеханиката на спортната техника, включително чрез графики, фотографии, компютърна анимация;</p> <p>Анализира техническата подготовка на състезатели и отбори по избрания вид спорт;</p> <p>Ползва и спортния календар с оглед избор на оптимална техническа подготовка;</p> <p>Съдийства на състезания и работи с официален протокол на състезанието.</p>	<p>Физика и астрономия: Взаимодействие на сили; Движение на телата; Кинематика и динамика на движенията; Психология и етика: Личностни, морално-волеви качества; Психологически особености в тренировъчния и състезателен процес;</p> <p>Биология и здравно образование: Превенция на здравето; Биомеханични особености на спортната техника;</p>

		<p>Тема 2. Съдържание на техническата подготовка.</p> <p>2.1.Характеристика на техниката на физическите упражнения;</p> <p>2.1.1.Постъпателни движения;</p> <p>2.1.2.Въртеливи движения;</p> <p>2.1.3.Движения за преодоляване на силата;</p> <p>2.1.4.Единоборства;</p> <p>2.1.5.Сложни пространствени движения;</p> <p>2.1.6.Движения за запазване на равновесието.</p> <p>2.2.Класификация на физическите упражнения</p> <p>2.3.Същност на техническата подготовка- обща и специална;</p> <p>2.4.Характеристика и критерии за определяне на спортно-техническото майсторство;</p> <p>2.5.Етапи на техническата подготовка.</p>	<p>Опорна фаза; Летежна фаза;</p> <p>Ротация;</p> <p>Импулс на силата; Оптимална зона на разположение на общ център на тежестта-опт; Зона за запазване на положението; Зона за възстановяване на положението; Циклични ациклични статични динамични; Обща и специална техническа подготовка; Обем на техническата подготовка; Рационалност.</p>	<p>Математика и информатика: Статистическа обработка на информация.</p> <p>История и цивилизации: История на спорта и олимпизма</p> <p>Чужд език: Терминология на спорта(спортната дисциплина) тренировката;</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Основи на тактическата подготовка</p>	<p>Стандарт 2</p> <p>Разбира същността и значението на спортно-тактическата подготовка</p> <p>Очакван резултат:</p> <p>2.1.Познава елементите и етапите на тактическата подготовка и притежава умения за прилагането им в учебно – тренировъчния процес и състезания;</p> <p>2.2.Притежава знания, умения относно използването на средствата и методите за усъвършенстване на тактическата подготовка.</p>	<p>Тема 1.Същност на спортната тактика-</p> <p>1.1.Основни понятия;</p> <p>1.2.Елементи и форми на спортната тактика – групова, отборна и индивидуални действия;</p> <p>1.3.Етапи на спортната тактика.</p> <p>Тема 2.Съдържание на тактическата подготовка.</p> <p>2.1.Цели и задачи на тактическата подготовка;</p> <p>2.2.Средства и методи на тактическата подготовка:</p> <p>2.2.1.Видове упражнения за тактика;</p> <p>2.2.2.Методи за тактически действия.</p> <p>Тема 3.Тактическа подготовка при различните видове спорт.</p> <p>3.1. Тактическа подготовка при индивидуалните спортове;</p> <p>3.2. Тактическа подготовка при колективните спортове;</p> <p>3.3.Тактическа подготовка при единоборствата.</p>	<p>ефективност, стабилност; Базова техническа подготовка;</p> <p>Критерий на оптималност;</p> <p>Критерий на оптимизация;</p> <p>Средства способи форми на спортната тактика;</p> <p>Тактически замисъл; тактически план;</p> <p>Тактическо действие.</p>	<p>Наблюдава състезания и анализира спортната тактика на състезатели и отбори по избран вид спорт, включително чрез графики, фотографии, компютърна анимация;</p> <p>Участва във вземане на решения за действието на групата или отбора в състезание;</p> <p>Използва високонформационни тестове за анализ и оценка на тактическата подготовка.</p>	
-------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

V. СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ПО ПРЕДМЕТА:

Оценяването на постиженията на учениците включва: устно и писмено изпитване, изпълнение на задачи и дейности с изследователски характер, изпълнение на индивидуални задачи.

Препоръчително е дидактическите тестове да не заемат повече от 50% от експертната оценка.