

IV. ДЪРЖАВЕН ИЗПИТ ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ТРЕТА СТЕПЕН НА ПРОФЕСИОНАЛНА КВАЛИФИКАЦИЯ ПО СПЕЦИАЛНОСТ 8131001 „ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР“, ПРОФЕСИЯ 813100 „ПОМОЩНИК-ТРЕНЬОР“, ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ 813 „СПОРТ“ – ЧАСТ ПО ПРАКТИКА НА ПРОФЕСИЯТА

Индивидуалното задание по практика съдържа темата на индивидуалното задание и изискванията към крайния резултат от изпълнението на заданието. По решение на комисията за провеждане и оценяване на изпита – част по практика на професията, могат да се дадат допълнителни указания, които да подпомогнат обучавания при изпълнение на индивидуалното задание.

Продължителността на изпита – част по практика на професията, е 45 минути за всеки от учениците. План-конспектът се разработва за тренировъчно занимание с продължителност 90 минути съгласно темата на индивидуалното практическо задание и указанията към нея. По указания на комисията за провеждане и оценяване на изпита изпитваният представя част от съдържанието на план-конспекта.

СЪДЪРЖАНИЕ

Бадминтон	3
Баскетбол.....	14
Биатлон.....	26
Бокс	34
Борба – свободен и класически стил	41
Вдигане на тежести	50
Волейбол	58
Гребане	67
Джудо	77
Кану-каяк	83
Карате-до	92
Кикбокс	100

Колоездене	106
Конен спорт	110
Лека атлетика	116
Модерен петобой	125
Плуване	134
Самбо	142
Ски алпийски дисциплини	148
Ски бягане	158
Скокове на батут	166
Сноуборд	179
Спортна акробатика	193
Спортна гимнастика	206
Спортна стрелба	219
Сумо	226
Таекуондо стил ВТ	233
Тенис	243
Тенис на маса	250
Футбол	259
Хандбал	268
Художествена гимнастика	277
Шотокан карате-до.....	288

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО БАДМИНТОН

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по бадминтон, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на основните видове удари в бадминтона.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на основните видове удари в бадминтона и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по бадминтон и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи бадминтонисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на удари от форхенд над глава от задна линия – форхенд изтегляне. Развиване на координационните способности

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на удара форхенд изтегляне над глава от задна линия (цялостно изпълнение и отделни фази на движението, акцентирайте върху: хват, „камшично“ движение с ракетата и точка на удара).
- Приложете специално-подготвителни упражнения (СПУ) и такива, подпомагащи овладяването на техниката в облекчени условия (без перо, без мрежа, от място, с изолиране на горни от долни крайници).
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Обърнете внимание на мястото и сложността на упражненията за усъвършенстване на координационните способности (в началото на тренировката, след подготвителната част или като част от нея, чрез познати и средно трудни двигателни задачи).

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Начално разучаване на модели придвижване в корта. Усъвършенстване на удари от мрежата от форхенд и бекхенд

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и онагледете моделите на придвижвания в корта. Обърнете внимание на техниката на изпълнение на съставните елементи (приставни, бегови крачки, напади и подскоци). Акцентируйте върху стартиращата фаза и свързването на движенията в едно цяло.
- Спазвайте логическата последователност при обучението.
- Използвайте поточен метод на организация при усъвършенстване на ударите.
- Приложете метода „мултишатъл“ с оптимално натоварване спрямо групата.
- Откривайте и коригирайте грешките своевременно.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на удари от средата на корта: удари от страни на тялото и удари отдолу под кръста от форхенд и от бекхенд (плоски удари). Развиване на бързината на придвижване в корта: варианти на придвижване в различни точки

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на изпълнение на плоските удари, като започнете с плоските пера от бекхенд.
- Демонстрирайте камшичното движение на ръката с придаване на максимална скорост върху перото и смяната на хватата на ракетата (форхенд/бекхенд плосък хват).
- Приложете имитационни упражнения, без перо, от място и в движение.
- Използвайте фронтален и поточен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.
- Използвайте имитационни упражнения в корта за развиване на специфичната бързина, с адекватна дозировка (време, скорост на изпълнение, почивни интервали).

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване на дълъг сервис за единично и посрещане на дълъг сервис. Усъвършенстване точността на ударите чрез комбинации от три удара: от задна линия на корта, напред към мрежата и назад от задна част на корта – упражнение триъгълник

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на изпълнение на дълъг (форхенд) сервис за единично.
- Започнете обучението със специално-подготвителни упражнения без перо.
- Преминете към изпълнение на удара в основната фаза, коригирайте своевременно.
- Използвайте спомагателни средства (цел в определена зона от корта) при посрещане на перото.
- Особено важно за упражнението „триъгълник“ е да се изпълнява без грешка и с максимална точност както от подавача, така и от изпълняващия.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване на защита (форхенд и бекхенд) от средна линия. Развиване на бързина и ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и покажете техниката на удара „защита“ (форхенд/бекхенд).
- Акцентируйте върху основните моменти по време на удара – удрящата ръка изнесена напред, леко свита в лакътната става, бекхенд хват, ниска защитна стойка.
- Приложете упражнения с мултишатъл от място и в движение. Следете за крачките към перото и точката на удар с ракетата.
- Използвайте поточен метод на организация.
- За развиване на ловкост изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Начално разучаване на смач (забиване) от задна зона на корта. Упражнения за забиване чрез придвижване към мрежата с три до пет удара. Развиване на взривна сила на долни крайници със и без перо

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте забиване на перото от задна линия.
- Акцентируйте върху точката на удара (високо и пред погледа) с „камшикообразно“ движение, последователността на включване на отделните звена на ръката, посоката на усилията, сгъването на китката и продължаващото движение с ракетата.
- Приложете упражнения за забив от място и с придвижване към мрежата.
- Използвайте разнообразни средства за развиване на отскокливостта (в корта, с комбинация с удари).
- Следете и коригирайте техниката на изпълнение на упражненията за развиване на отскокливост.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Разучаване на повдигане на перата от предна зона по права. Усъвършенстване на дълъг форхенд сервис. Развиване на силата

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на повдигане на перата от предна зона.
- Започнете с имитационни упражнения от място (акцентируйте върху координацията в движенията между удрящата ръка и последната крачка – напад с едноименен крак).
- Изпълнете техниката на удара с перо (от място, след една крачка, цялостно изпълнение), следете и коригирайте продължаващото движение на ракетата, следвайки посоката на удара.
- Използвайте игровият метод при организиране на упражненията за усъвършенстване на дълъг сервис (определете печеливши зони на попадение с цел състезателен характер).

- За развиване на силата използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластици, партньор и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Усъвършенстване на смач (забиване) от задна зона на корта. Развиване на взривна сила

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Започнете с работата за качеството сила (динамична сила на долни крайници) след много добра разгрявка на цялото тяло. Подберете подходящи средства и оптимална дозировка на натоварването.
- Приложете хоризонтални и вертикални скокови упражнения с взривен характер. Контролирайте техниката на изпълнение.
- Използвайте разнообразни упражнения в нормални и усложнени условия за усъвършенстване на забива от задната зона на корта (обозначете зони на ефективни попадения, усложнете с улучване на цел).
- За развиване на динамична сила на горни крайници приложете упражненията в края на основната част, като използвате и помощни уреди (плътни топки, ластици, тежки ракети).
- Контролирайте натоварването (дозировка, интензивност, работни и почивни интервали).

Примерно индивидуално практическо задание № 9:

Тема: Разучаване на къс сервис за двойки. Усъвършенстване на късите пера на мрежата от бекхенд. Развиване на ловкостта

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на изпълнение при бекхенд къс сервис (цялостно изпълнение и отделни фази на движението, акцентируйте върху: хват, „бутащо“ движение с ракетата върху перото).
- Изпълнете специално-подготвителни упражнения (СПУ) в облекчени условия (без перо, с перо, без мрежа).
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Използвайте поточния метод при усъвършенстване на късите пера на мрежата (упражненията да предшестват тези за начално разучаване на къс бекхенд сервис).
- За развиване на ловкостта изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 10:

Тема: Разучаване на скъсяване от задна линия – форхенд и овърхед. Усъвършенстване на придвижванията в корта

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на изпълнение на скъсяването от задна линия – форхенд и овърхед.
- Акцентирайте в удрящата фаза (точка на контакт ракетата с перо, довършване на удара с китка, свобода в раменната мускулатура, пренасяне на тежестта от едноименен към разноименен крак).
- Приложете имитационни движения за усъвършенстване на придвижванията в корта.
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание по **БАДМИНТОН**

ТЕМА: Скъсяване от задна линия от форхенд и овърхед. Усъвършенстване удари на мрежата. Развиване на физическото качество скокова издръжливост

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на скъсяване от задна линия от форхенд и овърхед.
2. Усъвършенстване удари на мрежата.
3. Развиване на физическото качество скокова издръжливост.

Необходими уреди и пособия:

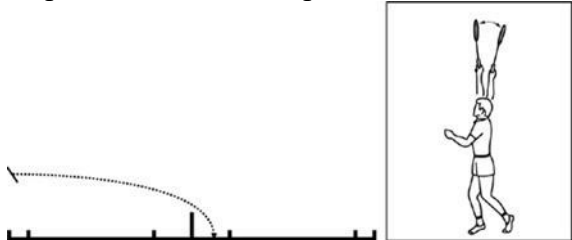
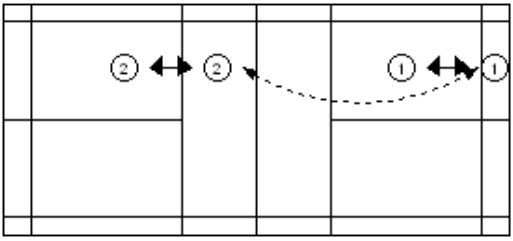
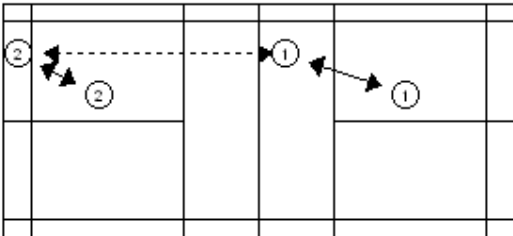
Място на провеждане:

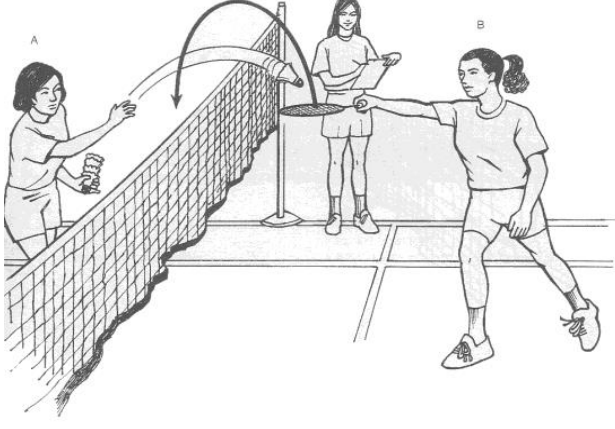
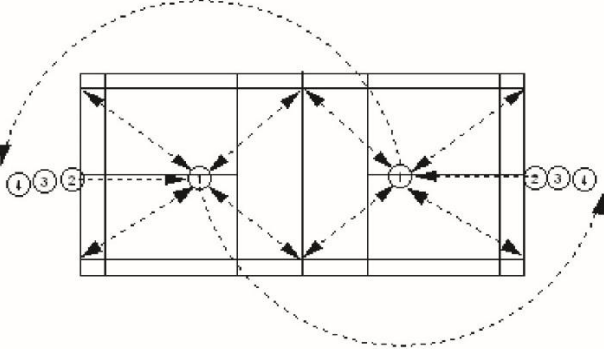
Времетраене:

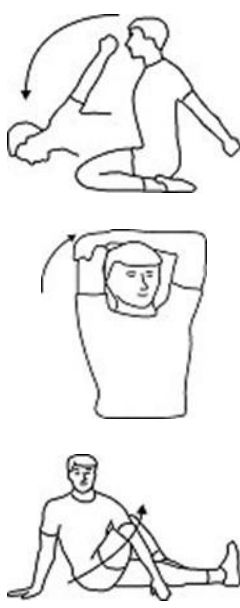
Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Съобщаване на задачите на групата и общи указания	2 мин		
	2. Разгриване: 2.1. Бегови упражнения по дължина на залата - общи бегови упражнения: - бягане със ситни стъпки - бягане с високо повдигане на колената - бягане с изнасяне на подбедрицата назад - кръстосано бягане – с дясно/ляво водещо рамо - имитиране на удар с отскок / удар с напад отдолу - бягане с пипане на пода на всяка трета крачка – ляв/десен крак	3 мин		Избиране на водещ на групата, по който се определя темпото на беговите упражнения
	2.2. Разгриване на частите на тялото: - движения с главата - кръгови движения в ставите на ръката - наклони напред, назад към двата крака - кръгови движения с коленете - кръгови движения в глезените	2 мин		Групата се разполага в кръг с лице към центъра, където избираме състезател да показва упражненията
	2.3. Разтягащи упражнения – стречинг	2 мин		
	2.4. Бегови упражнения: - бегови упражнения и ускорения от линия до линия с бягане напред и бягане с гръб на посоката на придвижване; с кръстосани крачки с имитиране на удар над глава по ширината на корта - ситно бягане, при сигнал максимално ускорение - крачка с ляв и десен крак с имитиране на удар, при сигнал максимално ускорение	5 мин		Групата се строява в редица на страничната линия на корта с лице към тренъора
	2.5. Разтягащи упражнения – стречинг	2 мин		
	2.6. Разгриване с перо	4 мин		Разделяне на групата по двойки
	I. Упражнения по двойки с перо: - подаване на мрежата - подаване от средата на корта - изпълнение на сервис и посрещане	3 мин		Състезателите да се стараят да задържат перото – подават си, без да се затрудняват

Основна част (60 мин)	II. Начално разучаване на скъсяване от задна линия на форхенд и овърхед:			
	1. Демонстрация 2. Обяснения за техническото изпълнение на удара: позиция на корта, точка на удара по перото, движение на ракетата	5 мин		
	 3. Имитационни упражнения на ФХ скъсяване от задна линия 4. Мултишатъл – подаване на пера от треньора последователно на задна линия – скъсяване от форхенд 5. Мултишатъл – подаване по две пера на състезател – едно в дясната половина на корта, едно в лявата 6. Подаване по двойки – единият състезател подава перото, изпълнявайки дълъг сервис, другият скъсява от задна линия от дясната половина на корта от форхенд	2 мин 10 мин 10 мин 6 мин		Строяване на групата в колона и последователно подаване по едно перо на състезател Коригиране на допускните технически грешки при скъсяване. Перото се насочва между мрежата и предната зона за сервис
	 7. Подаване по двойки – единият състезател подава перото, изпълнявайки дълъг сервис от ляво, а другият скъсява от задна линия от лявата половина на корта от овърхед 	6 мин 6 мин		Разделяне по двойки със смяна на една минута. Коригиране на допускните технически грешки Разделяне по двойки със смяна на една минута Коригиране на допускните грешки. Следи се точката на удар по перото да е пред тялото и над лявото рамо

III. Усъвършенстване удари на мрежата. Единият състезател подава перата от ръка, а другият връща късо на мрежата: ФХ/БХ 	5 мин		
IV. Тренировъчна игра по двойки на половин корт до 3 точки V. Развиване на скокова издръжливост: 1. Всеки състезател прескача с два крака последователно две препятствия в средата на корта и връща подадено от ръка късо перо от ФХ/БХ 2. Всеки състезател изпълнява последователно по 5 удара с отскок от задна линия – треньорът подава перата 3. Изпълняване на серия разножки: 5 x 10 бр. 4. Разнасяне и събиране на пера в четирите ъгъла на корта. След като разнесе или събере и четирите пера, състезателят се изнася наядсно извън игрището и с бягане отива в отсрещната колона и застава накрая 	5 мин 4 мин 2 мин 2 мин	10	Разделяне на групата по двойки от двете страни на мрежата. На един корт се разполагат по 2 двойки. Всеки изпълнява по 10 удара Смяна на противниците Препятствия с височина 30–35 см. Групата е строена в колона и всеки прескача последователно препятствията и изпълнява късо перо на мрежата. За по-голяма ефективност групата се разделя на две с двама подавачи. Разножките да са максимално дълбоки. Подредени са 4 пера в центъра на корта. Първият състезател ги разнася в четирите ъгъла на корта, следващият състезател ги събира от ъглите в центъра и т.н. Перата се поставят на пода с напад, а не се подхвърлят

Заклучителна част (10 мин)	1. Стречинг	8 мин		Нормализиране на функционалното и емоционалното състояние на състезателите. Стречинг – изпълнява се в седнало положение в кръг
				
	2. Анализ на заниманието и повторение на основните компоненти на разучавания основен удар от задна линия – форхенд скъсяване от задна линия	1 мин		Треньорът отбелязва най-добре справилите се с разучаваните нови елементи и ги поздравява
	3. Прибиране на пособията и съоръженията 4. Освобождаване на групата	1 мин		

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	

2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:		100
		100

Препоръчителна литература

Дашева, Д. (1998). *Стрес и адаптация в сорта*. София, НСА.

Желязков, Ц., Дашева, Д., Върлинков, Г. (2011). *Основи на спортната тренировка*. София: Гера арт.

Рачев, Кр., Матеева, Н. и кол. (1998). *Теория и методика на физическото възпитание, част 1. Учебник за студентите от НСА*. София: НСА Прес.

Рачев Кр., Матеева, Н. и кол. (1998). *Теория и методика на физическото възпитание, част 2. Учебник за студентите от НСА*. София: НСА Прес.

Янчева, Т. (2006). *Психологическо осигуряване в елитния спорт*. София, НСА ПРЕС, второ издание.

Янева, А. (2008). *Бадминтон, терминология, техника, правила*. София, Илинден-ЕООД.
www.bwfbadminton.org – SHUTTLE TIME Coach Ed

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по баскетбол, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на баскетбола.
2. Знания за методиката на обучение и усъвършенстване в техниката на баскетбола и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на специалните за баскетбола двигателни качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по баскетбол и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на специалните за баскетбола двигателни качества, съобразени с възрастово-половите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи баскетболисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Техника в нападение. Развиване на бързина

Задачи:

1. Разучаване на придвижването по игрището без топка, основен баскетболен стоеж, спиране, обръщане и пивотиране.
2. Разучаване на баскетболен стоеж за тройна заплаха на коша и на водене на топката.
3. Развиване на бързина.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте видовете придвижвания, спирания, обръщания и пивотиране, тяхното приложение в играта, както и изискванията, поставени при изпълнението им от гледна точка на правилата на играта.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на придвижване, спиране, обръщане и пивотиране.
- Обяснете и демонстрирайте позицията на тройна заплаха към коша и воденето на топката, обяснете изискванията, поставени при изпълнението им от гледна точка на правилата на играта.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на изпълнение на водене на топката.
- Коригирайте своевременно грешките при изпълнение на техническите похвати. Следете тялото да е в баланс, хватът на топката да е стабилен, при дрибъл топката не се блъска, а с разтворени пръсти и камшично движение на китката се насочва към пода.

- Приложете подходящи средства и форми за развиване на бързината.
- Използвайте състезателни и щафетни игри със стартове от различни изходни положения с къса дистанция – 5, 10 или 12 m. Обърнете внимание, че бързината се развива, когато упражненията се изпълняват с максимална скорост, времето за изпълнение е 3–7 сек., а времето за почивка е до пълно възстановяване на организма.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Техника в нападение с топка. Развиване на ловкост

Задачи:

1. Разучаване на ловене и подаване с две ръце от гърди.
2. Усъвършенстване на техниката на водене на топката.
3. Развиване на ловкост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте ловене и подаване с две ръце по въздуха и чрез удар в пода, приложението му в играта и изискванията при изпълнение от гледна точка на правилата.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на ловене и подаване с две ръце.
- Коригирайте своевременно грешките при техниката на изпълнение на ловене и подаване. Следете за правилната позиция на краката, на тялото, на ръцете при получаване на топката и на хвата при подаване на топката.
- Приложете подходящи специфични баскетболни средства при усъвършенстване на техниката на водене на топката при нисък, висок и кръстосан дрибъл. Изисквайте изпълнение във висока скорост, но с правилна техника.
- Използвайте упражнения за жонглиране с баскетболна топка (на място и в движение) за развиване на ловкостта. Използвайте помощни средства – тенис топка или втора баскетболна топка.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.
- Използвайте фронтален и поточен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Техника в защита и нападение. Развиване на взривна сила

Задачи:

1. Разучаване на защитен стоеж и техниката на придвижване в защита.
2. Усъвършенстване на ловене и подаване с две ръце от гърди.

3. Развиване на качеството взривна сила.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте защитен стоеж и техниката на придвижване в защитата, приложението му в играта и изискванията при изпълнение от гледна точка на правилата. Акцентируйте върху правилата за лични нарушения.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на изпълнение на придвижването в защитен стоеж.
- Коригирайте своевременно грешките при техниката на изпълнение на придвижването в защитен стоеж. Следете за правилната позиция на краката, главата, ръцете, тялото в баланс, стъпалата не се кръстосват, не се подскача и не се събират.
- Приложете подходящи специфични баскетболни средства при усъвършенстване на техниката на ловене и подаване с две ръце от гърди. Изисквайте изпълнение във висока скорост, но с правилна техника.
- Използвайте упражнения за комплексно развиване на силата за горни, долни крайници и труп. Използвайте помощни средства – плътна топка, ластици, конуси, шапки, препятствия.
- Направете подходяща организация при изпълнение на упражненията, при които има работа с плътна топка или препятствия, с цел осигуряване на по-голяма безопасност.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.
- Използвайте фронтален, поточен и посменен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Техника в нападение. Развиване на скокова издръжливост

Задачи:

1. Разучаване на техниката на стрелба в коша от място.
2. Усъвършенстване на дрибъл, ловене и подаване с две ръце от гърди.
3. Развиване на скокова издръжливост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на изпълнение на стрелба в коша от място, и приложението ѝ в играта.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на изпълнение на стрелба в коша от място.
- Коригирайте своевременно грешките при техниката на изпълнение на стрелбата. Акцентируйте на правилното положение на частите на тялото и топката, и прецизността при изпълнение на стрелбата.

- Комбинирайте подходящи специфични баскетболни упражнения за усъвършенстването на техниката на водене на топката, на ловене и подаване с две ръце от гърди. Изисквайте изпълнение във висока скорост с правилна техника.
- Използвайте помощни средства при упражненията за развиване на скокова издръжливост: въженца, плътна топка, ластици, конуси, препятствия, шапки.
- Направете подходяща организация при изпълнение на упражненията, при които има работа с плътна топка или препятствия, с цел осигуряване на по-голяма безопасност.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.
- Използвайте фронтален, поточен и посменен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Техника в нападение. Развиване на бързина

Задачи:

1. Разучаване на стрелба в коша в движение.
2. Усъвършенстване на техниката на стрелбата в коша от позиция.
3. Развиване на бързина.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на изпълнение на стрелбата в коша в движение след водене на топката и след получаване от партньор, приложението ѝ в играта и изискванията при изпълнение от гледна точка на правилата.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на изпълнение.
- Коригирайте своевременно грешките при техниката на изпълнение на стрелбата. Акцентируйте на правилната координация на краката при изпълнение с удобна и с неудобна ръка, положението на топката и стрелбата към коша.
- Комбинирайте подходящи специфични баскетболни упражнения за усъвършенстването на техниката при стрелба от място. Изисквайте прецизна техника и точност при изпълнение на стрелбата.
- Изберете подходящи по характер и интензивност специфични баскетболни упражнения за развиване на бързината чрез водене на топката; ловене и подаване. Използвайте помощни средства – конуси и шапки.
- Обърнете внимание, че бързината се развива, когато упражненията се изпълняват с максимална скорост, времето за изпълнение е 3–7 сек., а времето за почивка е до пълно възстановяване на организма.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.
- Използвайте фронтален, поточен и посменен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Техника в защита и нападение. Развиване на отскокливост

Задачи:

1. Разучаване на отнемане на топката в защита.
2. Усъвършенстване на стрелбата в коша в движение.
3. Развиване на отскокливост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на отнемане на топката в защита при подаване, при ловене и при летеж на топката. Приложението ѝ в играта и изискванията при изпълнение от гледна точка на правилата. Акцентируйте върху лично нарушение.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на изпълнение на различните начини за отнемане на топката в защита.
- Коригирайте своевременно грешките при техниката на изпълнение при отнемане на топката в защита. Следете да не се правят лични нарушения.
- Приложете подходящи специфични баскетболни средства при усъвършенстване на техниката на стрелба в коша в движение след дрибъл и след получаване на топката. Изисквайте изпълнение във висока скорост с правилна техника. Акцентируйте върху точността на стрелбата.
- Приложете упражнения с отскачане от място, от две крачки, от една крачка, прескачане на ниски препятствия, подскоци с въженце.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.
- Използвайте фронтален, поточен и посменен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Техника в защита и нападение. Развиване на бързина и ловкост

Задачи:

1. Разучаване на отнемане на топката в защита при дрибъл и стрелба.
2. Усъвършенстване на дрибъл, ловене, подаване и стрелба в коша в движение.
3. Развиване на бързина и ловкост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте отнемане на топката чрез избиване и похлупване „чадър“. Приложението им в играта и изискванията при изпълнение от гледна точка на правилата. Акцентируйте върху лично нарушение.
- Приложете подходящи подготвителни и имитационни упражнения, необходими за обучение в техниката на изпълнение отнемане на топката чрез избиване и похлупване „чадър“.

- Коригирайте своевременно грешките при техниката на изпълнение на отнемане на топката. Следете да не се извършват лични нарушения.
- Приложете подходящи специфични баскетболни упражнения за усъвършенстване на техниката на водене, ловене и подаване с две ръце от гърди и стрелба в движение. Изисквайте изпълнение във висока скорост с правилна техника и точност при стрелбата.
- Приложете за развиване на бързина специфични баскетболни упражнения в щафетна или състезателна игра чрез дрибъл, ловене и подаване и стрелба. Следете за правилното изпълнение на техническите похвати и акцентируйте върху точността при стрелбата.
- Използвайте фигури и схеми с възприетите за това символични знаци при представяне на специфични баскетболни упражнения. Те се поставят в графата „Съдържание на учебния материал“ на план-конспекта.
- Използвайте фронтален, поточен и посменен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

(примерен)

на тренировъчно занимание по **БАСКЕТБОЛ**

ТЕМА: Техника в нападение с топка. Развиване на координационни способности

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване на подаване с една ръка.
2. Усъвършенстване на водене на топката и смяна на посоката на водене.
3. Развиване на координационните способности.

Необходими уреди и пособия:

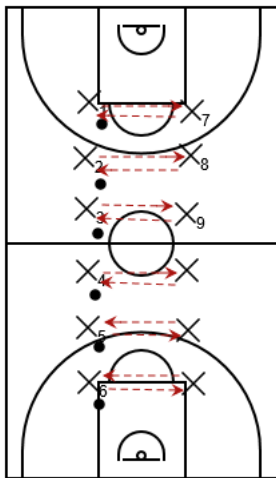
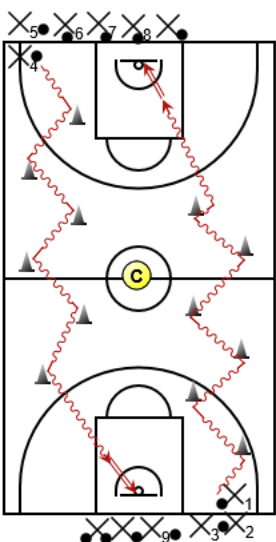
Място на провеждане:

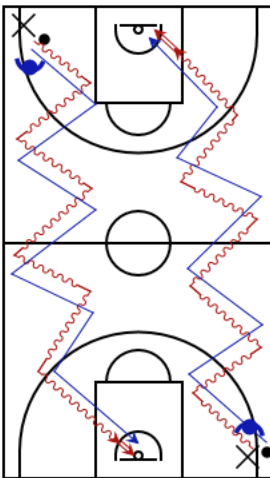
Времетраене на урока:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (22 мин)	1. Строяване на групата, съобщаване на задачите на тренировката	3 мин		1. Описание на подаването с една ръка изтласкващо встрани и обяснение за приложението му в играта
	2. Общо подготвителна част Упражнения за разгръване Изпълняват се бегови упражнения:			2. Изходно положение – в две редици зад крайната линия, като упражненията се изпълняват до централната линия, връщането е в леко бег или подскочно бягане. На всяка крайна линия се изпълнява спиране и пивотиране. Изпълнява се по 1 дължина на бегово упражнение
	- обикновено бягане	30 сек	1	Упражненията се изпълняват в контролирано темпо (стремеж да не се избързва и да не се изоставя от другите). Посменен метод. Следи се правилното изпълнение на техниката на бягане
	- подскочно бягане	30 сек	1	
	- бягане с изнасяне на подбедрицата напред и назад	30 сек	1	
	- ситно бягане	30 сек	1	
	- бягане с високо повдигнати колени на три такта	30 сек	1	
	- бягане с високо повдигнати коленете	30 сек	1	3. Следи се правилното изпълнение, при необходимост се извършват корекции
	- ускорение до крайната линия	30 сек	1	
	- спринт до крайната линия	30 сек	1	
	3. Стречинг	3 мин		
	4. Специално-подготвителна част - упражнения с топка (жонглиране) за развиване на координационните способности:			
	- изпълняване на осморка между краката без дрибъл	30 сек		4. В две редици зад крайната линия. Посменен метод. Всяка група работи за време и смяната на групите се контролира от треньора
	- подхвърляне на топката нагоре над главата и овладяване зад гърба и обратно	30 сек		
	- подхвърляне на топката с една ръка зад гърба над противоположното рамо и ловене с пред тялото	30 сек		
	- дрибъл на място – изпълнява се нисък дрибъл	30 сек		
	- дрибъл на място и изпълнение първо на осморки с 4 дрибъла, после с 3 дрибъла	60 сек		
	- дрибъл с две топки на място – еднотактово и двутактово	60 сек		5. Всеки с топка застава пред стената на разстояние един от друг. Фронтален метод. Упражнението се изпълнява с удобна и с неудобна ръка
	- дрибъл на място с две топка и смяна на ръцете с кръстосана смяна и между краката – едновременно	60 сек		
	- дрибъл с една топка в движение с удобна ръка, с неудобната се изпълнява търкаляне на другата топка по пода – до центъра, на връщане се сменят ръцете	60 сек		
	5. Подготвително упражнение – дрибъл срещу стената, описвайки полукръг с топката	2 мин		
	6. Гоненица	4 мин		6. Всеки състезател е с две топки, само гонещият е с една топка, който бъде пипнат, дава едната топка на гонещия

				щия и той става гонещ. Изпълнява се на цяло игрище
Ос-	1. Разучаване на подаване с една ръка изтласкващо встрани  а) изпълнява се ловене и подаване на топката от въздуха първо с удобна после с неудобна ръка б) изпълнява се ловене и подаване на топката с удар в пода първо с удобна после с неудобна ръка в) изпълнява се ловене и подаване в движение по дължината на игрището 2. Усъвършенстване на водене на топката и смяна на посоката на водене между краката и зад гърба: а) водене на топката във висока скорост и смяна на посоката на водене между краката и зад гърба  б) усъвършенстване воденето на топ-	5 мин 5 мин 8 мин 8 мин	1. Отборът се разпределя по двойки с една топка в две редици в средния коридор по дължината на игрището, на разстояние 2–3 m един от друг. Фронтален метод. Обяснение: този пас се използва за подаване на близко разстояние, когато линията на подаване е надиграна и защитата прилага пресиране. Това е бързо и сигурно подаване, което се използва най-често в играта. Демонстрация III – краката са поставени на цели стъпала, успоредно, разтворени на ширината на раменете, сгънати в коленните стави. Единият крак е изнесен половин стъпало напред, тежестта е разпределена равномерно между двата крака, трупът е леко наклонен напред. Топката се държи на височината на гърдите с две ръце, сгънати в лакътните стави и прибрани до тялото. При изпълнение на паса топката се изнася леко настрани от тялото, което придвижва подаващата ръка зад топката, а другата под нея. Подаващата ръка се разгъва рязко в лакътната става и с пръстите, китката и предмишницата изтласква топката напред покрай или пред защитника към получаващия. Другата ръка придържа топката и с лакът и рамо я предпазва от защитника. При къс пас замахът е малък, при по-дълъг пас може да се направи пристъпване с едноименния на подаващата ръка крак б) техниката на изпълнение е същата като подаващата ръка насочва топката с пръстите и китката към пода. Ударът на топката в пода да е на 2/3 дистанция между съигращите в) разделят се по двойки на двата срещуположни ъгъла на крайните линии на разстояние 2–3 m. Изпълняват подаване с една ръка в движение в по-бавно темпо, за да усетят боравенето с топката и ритма на подаване, външният играч завършва със стрелба в движение в коша. Упражнението се изпълнява едновременно от двете страни на игрището, като след приключване на едната дължина, играчите си сменят местата, за да изпълняват	

ката и смяна на посоката на водене между краката и зад гърба в ситуация 1/1 на цяло игрище  3. Стрелба от позиция с подавач 4. Учебна игра 5x5 на цяло игрище	10 мин	пасовете с удобна и неудобна ръка <i>Грешки:</i> събрани или прекалено раздалечени стъпала, изправени крака. Топката се държи отгоре или отдолу, пръстите са събрани, при изпълнение на паса не се прави приплъзване на подаващата ръка зад топката. Подаването се изпълнява бавно, не се натиска с пръсти или с китка или не се изтласква добре топката. При подаването в движение се следи да не се прави „крачка“ 2. Отборът се разделя на две групи по 6 души, всеки играч е с топка: а) изпълнява се водене на топката във висока скорост, смяна на водещата ръка и стрелба в движение. Смяна на водещата ръка чрез: ✓ дрибъл между краката пред всеки конус и ✓ дрибъл зад гърба пред всеки конус Когато първият играч е на втори конус, започва следващият. Изпълнява се 5 min., след което групите сменят изходните си позиции (застават отляво на ограничителното поле), както и посоката на движение б) целта на нападателя е да надиграе защитника и да вкара кош. Трябва да изпълнява воденето на топката във висока скорост, смяна на водещата ръка и стрелба в движение. Начинът на смяна на водещата ръка е по избор на нападателя, но задължително трябва да е зад гърба или между краката. Защитникът се старее да насочва нападателя към страничната линия, за да го забави и предизвика смяна на посоката на водене, което би довело до грешка. Играчите се редуват в нападение и в защита. Който вкара повече, е победител
	10 мин 2x7 мин	3. Разделят се по двойки с една топка, всеки изпълнява по 10 стрелби на 3,5 m от коша от 0°, 45° и 90° 4. Разделят се на два отбора, като се поставя условие само първата част да се играе без дрибъл. Ако има реализиран кош след извършвано подаване с една ръка изтласкващо встрани, се прибавя 1 т. към резултата

Заклучителна част (8 мин)	1.Наказателни удари	4 мин		1. До 7 сполучливи удара. Победителят се поздравява 2. Максимално разтягане на мускулите, постепенно се увеличава амплитудата на движение. Може да се работи по двойки. Да не се бърза! 3. Анализ на заниманието, критика с добронамерен и пожелателен тон, поощрение на играчите
	2. Стречинг	3 мин		
	3.Анализ на проведеното занимание	1 мин		

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна подготовка за провеждане на тренировъчното занимание (подсигурени са необходимите уреди и пособия)	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Спазва изискванията, свързани с индивидуалното задание	3	
3.2. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Умее да извършва правилна демонстрация и да използва онагледяващи материали	10	

4.2. Водещият има добър език и използва правилна спортна терминология	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Използваните упражнения са подредени в логическа последователност и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
5.2. Познава в детайли техниката на баскетболната игра и особеностите на работата за развиване на специалните двигателни качества	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Умее да открива грешките при изпълнение на упражненията и да прилага адекватни индивидуални или групови средства за тяхното отстраняване	20	
6.2. Умее да контролира тренировъчното натоварване чрез регулиране на броя на повторенията, скоростта на изпълнение, интервалите на отдых и координационната сложност на упражненията съобразно индивидуалните особености на обучаваните	25	
6.3. Избира правилно мястото си на терена и използва подходящи команди при престрояване на работните групи	5	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Баскетбол – учебник за студентите от НСА (под редакцията на В. Цветков) (2005). София, НСА ИПБ.

Баскетбол за млади играчи – ръководство за треньори (2000). София, FIBA, European Association of Basketball Coaches, World Association of Basketball Coaches

Колев, И., Църов, К. (2004). *Победителят е в нас*. София, Болид Инс.

Цветков, В. (2003). *Начална подготовка с баскетболисти*. София.

Църов, К., Джорджевич, Б. (1997). *Баскетбол – треньорско ръководство*. София, НСА – ИПБ.

Църов, К. (2018). *Подбор в баскетбола*. София, НСА Прес.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО БИАТЛОН

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по биатлон, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи биатлонисти.
2. Знания за методиката на обучение в способите за придвижване със ски и ролери и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методиката на обучение в техниката на стрелба и компетентности в нейното прилагане.
4. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
5. Знания за правилата при провеждане на състезания по биатлон и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
6. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
7. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на елементите от техниката на стрелба – положение за стрелба „легнал“

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете, демонстрирайте последователността на действията при заемането на положението за стрелба легнал.
- Обяснете положението на тялото.
- Обяснете положението на краката и ските.
- Обяснете положението на лявата ръка и ролята на поддържащия ремък.
- Обяснете положението на приклада (задтилъка) в раменната става.
- Обяснете положението на дясната ръка и на главата при заемане на положението.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Двигателни действия при подготовката за стрелба и напускане на стрелковия коридор – положение легнал

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете, демонстрирайте последователността на действията.
- Подход към стрелковия коридор.

- Заемане на положението за стрелба.
- Напускане на стрелковия коридор.
- Цялостно изпълнение на двигателните действия.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на елементите от техниката на стрелба – прицелване; дишане

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете функцията на зрителната система в процеса на прицелване.
- Обяснете значението на понятието „равна мушка“. Възможни грешки при неправилно прицелване (неравна мушка; ъглово отклонение).
- Дишане. Обяснете значението на понятието „апно“.
- Насочване на оръжието в целта посредством дишането.
- Основни грешки при стрелба вследствие на неправилно дишане.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване на елементите от техниката на стрелба – 1. Спускане. 2. Обща координация на техническите елементи при произвеждане на изстрела

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на изпълнение на видовете спусъци (1. Твърд – сух спусък; 2. Спусък с предварителен ход).
- Обяснете накратко и демонстрирайте фазовата структура на действията при обработване на спусъка.
- Обяснете най-съществените грешки при стрелба вследствие на неправилно спускане.
- Обяснете значението на понятието обща координация на техническите елементи при провеждане на изстрела (1. Устойчивост на оръжието. 2. „Спиране“ движението на оръжието вследствие на правилно дишане).
- Обяснете приоритетите на концентрацията на вниманието при произвеждане на изстрела.
- Приложете имитационни упражнения за обучение в техниката на „спиране“ движението на оръжието в мишената вследствие на правилно дишане.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване техниката на изпълнение на избран способ за придвижване със ски. Еднокрачен едновременен кънковиден ход (ЕЕКХ)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на ЕЕКХ.
- Започнете обучението с имитационни упражнения – само за краката, само за ръцете и едновременно за ръцете и краката.

- Приложете в обучението скокови упражнения (кънковидни хоризонтални; кънковидни двустранни вертикални през пейка).
- Приложете хоризонтални и вертикални скокови упражнения за развиване на отскокливост.
- Приложете кънковидна крачкова имитация срещу наклон.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Комплексна стрелкова тренировка. Усъвършенстване положението за стрелба прав, проведено след физическо бегово натоварване в развиваща област (Техническа стрелкова тренировъчна област)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете целта и задачите на тренировъчното занимание.
- Акцентируйте вниманието върху основните моменти по време на: 1. Подхода към огневия коридор; 2. Действията по време на стрелбата; 3. Напускане на стрелковия коридор.
- Контролирайте величината на физическото натоварване (развиваща област).
- Регистрирайте точността на стрелбата.
- Обърнете внимание на ритмичността на стрелбата.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание по **БИАТЛОН**

ТЕМА: Комплексна стрелкова тренировка. Усъвършенстване положението за стрелба прав, проведено след физическо бегово натоварване в развиваща област (Техническа стрелкова тренировъчна област)

ЗАДАЧИ

1. Провеждане на комплексна стрелкова тренировка.
2. Усъвършенстване положението за стрелба прав, проведено след физическо бегово натоварване в развиваща област

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание на учебния материал	Дозировка		Организационно-методични указания
		време	брой	
Подготвителна част (15 мин)	1. Строяване на групата и съобщаване на задачите	5 мин	2–3 х 5 изстрела	Групата е строена в една редица. Съобщават се подробно задачите, характеризират се методите на натоварване, обучение, средствата. Поставят се индивидуални задачи. В общо подготвителната част задачата е да се извърши подготовка (загряване) на всички мускулни групи на тялото Активиране на функционалните системи, отговорни за стрелбата
	2. Общо подготвителна част: общо развиващи упражнения – гимнастически и бегови упражнения: • наклони • махове • кръгове • странично бягане • бягане с високо повдигнато коляно			
	3. Психо-моторна подготовка Прострелка	5 мин		
	4. Специално подготвителна част Бягане в стабилизиращо-развиваща област	5 мин		
Основна част (60 мин)	Комплексна тренировка Техническа стрелкова подготовка след бегово натоварване в развиваща област		2 серии	Акцент на вниманието върху двигателните действия по време на: 1. Подхода към огневия коридор: • Освобождаване предпазна клапа на диоптричния мерник • Освобождаване на щеките • Подготовка на ремъка за по-бързо сваляне на пушката • Положение на щеките на постелката 2. Действията по време на стрелбата. Индивидуален контрол относно изискванията за положение на: • Крака и стъпала
			4х5 изстрела Бягане 0,8–1,2 км След серията 2–4 км Стабилизираща област	

				• Положение на горна част на тялото • Положение на лява и дясна ръка • Положение на главата Стабилност на оръжието в момента на изстрела 3. Напускане на стрелковия коридор: • Начин на поставяне на пушката на гърба • Бързо вземане на щеките
Заклучителна част (15 мин)	1. Бягане в стабилизираща област 2. Анализ на проведеното занимание		3–5 км	Прави се подробен анализ, в каква степен са реализирани предварително планираните задачи Отбелязват се допуснатите грешки както в организационен, така и в методичен план Набелязват се пътища и подходи за тяхното отстраняване Поставят се индивидуални задачи за следващи занимания

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвръща опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна подготовка за провеждане на тренировъчното занимание (подсигурени са необходимите уреди и пособия)	2	

2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Спазва изискванията, свързани с индивидуалното задание	3	
3.2. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Умее да извършва правилна демонстрация и да използва онагледяващи материали	10	
4.2. Водещият има добър език и използва правилна спортна терминология	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Използваните упражнения са подредени в логическа последователност и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
5.2. Познава в детайли техниката на баскетболната игра и особеностите на работата за развиване на специалните двигателни качества	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Умее да открива грешките при изпълнение на упражненията и да прилага адекватни индивидуални или групови средства за тяхното отстраняване	20	
6.2. Умее да контролира тренировъчното натоварване чрез регулиране на броя на повторенията, скоростта на изпълнение, интервалите на отдых и координационната сложност на упражненията съобразно индивидуалните особености на обучаваните	25	
6.3. Избира правилно мястото си на терена и използва подходящи команди при престорояване на работните групи	5	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Ачкаканов, И., Атанасов, П. (1987). *Спортна стрелба*. София.

Виденев, П. (1981). *Биатлон*. София.

Зубрилов, Р. (1999). *Резервы повышения спортивного мастерства биатлонистов высокой квалификации*. Методические рекомендации. Киев.

- Зубрилов, Р. (1999). *Тенденции развития мирового биатлона и уровень подготовленности команды Украины по биатлону в начале олимпийского цикла 1998–2002 годов*. Методические рекомендации. Киев.
- Зубрилов, Р. (2010). *Стрелковая подготовка биатлониста*.
- Палакарски, Г. (2016). *Биатлон, стрелкова подготовка*. София.
- Nitzsche, K. et al. (1998). *Biathlon: Leistung – Training – Wettkampf; Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Aktive* / hsg. von Limpert Verlag Wiesbaden.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО БОКС

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по бокс с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на бокса.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на бокса и компетентности в неговото прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по бокс и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи боксьори.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на бойна стойка и придвижване. Развиване на качеството бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението и анализирайте техниката. Демонстрирайте техниката и обърнете внимание на положението на краката, ръцете, трупа и главата.
- Приложете специално-подготвителни упражнения, които биха улеснили разучаването на техниката.
- Спазвайте последователността на разучаването от краката до ръцете.
- Коригирайте веднага грешките при разучаването.
- Обяснете и приложете кратко по времетраене упражнения (5–8 сек) за развиване на бързината и достатъчни за възстановяване почивки.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване на ляв прав в главата и защита подлагане. Развиване на качеството ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението на техниката, анализирайте и демонстрирайте. Обърнете внимание на началното движение и положението на тялото, разгъването на предностоящата ръка и положението на юмрука в крайната фаза.
- Приложете имитационни движения.

- Подредете упражненията в логическа последователност от лесно към трудно.
- За развиване на ловкостта подберете подвижни, щафетни или спортни игри.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на защитите срещу ляв прав в главата – крачка назад и отклон назад. Развиване на качеството гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението, анализирайте и демонстрирайте техниките. Обърнете внимание на реакцията на защитаващите се.
- Първоначално техниките се изпълняват без пряк контакт, а впоследствие с контакт, но без сила и бързина. Ударението е върху правилното изпълнение.
- Освен фронталния метод (едноредичен и двуредичен) се използва и свободното придвижване по двойки. Коригирайте своевременно грешките.
- При упражненията за гъвкавост да се използват упражнения от стойка и седнало положение.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване на ляв прав в трупа и защита подлагане с лакът. Развиване на качеството бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението, анализирайте и демонстрирайте техниките. Обърнете внимание на реакцията на защитаващите се.
- Приложете имитационни упражнения, които биха улеснили изпълнението на техниката.
- Използвайте двуредичен строй без контакт и с контакт, изпълнение по команда.
- Използвайте свободно придвижване по двойки с предварително поставена задача за атака и защита.
- Използвайте свободна игра с предностояща ръка.
- Изберете подходящи упражнения за бързина, като прецените адекватно интервалите на работа и почивка.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване на десен прав в главата и защита подлагане. Развиване на качеството ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението, анализирайте и демонстрирайте техниките.
- Обърнете внимание на началното движение от краката и трупа, положението на рамената и юмрука в крайна фаза.
- При защитното движение да се направи разлика между защита при прав и при обратен гард.
- Да се използват фронталният метод, придвижване по двойки и свободна игра.

- Да се подберат подходящи игри и упражнения, развиващи ловкостта.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучване на десен прав в трупа и защита крачка назад, затвърждаване на ляв и десен прав в главата. Развиване на качествата ловкост и гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете основните елементи на движението при изпълнението и демонстрирайте техниките в атака и защита.
- Покажете началното движение от краката и положението на трупа в крайната фаза.
- Използвайте методите на условния бой при затвърждаване на правите удари.
- При развиването на качествата ловкост и гъвкавост използвайте спортни игри, подвижни, щафетни игри и стречинг.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание по **БОКС**

**ТЕМА: Разучаване на двуударна комбинация – ляво кроше, десен прав в главата
и защита**

ЗАДАЧИ

1. Разучаване на двуударна комбинация – ляво кроше, десен прав в главата и защита.
2. Затвърдяване на ляв прав в трупа и главата и защита.
3. Развиване на качеството издръжливост

Уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (до 22 мин)	1. Поздрав, проверка, указания	2 мин		Групата е строена в една или две редици
	2. Общо развиващи упражнения: - ходом на пръсти, на пети, на външна и вътрешна част на ходилата - лек бегом; с високо повдигнати колена; с изнасяне подбедрицата назад; с изнасяне колената встрани; зигзагообразно - упражнения за горни крайници - въртене в лакътните стави - извивки вляво и вдясно на разнoименна крачка - от място въртене вляво и вдясно в кръста - наклони напред и назад - докосване с ръка пръстите на изнесен на разнoименния крак напред и на едноименна встрани	8 мин		В колона по един с дистанция от около 2 м С постепенно увеличаваща се бързина Ръцете са притиснати до външната част на бедрото Ръцете сгънати в лактите Ръцете на кръста Краката изпънати в колената
	3. Специално развиващи упражнения: - лек бегом на място с повдигнати колена и прави удари на разнoименна крачка, ъперкьти, крошета - огледално придвижване - придвижване и удари по команда - въже - бой със сянка	4 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	 1x2x1 1x2x1	Ръцете тръгват от брадата в юмрук Срещу тренъора, противоположно на неговото движение Свободно придвижване във всички посоки
	1. Разучаване на ляво кроше и десен прав. Демонстрация и обяснение на разучаваната техника: - изпълнение от място по команда - изпълнение с крачка напред - изпълнение с крачка назад Демонстрация на защитата подлагане и пояснения от тренъора: - от място; с крачка напред; с крачка назад - свободно придвижване по двойки, без команда	2 мин 4 мин 4 мин 4 мин 7 мин		Цялостно и разгледано с акцент върху отделните елементи В една редица, срещу огледалата, по команда на тренъора. На едноименна и разнoименна. На едноименна. В двуредичен строй, № 1 и № 2, по команда № 1 изпълнява ударите, а № 2 защитите. Смяна след всеки рунд. № 1 трябва да намери дистанцията и да изпълнява ударите без сила и бързина. № 2 прави защитите, смяна след всеки рунд

	2. Двоен ляв в трупа и главата и защита подлагане	4 мин		Комбинацията се изпълнява леко, като се търсят точност на попадението, прецизност на изпълнението и ефективност на защитата
	3. Свободна игра	6 мин	2x2x1	
	4. Уреди	6 мин	2x2x1	
	5. Футбол на малки вратички	15 мин		С високо темпо
	6. Земна гимнастика	6 мин		
	Стречинг	6 мин		
Заклучителна част (10 мин)				
	Разпускане и разбор на тренировката	4 мин		

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок		
Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	

2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература:

Жечев, Е. (1985). *Бокс*. МиФ. София.

Керншпехт, К. (1999). *За двубоя. Стратегия, тактика, физиология, психология, философия и история на самозащитата без оръжие*. Бай Лун, Пловдив.

Лефтеров, Е. (2006). *Кикбокс*. НСА ПРЕС, София.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО БОРБА – СВОБОДЕН И КЛАСИЧЕСКИ СТИЛ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по борба – свободен и класически стил, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на борбата.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на свободната и класическата борба и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по борба и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи състезатели по борба.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Стойки, придвижвания, хват, захват, обхват

Задачи:

1. Разучаване на видове стойки, дистанции, придвижвания по тепиха.
2. Разучаване на хват, захват и обхващане на партньора.
3. Разучаване на специални борцови упражнения и прости видове борба.
4. Развиване на координационни способности.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Правилно заучаване на движението във всяка посока.
- Подбор на стойка за отделните практикуващи.
- Особено внимание и мерки за безопасност при разучаването и използването на специалните борцови упражнения, простите видове борба и различни подвижни игри.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Техничко-тактически действия в стойка

Задачи:

1. Начално разучаване на техника от стойка.
2. Задълбочено разучаване и Затвърждаване на специални борцови упражнения и прости видове борба.
3. Развиване на физическо качество.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подбор на подходящите средства и методи за конкретното техническо действие.
- Внимание и мерки за безопасност.
- Подбор на подходящо физическо качество в съответствие със сензитивните периоди и мястото му в урока.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Техничко-тактически действия в партер

Задачи:

1. Начално разучаване на техника от партер.
2. Задълбочено разучаване и Затвърждаване на прости видове борба и подвижни игри.
3. Развиване на физическо качество.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подбор на подходящите средства и методи за конкретното техническо действие.
- Внимание и мерки за безопасност.
- Подбор на подходящо физическо качество в съответствие със сензитивните периоди и мястото му в урока.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Техничко-тактически действия в стойка – усъвършенстване

Задачи:

1. Подготвителни технико-тактически действия.
2. Усъвършенстване на защити и контра хватки.
3. Усъвършенстване на технико-тактически комплекси и комбинации.
4. Тренировъчни, контролни, моделирани преборвания.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подбор на подходящите средства и методи за конкретното технико-тактическо действие.
- Следване на правилна методическа последователност: усвоено техническо действие до степен – двигателно умение, двигателен навик; следва обучение и усъвършенстване на съответните защитни действия поне до ниво двигателно умение; следва обучение в контра хватки.
- Подбор на подходящи технико-тактически комплекси и комбинации в съответствие с възрастта и квалификацията на учениците.
- Внимание и мерки за безопасност.
- Правилно разпределяне на двойките за преборванията.
- Треньорът влиза в ролята на съдия, за да контролира ситуациите с цел безопасност и навременна реакция.
- Подбор на подходящо физическо качество в съответствие със сензитивните периоди и мястото му в урока.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Техничко-тактически действия в партер – усъвършенстване

Задачи:

1. Подготвителни технико-тактически действия.
2. Усъвършенстване на защити и контра хватки.
3. Усъвършенстване на технико-тактически комплекси и комбинации.
4. Тренировъчни, контролни, моделирани преборвания.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подбор на подходящите средства и методи за конкретното технико-тактическо действие.
- Следване на правилна методическа последователност: усвоено техническо действие до степен – двигателно умение, двигателен навик; следва обучение и усъвършенстване на съответните защитни действия поне до ниво двигателно умение; следва обучение в контра хватки.
- Подбор на подходящи технико-тактически комплекси и комбинации в съответствие с възрастта и квалификацията на учениците.
- Вниманиe и мерки за безопасност.
- Правилно разпределяне на двойките за преборванията.
- Треньорът влиза в ролята на съдия, за да контролира ситуациите с цел безопасност и навременна реакция.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Специална физическа подготовка – кръгова тренировка

Задачи:

1. Кръгова тренировка с партньор.
2. Кръгова тренировка на и с уреди.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подбор на подходящите средства и методи в съответствие с възрастта и квалификацията на учениците.
- Правилно разпределяне по тепиха, посока на техническите действия или упражнения.
- Мерки за безопасност, запознаване с различните уреди и упражнения.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

(примерен)

на тренировъчно занимание по **БОРБА СВОБОДЕН СТИЛ**

ТЕМА: Раменно хвърляне

ЗАДАЧИ:

1. Раменно хвърляне – начално изучаване.
2. Развитие на координационни способности.

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		Време	Брой/ метри	
Подготвителна част (28 мин)	1. Поздрав и проверка	4 мин		Учениците са строени в една редица, проверка екипировката и състоянието на групата
	2. Изясняване темата и задачите на урока			
	3. Общо-подготвителни упражнения в движение: - ходене на пръсти и пети, на външна и вътрешна страна на стъпалата - напади с извивка в противоположната посока - бегот, въртене на ръцете напред и назад от рамената	50 сек 35 сек 35 сек		Упражненията се извършват в обход на тепиха в колона по един, учителят се движи така, че да може да следи групата и учениците да го виждат Точни и ясни команди
	4. Специално-бегови упражнения: - ситно бягане - бягане с изнасяне подбедрицата назад - бягане с изнасяне на подбедрицата напред - бягане с високо повдигнато коляно - тритактово бягане - подскочно бягане - кръстосано бягане - странично бягане с изнасяне на коляното напред нагоре - странично бягане с изнасяне на ръцете встрани, горе - ускорения по диагонала	3 мин	10 м 10 м 8 м 10 м 8 м 8 м 10 м 10 м 10 м 20 м	Изпълняват се в умерено темпо, в обход на тепиха, учениците са в колона по един, разредени на необходимото разстояние Следи се за правилно изпълнение: - изправено положение на трупа - правилна координация ръце – крака - със смяна на водещото рамо - със смяна на водещото рамо
	5. Общо-подготвителни упражнения на място: - разгриване на китки, пръсти, глезени - разгриване на раменни стави с кръгови движения, напред и назад - разгриване на лакътни стави с кръгови движения навътре и навън - разгриване на шиен отдел с движение на главата напред, назад, вляво, вдясно, кръгови движения - разгриване на кръстно-поясна област с въртеливи движения, вляво и вдясно - раклони напред - наклони встрани - извивки вляво и вдясно	4 мин		Учениците са разположени в кръг, преподавателя е част от кръга, а не вътре С постепенно увеличаване на амплитудата
	6. Специално-подготвителни упражнения на място: Предно мостиране от колене - Предно мостиране на стъпала	3 мин		Оставяне на достатъчно място за всеки ученик, за да няма съприкосновение с друг

Основна част (47 мин)	- Челна стойка - Борцов мост - Въртене около глава			
	7. Специално-подготвителни упражнения в движение: - Кълбо напред - Кълбо назад - Кълбо през рамо - Странично колело - Мечешко ходене - Заешко ходене Носене на противник със захват за раменно след кръгомно обръщане	3 мин		Учениците се разпределят на три- четири колони в зависимост от броя им Упражненията се изпълняват по дължина на тепиха По 4 – 5 метра
	8. Игри: а. елементарни видове борба: - Петльов бой - Борба за равновесие - Каубои - Настъпванка б. Гоненица с кълбо през зоната за пасивност Кръстосано докосване на носа и ухото с противоположната ръка, след докосване на бедрата	8 мин		Точни и ясни указания, акцент върху правилата на игрите и съответните мерки за безопасност Играе се на тепиха, като бягащите за начало са извън зоната за пасивност, а гонещият е вътре. Зоната за пасивност се преминава само с кълбо. В началото се изпълнява с бавно темпо
	1.Начално разучаване на хвърляне през гръб със захващане на ръката (раменно) Атакуващият борец захваща дясната ръка на противника под лявата си мишница. С крачка напред с десен крак и завъртане на пръстите му той прибира левия крак до десния, осъществявайки кръгомно обръщане. Така той се озовава с гръб към противника, приклепнал, същевременно захваща с дясната си ръка едноименната мишница на противника. С политане напред атакуващия пада на колене и се групира. След падането на противника атакуващият прихваща главата му с дясната си ръка, присяда и разтваря краката си ножично, като по този начин удържа противника на гръб	30 мин		1.Терминуване 2.Цялостна демонстрация на раменно хвърляне от високо 3.Демонстрация на раменно хвърляне през коляно 4.Разчленяване на хватката, акценти върху отделните фази: - Захват - Кръгомно обръщане - Поемане на противника - Хвърляне през коляно - Задържане в критично положение и постигане на туш. 5.Основни мерки за безопасност! 6.Имитационно изпълнение с ластици 7.Изпълнение на елементите поотделно 8.Цялостно изпълнение с помощта на треньора 9.Цялостно изпълнение – самостоятелно

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане 1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Желязков, Ц., Дашева, Д. *Основи на спортната тренировка*. София, ГераАрт, 2006.
- Киров, П., Макавеев, О. *Спортна подготовка на бореца*. София, Българска Федерация по борба, НСА Прес, 2010.
- Ставрев, И., Димитров, Н., Станчев, Н., Николов, Н., Киров, П., Макавеев, О., Макавеев, Р. *Ръководство по борба за учители, второ подобро издание*. София, НСА ПРЕС, 2010.
- Петров, Р., Добрев, Д., Берберов, Н., Макавеев, О. *Свободна и класическа борба*. София, МФ, 1977.
- Станчев, Н. *Борцовият мост*. София, НСА, 2000.
- Макавеев, Р. *Борба. Контрол на подготовката*. София, НСА ПРЕС, 2016.
- Николов, Н. *Гъвкавостта – необходимо качество в спортната борба*. София, НСА ПРЕС, 2021.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по вдигане на тежести, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на състезателните упражнения по вдигане на тежести.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на състезателните упражнения по вдигане на тежести и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по вдигане на тежести и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи състезатели по вдигане на тежести.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Техника на състезателното упражнение изтласкване

Задачи:

1. Разучаване техниката на състезателното упражнение изтласкване.
2. Усъвършенстване на специфичната гъвкавост при тежкоатлетите.
3. Развитие на максималната сила на долните крайници.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на състезателното упражнение изтласкване.
- Приложете специални имитационни упражнения за обучение в техниката на състезателното упражнение изтласкване с тояжка или метален лост от 5 кг. Обърнете внимание на мускулните групи, вземащи участие при изпълнение на упражненията.
- Спазвайте логическата последователност и реда на приложените упражнения за обучение.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Обърнете внимание: за усъвършенстване на гъвкавостта лостът се взема от стойки с широк или тесен хват и се изтласква зад врат с активно и едновременно участие на долни и горни крайници до фиксирането му.
- Спазвайте 10–15 мин почивка между основните упражнения за възстановяване на организма от предходното упражнение.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Техника на упражнението изтласкване на щанга от гърди

Задачи:

1. Разучаване техниката на упражнението изтласкване на щанга от гърди.
2. Усъвършенстване техниката на състезателното упражнение изтласкване.
3. Развитие на взривната сила на долните крайници.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на упражнението изтласкване на щанга от гърди. Обърнете внимание на (подема) правилното подклякване със сгъване в коленните и тазобедрените стави и на последващото енергично едновременно включване в работа на долни и горни крайници до фиксиране на тежестта.
- Приложете имитационни упражнения в облекчени условия – от стойки с тояжка или лост от 5 кг.
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното (подклек, ножица).
- За усъвършенстване на състезателните упражнения е важно те да се изпълняват със средни по величина тежести.
- За развиване на взривната сила изберете близки по структура упражнения със състезателните – с подклек, от вис.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Техника на състезателното упражнение изхвърляне

Задачи:

1. Разучаване техниката на състезателното упражнение изхвърляне.
2. Усъвършенстване техниката на упражнението изтласкване на щанга от гърди.
3. Развитие на взривната сила на мускулите разгъвачи в тазобедрената става и долните крайници.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката и последователността на обучение на състезателното упражнение изхвърляне.
- Приложете имитационни упражнения с тояжка или 5 кг лост. От поставки с 2–3 изтегляния с последващо влизане под тежестта с постепенно премахване по една поставка до теглене от стартово положение и от стойки с широк хват се изтласква лостът зад врат с активно и едновременно участие на долни и горни крайници до фиксирането му, след което двете се комбинират.
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Особено важно е едновременното клякане под тежестта и изправянето на горните крайници до фиксирането ѝ.
- За усъвършенстване на състезателните упражнения е важно те да се изпълняват със средни по величина тежести.
- За развитие на взривната сила на мускулите разгъвачи упражнението трябва да се изпълнява от средната третина на бедрата (изтегляне до пълно разгъване) с тесен или с широк хват.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Техника на състезателното упражнение изтласкване (вдигане до гърди).

Грешки и методи за тяхното отстраняване

Задачи:

1. Анализ на техниката и грешките при изпълнение на състезателното упражнение изтласкване (вдигане до гърди).

2. Усъвършенстване на състезателното упражнение изхвърляне.

3. Развитие на скоростно-силовите качества.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете характерните технически грешки и причините за тяхното появяване при изпълнение на състезателното упражнение изтласкване (вдигане до гърди).
- Приложете имитационни упражнения за коригиране на техническата грешка във всеки конкретен случай чрез намаление на тежестта и скоростта; увеличение на скоростта; имитационни и целеви упражнения.
- За усъвършенстване на състезателните упражнения е важно те да се изпълняват със средни по величина тежести.
- Изберете подходящи упражнения с тежести около 65–80% макс. за развиване на скоростно-силовите качества, с адекватна дозировка (време за изпълнение, скорост на изпълнение и време за почивка).

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Техника на упражнението изтласкване на щанга от гърди. Грешки и методи за тяхното отстраняване

Задачи:

1. Анализ на техниката и грешките при изпълнение на упражнението изтласкване на щанга от гърди.

2. Усъвършенстване техниката на състезателното упражнение изтласкване.

3. Развитие на скоростно-силовите качества чрез средствата на тежката атлетика.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете характерните технически грешки и причините за тяхното появяване при изпълнение на състезателното упражнение изтласкване от гърди.
- Приложете имитационни упражнения за коригиране на техническата грешка във всеки конкретен случай чрез намаление на тежестта и скоростта; увеличение на скоростта; имитационни и целеви упражнения.
- За усъвършенстване на състезателните упражнения е важно те да се изпълняват със средни по величина тежести.
- Изберете подходящи упражнения с тежести около 65–80% макс. за развиване на скоростно-силовите качества, с адекватна дозировка (време за изпълнение, скорост на изпълнение и време за почивка).

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Техника на състезателното упражнение изхвърляне. Грешки и методи за тяхното отстраняване.

Задачи:

1. Анализ на техниката и грешките при изпълнение на състезателното упражнение изхвърляне.

2. Усъвършенстване техника на упражнението изтласкване на щанга от гърди.
3. Развитие на специфичната тежкоатлетическа работоспособност.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете характерните технически грешки и причините за тяхното появяване при изпълнение на състезателното упражнение изхвърляне.
- Приложете имитационни упражнения за коригиране на техническата грешка във всеки конкретен случай чрез намаление на тежестта и скоростта; увеличение на скоростта; имитационни и целеви упражнения.
- За усъвършенстване на състезателните упражнения е важно те да се изпълняват със средни по величина тежести.
- Изберете подходящи упражнения с тежести и серии, изпълнявани с умерено темпо, с адекватна дозировка (време за изпълнение, скорост на изпълнение и време за почивка).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ВДИГАНЕ НА ТЕЖЕСТИ**

ТЕМА: Вдигане на щанга до гърди

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване на вдигане на щанга до гърди.
2. Развиване на специфичните тежкоатлетически качества.

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Строяване на групата и съобщаване на задачите 2. Общо разгриване 3. Специализирано разгриване с щанга			Проверка и състояние на обучаваните. Изискване – спортно облекло Целта на разгриването на организма на атлета е с акцент върху мускулатурата, активиране на ЦНС, хормоналната и кардиореспиаторната система
Основна част (60 мин)	I. Обучение в техниката на вдигане на щанга до гърди: 1. Клякане с щанга на рамене 2. Клякане с щанга на гърди 3. Изтегляне на щанга от подставки от ниво на финалното изтегляне 4. Изтегляне на щанга от подставки – ниво на коленете 5. Изтегляне на щанга от подиума 6. Цялостно изпълнение на упражнението вдигане на щанга до гърди	3–6 мин 3–6 мин 3–6 мин 3–6 мин 3–6 мин 3–5 мин	2–3 2–3 2–3 2–3 2–3 2–3	Следи се за правилната стойка. Гърдите са повдигнати, гръбначният стълб е в положение на подчертана лордоза. Тежестта е концентрирана в петите. Ходилата са насочени по посока на коленете. Лакътните стави са максимално повдигнати. Следи се за правилната стойка. Гърдите са повдигнати, гръбначният стълб е в положение на подчертана лордоза. Тежестта е концентрирана в петите. Ходилата са насочени по посока на коленете. Пълно разгъване в тазобедрените и коленните стави с последващо повдигане на раменете и изправяне на пръсти без сгъване на горните крайници. Пълно разгъване в тазобедрените и коленните стави с последващо повдигане на раменете и изправяне на пръсти, без сгъване на горните крайници. Пълно разгъване в тазобедрените и коленните стави с последващо повдигане на раменете и изправяне на

				пръсти, без сгъване на горните крайници. Следи се за алгоритъма на мускулната активизация: 1. Бедрена и гръбна мускулатура 2. Трапецовиден мускул и подбедрици 3. Горни крайници
Заклучителна част (10 мин)	1. Упражнения за коремната и поязната мускула 2. Разтягащи упражнения 3. Анализ на тренировъчното занятие		5x10	Цели се отпускане на активизираната мускулатура чрез натоварване на антагонистично разположените мускули

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	

3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:		100
		100

Препоръчителна литература

- Гюрков, Д. (1992). *Тежката атлетика в детска и юношеска възраст*. София, НСА ПРЕС.
- Гюрков, Д. (2005). *Вдигане на тежести*. НСА ПРЕС. София.
- Гюрков, Д., Димитров, Д. (1992). *Вдигане на тежести за деца и юноши*. НСА ПРЕС, София.
- Димитров, Д. И. (2002). Учебна програма за специализиран подбор и спортна подготовка по вдигане тежести с 10–14-годишни момчета и момичета. БФВТ.
- Димитров, Д. И. (1991). Единна програма за специализиран подбор и спортна подготовка по вдигане тежести на 10–12-годишни МОМЧЕТА, БСФС.
- Добрев, П., Гюрков, Д., Спасов, А. (1976). *Тежка атлетика*. МиФ. София.
- Панайотов, В. (2021). *Мускулна сила и мускулна хипертрофия*. София.

❖ УКАЗАНИЕ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ЗАДАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по волейбол с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и умения за волейбола в следните направления:

1. Знания за техниката на играта.
2. Знания за методиката на обучение във волейбола.
3. Знания за правилата при провеждане на състезания по волейбол и умения за тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
4. Умения за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
5. Владение на адекватна волейболна терминология.
6. Умения за управление на групата в рамките на тренировъчното занимание.
7. Знания и умения за разработване и за оформяне на план-конспект на тренировъчно занимание по волейбол.
8. Знания и умения за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи волейболисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на волейболни стоежи и придвижвания и на подаване с две ръце отгоре напред

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте стоежите и придвижвания и тяхното приложение във волейбола.
- Обяснете и демонстрирайте техниката на подаването с две ръце отгоре напред и неговото приложение в играта.
- Приложете правилна методика на обучение на двата технически похвата съобразно етапа на начално разучаване.
- Спазвайте последователността на упражненията в тези методики.
- Обяснете правилата на играта, свързани с волейболното игрище.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване на подаване с две ръце отдолу напред и усъвършенстване на подаване с две ръце отгоре напред

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на подаването с две ръце отдолу напред и неговото приложение в играта.
- Приложете правилна методика на обучение на подаването с две ръце отдолу напред, съобразено с етапа на начално разучаване.

- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.
- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на подаването с две ръце отгоре напред.
- Обяснете правилата на играта, свързани с волейболната топка.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на долен лицев начален удар и усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу напред

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на долния лицев начален удар.
- Приложете правилна методика на обучение на долния лицев начален удар, съобразено с етапа на начално разучаване.
- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.
- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу напред.
- Обяснете правилата на играта свързани с изпълнение на начален удар.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване на подаване с две ръце отгоре над глава и усъвършенстване на долен лицев начален удар

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на подаването с две ръце отгоре над глава и неговото приложение в играта.
- Приложете правилна методика на обучение на подаването с две ръце отгоре над глава, съобразено с етапа на начално разучаване.
- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.
- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на долен лицев начален удар.
- Приложете упражнения за изпълнение на долен лицев начален удар в различни зони в съперниковото поле.
- Обяснете правилата на играта, свързани с комплектуване на волейболен отбор.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване на горен лицев начален удар и усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу и отгоре напред

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на горния лицев начален удар.
- Приложете правилна методика на обучение на горния лицев начален удар, съобразено с етапа на начално разучаване.
- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.

- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на подаванията с две ръце отгоре и отдолу напред. В упражненията да се използват едновременно и двете подавания.
- Обяснете правилата на играта, свързани с постигането на точки и победител във волейболна среща.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучаване на подаване с две ръце отгоре зад глава, усъвършенстване на подаванията с две ръце отгоре над глава и напред

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на подаването с две ръце отгоре зад глава и неговото приложение в играта.
- Приложете правилна методика на обучение на подаването с две ръце отгоре зад глава, съобразено с етапа на начално разучаване.
- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.
- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на подаванията с две ръце отгоре над глава и напред. В упражненията да се използват едновременно и двете подавания.
- Обяснете правилата на играта, свързани с докосванията на мрежата.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Разучаване на горен лицев лъкатушещ начален удар и усъвършенстване на подаване с две ръце отдолу напред

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на горния лицев лъкатушещ начален удар.
- Приложете правилна методика на обучение на горния лицев лъкатушещ начален удар, съобразено с етапа на начално разучаване.
- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.
- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на подаването с две ръце отдолу напред.
- Обяснете правилата на играта, свързани с дългообразното подреждане за посрещане на начален удар.

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Разучаване на забиване по посока на засилване и усъвършенстване на горен лицев лъкатушещ начален удар

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на забиване по посока на засилване. Обърнете внимание на крачките при засилването.
- Приложете правилна методика на обучение на забиването по посока на засилване, като се обръща внимание само на двете фази – крачки при засилване и удар по

топката, съобразено с етапа на начално разучаване. Отскокът да не се съчетава с предните две фази.

- Спазвайте последователността на упражненията в тази методика.
- Подберете подходящи упражнения за усъвършенстване на горен лицев лъкатушещ начален удар в цел в съперниковото поле.
- Обяснете правилата на играта, свързани с правата и задълженията на капитана на отбора.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ВОЛЕЙБОЛ**

**ТЕМА: Разучаване на единична блокада и усъвършенстване
на забиване по посока на засилване**

ЗАДАЧИ

1. Начално разучаване на единична блокада.
2. Усъвършенстване на забиване по посока на засилване

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно – методически указания
		Брой	Мин.	
Подготвителна част (23 мин)	I. Приемане на отбора		1	Отборът е строен на крайната линия
	II. Съобщаване задачите на тренировката II.1. Анализ и демонстрация на блокадата		2	Кратък анализ на изпълнението на единичната блокада Демонстрация без топка
	III. Общо подготвителни упражнения за загряване: III.1. Бегови упражнения: - обикновено бягане - бягане с повдигане петите назад - бягане с повдигане на пръстите на краката напред - странично придвижване – с прибавни крачки - подскочно бягане	2 2 2 2 2	5	Отборът е строен в редици на крайната линия Беговите упражнения се изпълняват до мрежата и връщане до крайните линии До мрежата се бяга с дясно водещо рамо, а връщането – с ляво
	III.2. Общо развиващи упражнения: - кръгове с лява и дясна ръка – в ходом - на всяка крачка разтваряне на ръцете на височината на раменете – в ходом - едновременни кръгове с две ръце – в ходом - махове на ръцете с извивки на трупа – на място - последователни наклони към ляв и десен крак – в ходом - широка крачка (в напад) с извивка на трупа – в ходом - ходене в клек	2 2 2 2 2 2 2 1	6	Упражненията се изпълняват на мястото и с придвижване до мрежата и обратно
	IV. Специално-подготвителни упражнения: IV.1. Спринтови бягания: - спринт до нападателната линия, обръщане и връщане до крайната линия - спринт с докосване на линиите – крайна, нападателна, средна, нападателна, крайна - спринт до мрежата, връщане назад с гръб до нападателната линия, отново до мрежата и връщане назад с гръб до крайната линия - подскоци с два крака напред, вляво и дясно, след достигане на мрежата, обръщане и на спринт връщане на крайната линия	2 2 2 2	4	От крайната линия до мрежата
	IV.2. Състезателна игра – щафета: Бягане до мрежата, с две ръце и след отскок от два крака се изхвърля топката в другото поле, така че тя да	2	5	Строени в колони на крайната линия.

	тупне в близост до средна линия. Състезателят минава под мрежата и поставя топката на половин метър от средната линия. Същото извършва и с другата топка. Връща се обратно и предава щафетата на следващия от колоната. Следващият състезател прехвърля топките в посочената последователност в полето на строените отбори			Поставени са две волейболни топки в същото поле – в близост до средната линия и до половин метър от нея
Основна част (60 мин)	I. Начално разучаване на единична блокада:		30	
	I.1. Имитационно изпълнение на блокада на място		2	Упражненията се изпълняват на разстояние от мрежата.
	I.2. Имитационно изпълнение на блокада, като ръцете на двамата партньори се докосват в горната фаза		2	По двойки, един срещу друг на една ръка разстояние
	I.3. Същото упражнение след отскок			
	I.4. Същото упражнения, но след прибавена крачка вляво/вдясно		2	
	I.5. Изпълнение на блокада срещу стена		2	
	I.6. Всички упражнения от I.2 до I.4 се изпълняват през мрежата, като двойките са от двете страни на мрежата		3	Играчите са в изходно положение с лице срещу стена на една ръка разстояние.
	I.7. Единият партньор държи волейболна топка над горния край на мрежата, другият – изпълнява блокада, като докосва топката с две ръце		7	Упражненията се изпълняват на мрежата
	I.8. Като горното упражнение, но блокадата се извършва след крачка вляво/вдясно.		4	Партньорите сменят местата си
	I.9. Единият партньор подхвърля топката над горния край на мрежата, а другият – извършва блокада, като се стреми да насочи топката остро в другото поле		4	Отборът е разделен на две групи, наредени в колони в зоните 4 и 2. Забива се едновременно от двете зони
	II. Усъвършенстване на забиване по посока на засилване:		10	
	II.1. Поточно забиване от зона 4 и 2 в диагонална посока, съответно в зона 5 и 1		2	
	II.2. Поточно забиване от зона 4 и 2 в посока правата, съответно в зона 1 и 5		2	Блокиращия състезател е стъпил на платформа и е поставил ръцете си над мрежата, наклонени към полето на забиващите, така че лактите да са на нивото на филето. Държи ръцете си неподвижно, като предпазва централната част на своето поле
	II.3. Като упражнение II.1, но срещу забиващите е изграден единичен блок		3	
	II.4. Като упражнение II.2, но срещу забиващите е изграден единичен блок		3	
	III. Двустранна игра с поставени задачи		20	Задачата е приложение на блокада по време на игра:

	Дава се информация за играта на блокадата от правилотнанието			1. Да се извършва единичен блок срещу забиващия състезател 2. Да се отскача едновременно с нападателя В почивките в гейма
Заклучителна част (7 мин)	I. Една обиколка в ходом на волейболното игрище		1	Отборът е в колона по един
	II. Тиха и забавна игра – „Познай по гласа“ Пред редицата излиза един състезател, застанал с гръб към съотборниците си, и трябва да разпознае гласа на свой колега, който му казва името. Ако го разпознае – сменят местата си		5	Отборът е построен в една редица на крайната линия
	III. Строяване на отбора, анализ на проведената тренировка и освобождаване		1	Извършва се кратък анализ на успеваемостта

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда			да/не
1.1. Изпълнява дейности по предварителната подготовка на изпитното тренировъчно занимание за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане			
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитната тренировка			
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитното тренировъчно занимание			
Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .			
2. Ефективна организация на работното място			5
2.1. Извършена е предварителна подготовка, включваща изготвяне на план-конспект за тренировъчното занимание по волейбол		2	
2.2. Правилно преразпределя времето за изпълнение на поставената тема и насоките в тренировката		2	
2.3. Познава спецификата на дейността в тренировката по волейбол		1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията			5
3.1. Познава и прилага волейболния правилник съобразно изискванията на тренировката и по време на състезателната обстановка		3	
3.2. Спазва изискванията, свързани със спецификата при изготвяне на тренировка с обучителен характер		2	

4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно включва необходими уреди и пособия за провеждане на тренировъчното занимание според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира количеството и качеството на тези уреди и пособия, които имат пряка връзка с темата на тренировката	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Правилно планира последователността в представяне на темата в тренировката	10	
5.2. Упражненията са подредени в логическа последователност, свързани с решаване на конкретните насоки в тренировката и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена дейност съответства на изискванията за провеждане на тренировка с обучителен характер	20	
6.2. В крайния резултат се отчита постигане на конкретна успеваемост спрямо поставените задачи в тренировката	20	
6.3. Спазено е времето за провеждане на тренировъчното занимание	10	
Общ брой точки:		100

Препоръчителна литература

- Михайлов, Д. и кол. (2017). Волейбол, учебник за студенти от НСА. София, НСА ПРЕС.
- Кючуков, Б. и кол. (2004). Волейбол, учебник за студенти от НСА. София, ИДК на НСА.
- Димитров, Ст. (2008). *Волейбол: упражнения за тренировка*. София, НСА ПРЕС.
- Крумова, А. и кол. (1985). *Тренировката на волейболиста*. София, ЕЦНПКФКС.
- Крумова, А. (1979). *Програмирано обучение по волейбол*. София, ЕЦНПКФКС.
- Димитрова, П. (1990). *Методика на преподаването по волейбол*. София, ИПБ на НСА.
- Диъринг, Дж. (2007). *Волейбол за начинаещи*. София, Грама.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ГРЕБАНЕ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по гребане, с определена предварително тема и задачи

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за гребната техника.
2. Знания за методиката на обучение в скулово и распашно гребане.
3. Знания за средствата и методите за развиване на различните двигателни качества в гребането и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по гребане и компетентности при тяхното прилагане в тренировъчния процес.
5. Компетентности за избор на адекватни на възрастта, пола и квалификацията на занимаващите се тренировъчни средства и методи.
6. Умения и компетентности за организация на тренировъчното занимание.
7. Знания и умения за спазване на мерките за безопасност при тренировъчни занимания на вода и на суша.

Примерно индивидуално практическо задание № 1:

Тема: Начално обучение в скулово гребане

Задачи:

1. Начално разучаване на влизане и излизане от лодката.
2. Начално разучаване на техниката на скулово гребане.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Покажете основните части на лодката и греблата и обяснете тяхното предназначение
- Обяснете и демонстрирайте правилното носене на лодките и греблата и поставянето им на вода.
- Обяснете и демонстрирайте правилното влизане и излизане от лодката и заемането на основно работно положение.
- Демонстрирайте правилното изпълнение на гребния цикъл и акцентируйте на основните моменти и възможните грешки.
- Приложете разчленен метод за началното разучаване на гребния цикъл (без слайд; 1/4; 1/2; 3/4; цял слайд)
- Своевременно коригирайте грешките при изпълнението на движенията.
- Обяснете и демонстрирайте начините за правилното вдигане и изнасяне на лодката и греблата, поставяне на стойки, почистване и прибиране.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Начално обучение в распашно гребане

Задачи:

1. Начално разучаване на техниката на распашно гребане.
2. Развиване качеството издръжливост чрез неспецифични средства.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте правилното поставяне на греблото и влизането и излизането от распашна лодка.
- Демонстрирайте правилното изпълнение на гребния цикъл в распашното гребане и акцентируйте на разликите със скуловото.
- Използвайте разчленен и цялостен метод на обучение, както и гребане самостоятелно и по двойки в многоместни лодки.
- Своевременно коригирайте грешките при изпълнението на движенията.
- Обърнете внимание на положението на тялото в предно и задно крайно положение, както и на хвата и развъртането на греблото.
- Използвайте подходящи неспецифични средства за развиване на аеробните възможности на състезателите след приключване на заниманието на вода. Използвайте подходящи за възрастта, пола и квалификацията им обем и интензивност.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Развиване на силовата издръжливост при подрастващи чрез кръгов метод

Задачи:

1. Развиване качеството силова издръжливост чрез кръгова тренировка.
2. Развиване на качеството гъвкавост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Информирайте се предварително за възможностите за построяване на правилна кръгова тренировка в конкретния клуб (хангар, зала, фитнес и т.н.).
- Предварително подгответе подходящ набор от упражнения за развиване на силовата издръжливост на състезатели по гребане във възрастта, с която ще работите и ги подредете правилно от методична и организационна гледна точка.
- Инструктирайте групата състезатели за реда на изпълнение на отделните упражнения и организацията на заниманието (колко кръга, какво е съотношението Работа / Почивка, каква е интензивността, как ще става смяната на станциите, каква е почивката между кръговете и др.).
- Следете за правилното изпълнение на упражненията и своевременно коригирайте забелязаните грешки.
- Подгответе предварително подходящ набор от упражнения за повишаване на гъвкавостта на състезатели по гребане.
- Обяснете и демонстрирайте правилното им изпълнение.
- Проследете как се изпълняват показаните упражнения от всеки състезател и коригирайте забелязаните неточности.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Развиване на аеробна издръжливост чрез неспецифични средства

Задачи:

1. Развиване качеството аеробна издръжливост чрез използването на неспецифични средства.
2. Развиване на качеството гъвкавост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подберете подходящи за конкретната група състезатели неспецифични за гребането тренировъчни средства, които да въздействат върху аеробните им възможности.
- Определете обема и интензивността на натоварването, чрез които да се получи желаното въздействие.
- Създайте нужната организация за изпълнение на тренировъчното занимание.
- Проследете изпълнението на натоварването и при нужда коригирайте величината му за отделни състезатели или за цялата група.
- Подгответе предварително подходящ набор от упражнения за повишаване на гъвкавостта на състезатели по гребане.
- Обяснете и демонстрирайте правилното им изпълнение.
- Проследете как се изпълняват показаните упражнения от всеки състезател и коригирайте забелязаните неточности.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Развиване на специална издръжливост

Задачи:

1. Развиване качеството специална издръжливост чрез използването на специфични средства.
2. Усъвършенстване на гребната техника

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Определете предварително адекватни на възможностите на състезателите обем и интензивност на натоварването, както и използваните методи.
- Създайте необходимата организация за правилното провеждане на предвиденото занимание (кой в каква лодка ще гребе, подходящи екипажи, евентуални смени и др.)
- Проследете изпълнението на конкретната тренировка и нейното въздействие върху състезателите. Използвайте обратна връзка за определяне на вътрешното отражение на натоварването върху организма им (Външни белези – зачервяване, изпотяване, затруднено дишане и др.; Пулс, Ниво на лактат, Темп, Скорост и др.).
- Следете за правилното техническо изпълнение на гребния цикъл и коригирайте забелязаните грешки.
- Организирайте кратък разбор на проведената тренировка, с акцент върху реализираното натоварване и типични индивидуални грешки, които трябва да бъдат отстранени в бъдеще.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Усъвършенстване на тактическите умения и навици чрез моделна тренировка

Задачи:

1. Усъвършенстване на тактическия план на преминаване на състезателната дистанция чрез моделно преминаване на отсечки с дължина 2000 м (1000 м)

2. Развиване на специалната издръжливост
3. Усъвършенстване на техниката на гребане

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Определете предварително адекватни на възможностите на състезателите обем и интензивност на натоварването, както и подходяща дължина на използваните отсечки.
- Създайте необходимата организация за правилното провеждане на предвиденото занимание (кой в каква лодка ще гребе, подходящи екипажи, евентуални смени и др.)
- Проследете изпълнението на конкретната тренировка. Обърнете внимание на спазването на зададените темп и скорост на гребане. Използвайте обратна връзка за определяне на вътрешното отражение на натоварването върху организма им (Външни белези – зачервяване, изпотяване, затруднено дишане и др.; Пулс, Ниво на лактат, Темп, Скорост и др.).
- Следете за правилното техническо изпълнение на гребния цикъл и коригирайте забелязаните грешки при промяна на интензивността.
- Организирайте кратък разбор на проведената тренировка, с акцент върху реализираното натоварване и типични индивидуални грешки, които трябва да бъдат отстранени в бъдеще.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Развиване на качеството анаеробна издръжливост

Задачи:

1. Развиване на качеството анаеробна издръжливост чрез използване на специфични средства.
2. Усъвършенстване на гребната техника при висок темп.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Определете предварително дължината и броя на отсечките, които трябва да бъдат изпълнени, както и общите обем и интензивност на натоварването. Съобразете се с промените в организма, настъпващи под влиянието на анаеробната гликолиза и повишаване на концентрацията на млечна киселина в мускулите и кръвта.
- Създайте необходимата организация за правилното провеждане на предвиденото занимание (кой в каква лодка ще гребе, подходящи екипажи, евентуални смени и др.)
- Проследете изпълнението на конкретната тренировка. Използвайте обратна връзка за определяне на вътрешното отражение на натоварването върху организма им (Външни белези – зачервяване, изпотяване, затруднено дишане и др.; Пулс, Ниво на лактат, Темп, Скорост и др.). При необходимост, коригирайте броя на отсечките или дължината на почивките.
- Следете за правилното техническо изпълнение на гребния цикъл и своевременно коригирайте забелязаните грешки, особено тези при висок темп на гребане.

- Осигурете необходимата дължина на заключителната част на вода за да се намали концентрацията на млечна киселина в кръвта.
- Организирайте кратък разбор на проведената тренировка, с акцент върху реализираното натоварване и типични индивидуални грешки, които трябва да бъдат отстранени в бъдеще.

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Развиване на максималната сила на състезатели по гребане

Задачи:

1. Развиване на качеството максимална сила чрез пирамидален метод.
2. Развиване качеството гъвкавост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Информирайте се предварително за нивото на максималните силови възможности на състезателите, с които ще работите
- Подгответе тренировка за развиване на максималната сила на гребци чрез пирамидален метод на поне две упражнения, базирана на промяна в броя на изпълнени повторения и съпротивлението на уреда, изразено в процент от максималните възможности.
- Осигурете необходимите за успешното провеждане на тренировката уреди и пособия.
- Обърнете внимание на правилната предварителна замявка на участващите мускули и правилната техника на упражненията.
- Осигурете безопасното изпълнение чрез подходящо пазене, особено при натоварвания, близки до максималните.
- Контролирайте работата на всеки отделен състезател и при нужда коригирайте техниката му или съпротивлението, с която работи.
- Подгответе си предварително подходящ комплекс от упражнения за развиване на качеството гъвкавост на състезатели по гребане и създайте правилна организация за тяхното ефективно изпълнение.
- Проследете тяхното изпълнение и коригирайте при нужда.

Примерно индивидуално практическо задание № 9

Тема: Развиване на специалната сила на състезатели по гребане

Задачи:

1. Развиване на специалната сила чрез гребане със съпротивител.
2. Усъвършенстване на техниката чрез гребане в неспецифични условия

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подгответе предварително адекватна на възможностите на състезателите тренировка за развиване на специалните им силови възможности и осигурете необходимите помощни средства (кофички, въжета или ластичи).

- Обяснете организацията на изпълнение на тренировката – кога се поставят и свалят съпротивителите, с каква интензивност се гребете по време на работните интервали и почивките, какви промени в хода на лодката могат да се очакват и как да се адаптира техниката спрямо тях.
- Проследете изпълнението на тренировката и обърнете внимание на правилното изпълнение на гребния цикъл в създадените утежнени условия.
- Направете разбор на проведеното занимание, отбележете ползите от подобен вид натоварвания и изкажете впечатления от работата на конкретните състезатели. Изискайте обратна връзка за техните впечатления и усещания за хода на лодката.

Примерно индивидуално практическо задание № 10

Тема: Развиване на специалната издръжливост чрез гребане на ергометър

Задачи:

1. Развиване на специалната издръжливост на състезатели по гребане чрез използване на гребен ергометър.
2. Усъвършенстване на техниката на гребане на ергометър

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подгответе предварително адекватно на възможностите на състезателите натоварване на гребен ергометър за развиване на специалната им издръжливост. Определете интензивността на работата им на основата на техните максимални постижения. Осигурете ефективна замявка и разпускане.
- Проследете изпълнението на предвиденото натоварване и го коригирайте при нужда според индивидуалните особености на състезателите.
- Проследете външните и вътрешни белези на умората – зачервяване, изпотяване, пулс, лактат и др.
- Обърнете внимание на правилното редуване на мускулните групи при гребане на ергометър и коригирайте своевременно всяко отклонение.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по ГРЕБАНЕ

ТЕМА: Развиване на аеробна издръжливост

ЗАДАЧИ:

1. Повишаване на аеробната издръжливост на състезатели по гребане
2. Усъвършенстване на гребната техника

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Част	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		Време	Бр	
Подготвителна (30 мин)	1.Строяване на състезателите и съобщаване на задачите на заниманието	2 мин		1. Проверка на екипировката и здравословното им състояние.
	2. ОРУ - замявка на ръце и раменен пояс - замявка на трупа - замявка на долни крайници - напади - подскочни упражнения	5 мин		2. Цели се повишаване на мобилността в ставите и ставните връзки, както и общо замяване на организма.
	3. Кросово бягане	5 мин		3. Цели се ускоряване на метаболитните процеси, повишаване на пулса и температурата на работещите мускулни групи.
	4. Изнасяне на лодките и греблата	8 мин		4. Следи се за правилното носене на лодките и греблата и опазването им от счупване.
	5. Замявка на вода	10 мин	2 км	5. Премайна се постепенно през гребане на ръце и тяло, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ и цял слайд, като на всяко от тези упражнения се изпълняват по 20 цикъла с нисък темп и контрол върху правилното изпълнение и 10 цикъла с максимален темп.
Основна (43 мин)	1. Изпълнение а 2 х 4000м / 8 мин с темп 24 – 26 и максимална водна работа	43мин	10км	1. Следи се за спазването на зададения темп на гребане и за правилното техническо изпълнение на гребния цикъл под влияние на умората.
Заклучителна (17 мин)	1. Равномерно гребане	10 мин	2 км	1. Гребане се бавно, без влагането на големи усилия в работната фаза, но се следи за правилното изпълнение на гребния цикъл. Целта е да се понижи пулсовата честота и да се елиминира натрупания лактат
	2. Изнасяне на лодките и греблата	5 мин		2. Следи се за правилното носене на лодките и греблата и опазването им от счупване. Преди прибирането им в хангара, лодките задължително се почистват и подсушават.
	3. Разбор на проведеното занимание и освобождаване на групата.	2 мин		3. Съобщават се резултатите и се изказват похвали и забележки за проведеното занимания

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява дейности по предварителната подготовка на изпитното тренировъчно занимание за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане 1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитната тренировка 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитното тренировъчно занимание Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е предварителна подготовка, включваща изготвяне на план-конспект за тренировъчното занимание по гребане	2	
2.2. Правилно преразпределя времето за изпълнение на поставената тема и насоките в тренировката	2	
2.3. Познава спецификата на дейността в тренировката по гребане	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Спазва правилата за безопасност при провеждане на занимания по гребане	3	
3.2. Спазва изискванията, свързани със спецификата при изготвяне на тренировка с обучителен характер	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно включва необходими уреди и пособия за провеждане на тренировъчното занимание според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира количеството и качеството на тези уреди и пособия, които имат пряка връзка с темата на тренировката	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Правилно планира последователността в представяне на темата в тренировката	10	
5.2. Упражненията са подредени в логическа последователност, свързани с решаване на конкретните насоки в тренировката и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена дейност съответства на изискванията за провеждане на тренировка с обучителен характер	20	
6.2. В крайния резултат се отчита постигане на конкретна успеваемост спрямо поставените задачи в тренировката	20	
6.3. Спазено е времето за провеждане на тренировъчното занимание	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Бачев, В. С. Нейков – *Управление на тренировъчните натоварвания в гребния спорт*, София, 2005
- Дашева, Д. (1998) – *Стрес и адаптация в спорта*, София
- Желязков, Ц., Д. Дашева – *Основи на спортната тренировка*, 2011
- Нейков, С. *Тренировка на елитни гребци в годишния цикъл*, София : Тип топ прес, 2007
- Оронова, Д. (2001) – Дисертация, НСА
- Христов, Р. – *Техника на гребането, развитие и съвременни аспекти*, Болид ИНС, София 2015 г.
- Вомпа, Т. *Periodization: Theory and methodology of training*, 4th edition, Human Kinetics, 1999, ISBN 0-88011-851-2
- Hagerman, F. C. (1984) – *Applied physiology of rowing*, Sport Med.
- Hagerman, F.C. – *Rowing testing: Training*, 2009
- Nolte, V. – *Rowing faster*, 2011

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ДЖУДО

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по джудо, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на спорта джудо.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на спорта джудо и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по джудо и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи джудисти.

II. Примерно съдържание на индивидуалните практически задания

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Видове стойки, дистанции, придвижвания по татамито. Стандартен и нестандартен захват

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на видове стойки, падане, придвижвания по татамито.
- Разучаване на видовете захват.
- Следете за правилното изпълнение на придвижванията и стойките, начинаещите използват само стандартен захват, правилната стойка и захват са по-ефективни и безопасни.
- Използвайте правилно японските термини в процеса на обучение, това е световната терминология на джудо.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване на техниката и тактиката в стойка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на комбинация за хвърляне – назад приоритет на техниките с крака.
- Разучаване на комбинация за хвърляне напред – приоритет на техниките с таз.
- Усъвършенстване на техника според момента и ситуацията.

Примерно индивидуално практическо задание № 3:

Тема: Разучаване на техниката и тактиката и елементи от партер

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на основните видове задържания.

- Разучаване на преход за задържане.
- Разучаване на преходи от стойка в партер за начинаещи.

Примерно индивидуално практическо задание № 4:

Тема: Усъвършенстване на техниката в стойка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете, че техниките с крака и комбинациите с тях са подходящи за подготвителната възраст, не са опасни и правят схватката по-динамична.
- Усъвършенстване на техники с крака.
- Разучаване на комбинации с включени техники с крака.
- Разучаване на техники с ръце.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Специализирана техническа и състезателна подготовка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете как се използват техническите средства за изграждане на качества.
- Упражнения за специфична силова издръжливост в джудо.
- Моделирано рандори.
- Рандори

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Обща физическа подготовка (ОФП) – кръгова тренировка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете упражнения, подходящи за възрастта.
- Упражнения за сила.
- Провеждане на кръгова тренировка.
- Упражнения за силова издръжливост на краката.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ДЖУДО**

ТЕМА: Начално разучаване на Сеой наге. Развиване на координационни способности

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на Сеой наге.
2. Развиване на координационни способности

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Поздрав и проверка 2. Упражнения за гъвкавост 3. Бегови упражнения:	5 мин 5 мин		Учениците са строени в една редица, проверка на екипировката на групата
	• обиколка на игралното поле в умерено темпо • ситно бягане • бягане с изнасяне на подбедрицата назад • бягане с високо повдигнатото коляно • комплекс упражнения със стълба			Упражненията се извършват в обход на татамито, учителят се движи така, че да може да следи групата и учениците да го виждат Следи се за енергичното движение на ръцете и краката. Следи се за отвеждане тялото напред. Следи се да не се настъпва стълбата
	4. Общоподготвителни упражнения	5 мин		Без да задържат много
	• базови упражнения за движение в джудо	5 мин		Следи се за изправеното положение на трупа
Основна част (60 мин)	I. Упражнения за правилно движение и баланс без партньор:	5 мин		Без да се бърза и в ритъм
	1. Специфични упражнения за правилно движение и баланс при сеой наге.			Без да се бърза и в ритъм
	Помощни упражнения за правилно разучаване на сеой наге с партньор в движение	5 мин		Без да се бърза и винаги се започва от стандартен захват
	II. Демонстриране на сеой наге в движение и обясняване на основните моменти:	5 мин		Без да се бърза и винаги се започва от стандартен захват
	1. Хвърляне сеой наге в движение	5 мин		
	Най-добре изпълняващият хватката я демонстрира пред отбора			Без да се бърза и винаги се започва от стандартен захват
	III. Рандори в партер 6х2 мин с 30 сек за смяна на партньора	15 мин		Играта трябва да е динамична и мека
	1. Рандори в стойка 4х4 мин с 1 мин за почивка и смяна на партньора	20 мин		Играта трябва да е динамична и с много ситуации. Без да се толерира борбата на захват
	V. Демонстриране на сеой наге от място (учи коми) 1. Учи коми 5х10	5 мин		Обяснява се значението на учи коми Следи се основните движения да са правилни

Заклучителна част (10 мин)	1. Упражнения за гъвкавост на място	10 мин		Упражненията се извършват по двойки
	2. Разбор и освобождаване на групата			Прави се анализ на допуснатите грешки при новата техника и анализ на представянето по време на схватките

Критерии и показатели за оценяване			Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда				да/не
1.1. Изпълнява дейности по предварителната подготовка на изпитното тренировъчно занимание за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане 1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитната тренировка 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитното тренировъчно занимание Забележка: Критерий 1 няма количествено изразение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .				
2. Ефективна организация на работното място				5
2.1. Извършена е предварителна подготовка, включваща изготвяне на план-конспект за тренировъчното занимание по джудо			2	
2.2. Правилно преразпределя времето за изпълнение на поставената тема и насоките в тренировката			2	
2.3. Познава спецификата на дейността в тренировката по джудо			1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията				5
3.1. Познава и прилага правилника по джудо съобразно изискванията на тренировката и по време на състезателната обстановка			3	
3.2. Спазва изискванията, свързани със спецификата при изготвяне на тренировка с обучителен характер			2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание				20
4.1. Целесъобразно включва необходими уреди и пособия за провеждане на тренировъчното занимание според изпитното задание			10	
4.2. Правилно подбира количеството и качеството на тези уреди и пособия, които имат пряка връзка с темата на тренировката			10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание				20
5.1. Правилно планира последователността в представяне на темата в тренировката			10	

5.2. Упражненията са подредени в логическа последователност, свързани с решаване на конкретните насоки в тренировката и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена дейност съответства на изискванията за провеждане на тренировка с обучителен характер	20	
6.2. В крайния резултат се отчита постигане на конкретна успеваемост спрямо поставените задачи в тренировката	20	
6.3. Спазено е времето за провеждане на тренировъчното занимание	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Желязков Ц., Дашева, Д. (2011). *Основи на спортната тренировка*. София НСА Прес.
Кано Джигоро. Кодокан джудо, (2009)., София, Труд.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО КАНУ-КАЯК

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание кану-кааяк, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на гребане в кану и в каяк.
2. Знания за методическата последователност на обучението в техниката на кану-кааяк.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на регати по кану-кааяк и компетентности относно тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапите на многогодишна спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в учебно-тренировъчното занимание по кану-кааяк.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания по кану-кааяк.
8. Съобразяване с метеорологичните условия и използване на индивидуални спасителни средства от подрастващите състезатели по кану-кааяк.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Начално обучение по кану. Начално разучаване на гребния цикъл на кану
Задачи:

1. Начално разучаване на гребния цикъл на кану на суша.
2. Начално разучаване на гребния цикъл на кану на гребен пристан.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете устройството на лодката и греблото за кану.
- Обяснете и демонстрирайте как се определя правилният хват на греблото.
- Изберете ляв или десен работен борд за начинаещия.
- Обяснете и демонстрирайте техниката на суша чрез подходящи упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на загребване.
- Обяснете и демонстрирайте кану техниката на гребния пристан, като акцентирате върху фазата на водна работа, потапянето на лопатката във водата и движението на горната ръка.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Начално обучение по каяк. Влизане и излизане от лодката каяк
Задачи:

1. Начално разучаване на влизането и излизането от лодката каяк.
2. Начално разучаване на гребния цикъл на каяк.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте как се определя хватът на греблото за каяк.
- Обяснете и демонстрирайте гребната техника на каяк на суша.
- Демонстрирайте как се изваждат, прибират и пренасят лодките от хангара, от един или двама обучавани.
- Обяснете и демонстрирайте влизането и излизането от лодката каяк, като акцентирате върху постановката на греблото, крайниците и пренасянето на тежестта върху крака.
- Коригирайте своевременно грешките, допускани при влизането и излизането от лодката каяк.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Начално обучение по кану. Влизане и излизане от лодката кану

Задачи:

1. Начално разучаване на влизането и излизането от лодката кану.
2. Начално разучаване на гребния цикъл на кану.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте как се определя хватът на греблото за кану.
- Обяснете и демонстрирайте гребната техника на кану на суша.
- Демонстрирайте как се изваждат, прибират и пренасят лодките от хангара, от един или двама обучавани.
- Обяснете и демонстрирайте влизането и излизането от лодката кану, като акцентирате върху постановката на греблото, крайниците и пренасянето на тежестта върху крака.
- Коригирайте своевременно грешките, допускани при влизането и излизането от лодката кану.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Специална подготовка на състезатели по кану-каяк

Задачи:

1. Развиване на специалната издръжливост чрез повторен метод на тренировка.
2. Усъвършенстване на гребната техника в едноместни лодки (K1, C1).

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за подготвителната част на тренировъчното занимание според уменията на състезателите.
- Приложете подходяща методика за развитие на специалната издръжливост, определете параметрите на натоварването.
- Използвайте адекватни методи за организация на групата за движение по дистанцията.
- Изберете упражнения за усъвършенстване на гребната техника в K1 или в C1.
- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за заключителната част на тренировъчното занимание в зависимост от нивото на подготовка на състезателите и съдържанието на основната част.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Специална подготовка на състезатели по кану-каяк

Задачи:

1. Развиване на специалната издръжливост чрез променлив метод на тренировка.
2. Усъвършенстване на гребната техника в едноместни лодки (K1, C1).

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за подготвителната част на тренировъчното занимание според уменията на участниците.
- Приложете подходящи упражнения и методика за развитие на специалната издръжливост.
- Изберете упражнения за усъвършенстване на гребната техника в K1 или в C1.
- Следете за допусканите технически грешки, определете причините за допускането им, предложете и приложете упражнение за отстраняването им.
- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за заключителната част на тренировъчното занимание, в зависимост от съдържанието на основната част и уменията на състезателите.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Специална подготовка на състезатели по кану-каяк

Задачи:

1. Развиване на специалната издръжливост чрез интервален метод на тренировка.
2. Усъвършенстване на гребната техника в едноместни лодки (K1, C1).

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за подготвителната част на тренировъчното занимание според уменията на участниците.
- Приложете подходящи упражнения и методика за развитие на специалната издръжливост, определете параметрите на натоварването.
- Изберете упражнения за затвърждаване и усъвършенстване на гребната техника в K1 или в C1.
- Следете за допусканите технически грешки, определете причините за допускането им, предложете и приложете упражнение за отстраняването им.
- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за заключителната част на тренировъчното занимание в зависимост от съдържанието на основната част и уменията на участниците.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Обща физическа подготовка на състезатели по кану-каяк

Задачи:

1. Развиване на общата издръжливост чрез кросово бягане.
2. Развиване на качествата ловкост и гъвкавост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете подходящи упражнения за подготвителната част на тренировъчното занимание, използвайте специални бегови упражнения.
- Определете методите за организиране на двигателната дейност в зависимост от броя на обучаваните, техните индивидуални възможности и метеорологичните условия.
- Следете за технически грешки при бягането и ги коригирайте.

- Изберете подходяща методика за развитие на общата издръжливост.
- За развиване на качеството ловкост изберете подходяща щафетна игра.
- Изберете подходящи упражнения за заключителната част на тренировъчното занимание, като включите дихателни и стречинг упражнения.

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Специална подготовка на състезатели по кану-каяк

Задачи:

1. Развиване на дистанционната издръжливост.
2. Усъвършенстване на моделите за преминаване на състезателна дистанция 1000

м.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете подходящи упражнения на суша и на вода за подготвителната част на учебно-тренировъчното занимание.
- Обяснете словесно и нагледно тактическите модели за преминаване на състезателната дистанция 1000 м.
- Изберете подходящи модели за преминаване на състезателната дистанция според спортния стаж и възрастта на състезателите.
- Направете разбор на преминаването на дистанцията, съобщете крайните и междинните времена по дистанцията и дайте препоръки.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **КАНУ-КАЯК**

ТЕМА: Специална подготовка на състезатели по кану-каяк

ЗАДАЧИ:

1. Развиване на специалната издръжливост през равномерен метод на тренировка
2. Усъвършенстване техниката на гребане в едноместни лодки (K1, C1)

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	бр., км	
Подготвителна част (25 мин)	1. Строяване на групата и поставяне на задачите на тренировката	2 мин		Забележки по екипировката
	2. Общо подготвителна част:			
	2.1. Бягане	6 мин	1,5 км	Бяга се в една група
	2.2. ОРУ:	5 мин		
	- от ИП стоеж: 1 – наклон на главата напред 2 – наклон на главата назад 3 – наклон на главата вдясно 4 – наклон на главата вляво		6–8 бр.	Състезателите се строят в две редици на две ръце разстояние.
	- от ИП стоеж: 1–4 предни напречни кръгове в раменните стави 5–8 задни напречни кръгове в раменните стави.		8–10 бр.	Един състезател от групата е пред строя с лице към съотборниците си и демонстрира упражненията.
	от ИП стоеж с ръце встрани: горни лицеви кръгове в лакътните стави		8–10 бр.	Състезателят, който демонстрира упражненията, отброява дозировката на всяко упражнение.
	- от ИП разкрачен стоеж с ръце встрани 1 – извивка вдясно 2 – извивка вляво 3 – извивка вдясно 4 – извивка вляво		8–10 бр.	При необходимост се коригират грешки при изпълнението на упражненията.
	- от ИП разкрачен стоеж: 1 – напад вдясно 2 – ИП 3 – напад вляво 4 – ИП		6–8 бр.	
	- от ИП стоеж: 1 – десен напад 2 – ИП 3 – ляв напад 4 – ИП		6–8 бр.	
	от ИП стоеж – свит скок		8–10 бр.	
	3. Подготовка на гребния инвентар и влизане на вода	4 мин		Всеки състезател сам си поставя спасителна жилетка. Проверява се дали жилетката е правилно поставена.

				Проверява се центровката на лодката и при необходимост се коригира.
	4. Специално-подготвителна част			Състезателите гребат в групи по двама.
	4.1. Равномерно гребане	8 мин	1,5 км	
Основна част (50 мин)	1. Равномерно гребане: - темпо К: 64–68 загребвания/мин - темпо С: 32–36 загребвания/мин - пулсова честота: 160–175 уд./мин - интензивност: 85–90% от скоростта на 1000 м Интензивността на гребане се определя като процент от скоростта на преминаване на дистанция 1000 м	50 мин	8–9 км	Състезателите гребат в една група. Групата се придружава с моторна лодка. Правят се забележки относно техническото изпълнение на гребния цикъл. Дават се указания и упражнения за корекция на основни грешки в техниката на гребане. Измерва се скоростта на лодките, като по възможност състезателите използват GPS устройства и пулстестери.
Заклучителна част (15 мин)	1. Специално заключителна част:			
	Равномерно гребане	6 мин	1 км	Състезателите гребат самостоятелно. Преди да се приберат в хангара, лодките задължително се подсушават.
	2. Излизане от водата и прибиране на гребния инвентар.	3 мин		
	3. Общо заключителна част: - Стречинг упражнения за всички мускулни групи - Дихателни упражнения - Строяване на групата и разбор на учебно-тренировъчното занимание	3 мин 3 мин		Всеки състезател изпълнява самостоятелно упражненията. Правят се индивидуални забележки относно гребната техника. Изказват се похвали и поощрения на състезателите.

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1.	Спазва правилата за безопасност при занимания с гребни спортове		да/не
1.1.	Следи за използване и правилно поставяне на спасителни жилетки		
1.2.	Създава организация за осигуряване на безопасен тренировъчен процес		

	Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2.	Ефективна организация на тренировъчното занимание		20
2.1.	Планира ефективно тренировъчния процес	10	
2.2.	Познава и прилага установените стандарти за организация на учебно-транировъчното занимание по кану-каяк	10	
3.	Правилен подбор на тренировъчни средства и методи		20
3.1.	Разпределя тренировъчните средства съобразно поставените задачи и времето за тяхното изпълнение	10	
3.2.	Умее да прилага подходящи методи за тренировъчно натрениране	10	
4.	Спазване на методическата последователност на обучението		20
4.1.	Самостоятелно определя методическата последователност на упражненията за усвояване на гребната техника	10	
4.2.	Знае и умее да прилага упражнения за отстраняване на основни грешки	10	
5.	Качество на провеждане на учебно-транировъчното занимание		40
5.1.	Борави свободно с терминологията на спорта и се държи уверено и компетентно	10	
5.2.	Умее да демонстрира правилно техниката на кану или каяк и да придружава демонстрацията с адекватно обяснение	10	
5.3.	Умее да преценява правилно различни конфликтни ситуации, възникващи при гребането на вода и да реагира адекватно на избягването им	10	
5.4.	Знае и умее да прилага упражнения за отстраняване на характерни грешки	10	
Общ брой точки:		100	100

Препоръчителна литература

- Бачев, В. (1989). *Кану-каяк – проблеми на тренировката*. София.
- Бачев, В. (1990). *Кану-каяк – проблеми на тренировката*, II част, София.
- Желязков, Цв., Дашева, Д. (2011). *Основи на спортната тренировка*. Гера арт, София.
- Заркова, С. (2004). *Историята на кану-каяка в България 1994–2004 г.*, част II. София.
- Калев, Ч. (1994). *Историята на кану-каяка в България 1924–1994 г.* София.
- Журавский, А. (2018). *Отбор в гребле на байдарках и каноэ – монография*, ИД „Среда“, Чебоксари.
- Калев, Ч., Йорданова, З. (1998). *Трите легенди*. София.
- Каллаур, Е., Шантарович, В., Шкуматов, А., Загородный, Т. (2017). *Теоретические и практические аспекты подготовки спортсменов по гребле на байдарках и каноэ*, практическое пособие, Минск, РНПЦ спорта.
- Кишин, В. (2008). *Сборник от материали по историята на кану-каяка в България 1924–2004*. София, БФКК.
- Марков, Г. (1983). *Кану-каяк*. Учебник, София, МиФ.
- Марков, Г. (1976). *Кану-каяк*. Ръководство, София, МиФ.
- Платонов, В. (1986). *Подготовка квалифицированных спортсменов*. Физкультура и спорт, Москва.
- Тренева, В. (2013). *Подборът в спорта кану-каяк*. НСА ПРЕС, София.
- Хаджиев, Н., Дашева, Д. (2010). *Стрес и адаптация в спорта*. НСА ПРЕС, София.
- Хаджиев, Н., Бонов, П., Гешев, П. (2009). *Спортен терминологичен речник*. НСА ПРЕС, София.
- Христов, Р. и кол. (2014). *Гребни спортове*. Учебно помагало за студентите в курс Водни спортове. НСА ПРЕС, София.
- Чупрун, А. (1987). *Гребной спорт*, учебник. Физкультура и спорт, Москва.
- Църрова, Р., Миладинов, О., Тренева, В. и кол. (2012). *Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища*, МФВС, НСА, Бюлид инс, София.
- Lenz, J. (2010). *Performance and theory of canoe training*. ICF English edition.
- Szanto, C., Henderson, D. (2004). *Flatwater Racing - Level 1 Beginning Coach*, ICF.
- Szanto, C. (2014). *Canoe sprint, coaching manual Level 2 and 3*, Coaches education programme, Budapest.
- Szanto, C. (2004). *Racing canoeing*, ICF, Madrid.
- <https://www.canoeicf.com>
- <https://www.canoe-bg.com>

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО КАРАТЕ-ДО

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по карате-до, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на кумите (спаринг) и ката (форма).
2. Знания за методиката на обучение в техниката на карате дисциплините и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по карате и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи каратисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на основни удари и блокиращи техники (Кихон за 9, 8, 7 кю)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Запознайте трениращите с основните ритуали, те са незаменима част от този спорт.
- Следете за правилното изпълнение на придвижванията и стойките, освен че това е важен фактор за спортен успех, неточностите могат да доведат до травми.
- Следете за правилното изпълнение на ударите с ръка и крак, както и на блокиращите техники.
- Използвайте правилно японските термини в процеса на обучение, това е важна предпоставка за бъдещото развитие на всеки трениращ карате.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване и затвърждаване на ката (форма) Хейан или Пинан шодан, нидан (в зависимост от стила карате)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Инструктирайте групата как да се строят, за да има пространство между трениращите ката (форма).
- Обяснете основните изисквания за изпълнение на ката (форма), като правилни позиции, сила, скорост, ловкост, дишане, ритъм.
- При изпълнението на ката (форма) наблюдавайте какви типични грешки се допускат и ги обяснете на групата.

- При демонстрация и изучаване започнете с изпълнение на различните кати (форми) на части, като акцентирате върху възможните типични грешки, които биха довели до загуба на сила, скорост, баланс.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване и затвърждаване на различните варианти на договорен спаринг (Гохон кумите, Санбон кумите, Кихон Ипон кумите)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Инструктирайте групата как да изпълняват техниките, без да рискуват травми.
- Обяснете на изпълняващите техниките възможните грешки при неправилна дистанция между трениращите.
- При демонстрация и изучаване започнете с изпълнение на различните етапи на техниката последователно, като акцентирате върху възможните грешки, които биха довели до липса на правилна дистанция, контрол на удара.
- Акцентирайте върху позицията на тялото и движението на краката и ръцете по време на изпълнение на дадена техника.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване и затвърждаване на техники от кумите (спаринг)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Затвърждавайте техническите действия, като трениращите ги изпълняват с максимална бързина и голяма доза съпротива от партньора.
- Комбинирайте различни техники от различните групи с цел постигане на победа, примерно атака с удари с горен или долен крайник и преминаване към подсичаща или хвърляща техника.
- Включете в процеса на затвърждаване тренировъчни схватки с предварително зададени технически задачи.
- Целта не е постигането на максимален брой победи, а изпълнението на техническите комбинации.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Обща и специална физическа подготовка в карате

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Използвайте упражнения със собствено тегло и уреди. Придържайте се към динамиката на натоварване в карате.
- Особено важно е развитието на бързината, ловкостта, силата и издръжливостта и по-специално на взривната сила и скоростната издръжливост.
- Динамиката по време на карате двубоя изисква бързо реагиране в променящата се ситуация, затова включете упражнения за бързина на реакцията.
- Важна е гъвкавостта на тазобедрените стави и мускулите на долните крайници, което изисква да се обърне специално внимание на нейното усъвършенстване.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Учебни схватки, спаринги (кумите)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Поради динамиката по време на схватките треньорът изпълнява функциите на съдия, за да може да се осигури безопасно провеждане на спарингите.
- Преди схватка давайте тактико-технически задачи на трениращите каратисти.
- След края на всяка схватка фиксирайте основните грешки или неточности в действията на трениращите, за да може да ги коригират.
- С цел да се имитира карате състезание правете спарингите максимално близки до реалните условия. Игралната площ да е по възможност такава, каквато е на състезание, екипировката да е такава, с каквато се играе на реално състезание, времетраенето на спарингите да е по 3 минути. Осигурявайте минимум 3 минути почивка между спарингите.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **КАРАТЕ- ДО**

ТЕМА: Кихон (базова техника) и Ката (форма) за 9, 8, 7 кю

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на удар с крак напред (Мае-гери)
2. Затвърждаване на Ката(Форма) „Хейан Шодан“
3. Развитие на качеството силова издръжливост

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене на урока:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (25 мин)	1. Поздрав и проверка	2 мин		Учениците са строени в една редица, проверка на екипировката и състоянието на групата
	2. Изясняване на темата и задачите на урока			
	3. Общо подготвителни упражнения в движение: - ходене на пръсти и пети; на външна и вътрешна страна на стъпалата - бегом	1 мин 5 мин		Упражненията се извършват в обход на татамито, в колона по един, учителят се движи така, че да може да следи групата и учениците да го виждат. Точни и ясни команди
	3. Специално-бегови упражнения: - ситно бягане - бягане с изнасяне подбедрицата назад - бягане с изнасяне на подбедрицата напред - бягане с високо повдигнато коляно - тритактово бягане - странично бягане в карате гард - ускорения	5 мин	3 по 10 м 3 по 10 м 3 по 10 м 3 по 10 м 3 по 10 м 3 по 10 м	Изпълняват се в умерено темпо, учениците са в редица по един, разредени на необходимото разстояние. Следи се за правилно изпълнение: - изправено положение на трупа - правилна координация ръце – крака - връщането в изходна позиция става в колона по един по края на татамито
	4. Общо подготвителни упражнения на място: - разгръване на шиен отдел с движение на главата напред, назад, вляво, вдясно, кръгови движения - разгръване на китки, пръсти, глезени - разгръване на раменни стави с кръгови движения, напред и назад - разгръване на лакътни стави с кръгови движения навътре и навън - разгръване на кръстно-поясна област с въртеливи движения, вляво и вдясно - наклони напред - наклони встрани - извивки вляво и вдясно - разгръване на колянна става, кръгове в колената навътре и навън	2 мин	10 бр. 20 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр.	- кръгове с главата по 5 на страна - кръгове в глезенната и китковата стави по 10 бр. - по 5 бр. на посока - по 5 бр. на посока - по 5 бр. на посока - по 5 на посока - по 5 на посока - по 5 на посока
	6. Гъвкавост - напади - наклони със събрани крака от стоеж - от седеж – наклони напред - от седеж – разтворени крака в страни – наклони - шпагат - шпагат (женски) - динамична гъвкавост – махове с прав крак	3 мин	10 бр. 10 бр. 10 бр. 15 бр. 10 бр. 20 бр. 20 бр.	- по 5 бр. на крак - пръстите на ръцете да докоснат пода - гърдите да докоснат колената - по 5 вляво, вдясно и в средата - Мъжки - по 10 на посока - по 10 на крак

Основна част (55 мин)	7. Обща физическа подготовка - лицеви опори - коремни преси - гръбни преси - клек	2 мин	10 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр.	
	8. Специално-подготвителни упражнения в движение: - кълбо напред - кълбо назад	2 мин	10 бр. 10 бр.	Редица по един изпълняват кълбата по дължина на залата
	9. Игри: - спаринг с отворени длани и пипане само по раменете на противника или - борба за равновесие или - настъпванка или - „Петльов бой“ или - подсечки на ръцете от положение лицева опора	3 мин	3 по 1 мин	
	1. Начално разучаване на удар с крак от напред (Мае-гери): - изпълнение на удар с крак (Мае-гери) от седеж - изпълнение на техниката на части от стоеж по двойки със захват за рамената - цялостно изпълнение на техниката по двойки със захват на рамената - изпълнение на удара над пейка, партньор, легнал по корем, или препятствие - изпълнение на техниката в хейсоку дачи на части - цялостно изпълнение на техниката от хейсоку дачи - изпълнение на техниката на части от зенкуцо дачи - цялостно изпълнение на техниката от зенкуцо дачи - изпълнение на техниката на „Боксова лапа“, „Щит“, „Кикер“ или „Боксов чувал“	20 мин	20 бр. 20 бр. 20 бр. 20 бр. 20 бр. 20 бр. 20 бр. 40 бр. 40 бр.	13. Терминуване 14. Цялостна демонстрация на удар с крак (Мае-гери) 15. Демонстрация на Мае-гери от седеж 16. Разчленяване на техниките, акценти върху отделните фази: - изнасяне на коляното - разгъване на подбедрицата - връщане на подбедрицата (хики аши) - стъпване в изходно положение или в нова стойка - фиксиране и отстраняване на типични грешки - изпълнение на техниката с двата крака и в двата гарда - колона по един или по двойки
	2. Затвърждаване Ката Хейан шодан - изпълнение на катата на бройки - изпълнение на катата на серии - изпълнение на цялата ката като на състезание - изпълнение на катата на части <i>Пример:</i> (1–2 техника – 10 бр., 2–3 техника – 10 бр., 4–5 техника – 10 бр. и така цялата ката с медицинска топка 3 кг или гири по 0,5 кг - изпълнение на катата само на позиции - изпълнение на катата само с лява ръка - изпълнение на катата само с дясна	25 мин	1 бр. 1 бр. 1 бр. 5 бр. 2 бр. 2 бр. 2 бр.	- преговор на катата - преговор на сериите на катата - усъвършенстване на отделните елементи - по двойки единият изпълнява 1–2 движение от катата, след което другият партньор му подава медицинската топка, той изпълнява клек и връща медицинската топка обратно на партньора - изпълнение на всяка техника от катата с гири - изпълнява се само на позиции - изпълнява се катата, като едната

	ръка - изпълнение на катата по двойки (Бункай) - изпълнение на цялата ката като на състезание		2 бр. 2 бр.	ръка е хванала пояса, а другата изпълнява движенията от катата - интерпретация и разбиране на катата по 10 бр. на човек на техника - имитация на състезателен процес или изпит за техническа степен
	3. Развитие на качеството силова издръжливост - лицева опора - коремна преса - гръбна преса - клек Мае-гери	10 мин	4 x 25 бр 4 x 30 бр 4 x 30 бр 3 x 30 бр	Групата се строява в кръг и изпълнява упражнението
Заклучителна част (10 мин)	1. Упражнения за гъвкавост: - наклони с гърдите към колената с прави крака - шпагат мъжки - шпагат женски - мост - лък	8 мин 30 сек 30 сек	3 x 30 бр 3 x 30 бр 3 x 30 бр	Групата изпълнява упражненията от седеж По 30 на посока Трениращите застават по гръб (тилен лег) Трениращите застават по корем (лицев лег). Ръцете изпълняват захват на краката
	2. Строй, разбор на заниманието и церемония за приключване на тренировката	2 мин		Групата се строява в редица по един

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на тренировка			да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на тренировка по карате 1.2. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на тренировка Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка слаб (2) .			
2. Ефективна организация на работното място			5
2.1. Планира ефективно тренировъчния процес		2	
2.2. Разпределя дейности в тренировъчния процес съобразно поставената задача и времето за нейното изпълнение		2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността		1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията			5

3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в спорта карате	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците, наредбите и предписанията, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на методи, средства и принципи съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва методи средства и принципи според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира упражненията	10	
5. Спазване последователност на упражненията и задачите според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на упражненията	10	
5.2. Организира тренировката си при спазване на методическата последователност на задачите в процеса на тренировката	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена задача съответства на изискванията на методическата последователност	20	
6.2. Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията в стандартите	20	
6.3. Изпълнява задачата в поставения срок	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Пенов, Р. (2021). *Основи на обучението в карате шотокан*. Монография. НСА ПРЕС. с. 255, ISBN / ISSN 978-954-718-669-9

Пенов, Р. (2020). *Интерактивен наръчник по шотокан карате*. Електронен учебник. Код 978-984-718. ISBN 978-954-718-632-3

Желязков, Цв., Дашева, Д. (2017). *Основни на спортната тренировка*. Болид-Инс.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО КИКБОКС

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по кикбокс, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на кикбокса.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на кикбокса и компетентности в неговото прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по кикбокс и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи кикбоксъори.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на бойна стойка и придвижване. Развиване на качеството бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението и анализирайте техниката. Демонстрирайте техниката и обърнете внимание на положението на краката, ръцете, трупа и главата.
- Приложете специално-подготвителни упражнения, които биха улеснили разучаването на техниката.
- Спазвайте последователността на разучаването от краката до ръцете.
- Коригирайте веднага грешките при разучаването.
- Обяснете и приложете кратки по времетраене упражнения (5–8 сек) за развиване на бързината и достатъчни за възстановяване почивки.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване на ляв прав в главата и защита подлагане. Развиване на качеството ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението на техниката, анализирайте и демонстрирайте. Обърнете внимание на началното движение и положението на тялото, разгъването на предностоящата ръка и положението на юмрука в крайната фаза.
- Приложете имитационни движения.
- Подредете упражненията в логическа последователност от лесно към трудно.
- За развиване на ловкостта подберете подвижни, щафетни или спортни игри.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на мае гери с предностоящ крак и защита подлагане. Развиване на качеството гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението, анализирайте и демонстрирайте удара и защитата срещу него.

- Обърнете внимание на изнасянето на коляното и подбедрицата в начална фаза и положението на трупа в крайна фаза.
- При защитната техника обърнете внимание на положението на ръцете при поемането на удара.
- Да се използват едноредичен и двуредичен строй с изпълнение по команда.
- Да се използват упражнения за разтягане (стречинг).

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: разучаване на мае гери със задностоящ крак и защита отбиване. Затвърждаване на разучените до момента техники. Развиване на качеството ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете спецификата на техниката със задностоящ крак, демонстрирайте удара и защитата.
- Обърнете внимание на движението на таза и положението на трупа.
- Използвайте едноредичен и двуредичен строй и изпълнение по команда.
- При Затвърждаването използвайте методите на условния бой.
- При развиване на качеството ловкост използвайте спортни, подвижни и щафетни игри.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване на маваша с предностоящ крак и защита. Затвърждаване на разучените техники. Развиване на качествата ловкост и гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете особеностите на удара, анализирайте и демонстрирайте.
- Покажете началното ротационно движение на трупа и опорния крак.
- Използвайте методите на едноредичен и двуредичен строй по команда при разучаването.
- При затвърждаване се използват методите на условния бой.
- При развиване на качествата ловкост и гъвкавост да се използват подвижни, щафетни игри и стречинг.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучаване на три ударна комбинация от ляво маваша в трупа и ляв, десен прав в главата и защити. Развиване на качеството бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението на многоударните комбинации, анализирайте и демонстрирайте.
- Обърнете внимание на връзката между удара с крак и ръце и слятото им цялостно изпълнение.
- Използвайте методите на двуредичния строй, условния, свободния и уредите.
- Упражненията за бързина да са кратки, но с максимална скорост и достатъчно време за възстановяване.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **КИКБОКС**

ТЕМА: Техники. Разучаване на лоу кик (вътрешен и външен) и защиты

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване на лоу кик (вътрешен и външен) и защиты.
2. Затвърждаване на комбинация – ляво маваша в трупа, ляв, десен и прав в главата
3. Развиване на качеството сила.

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Поздрав, проверка, кратък анализ на предстоящата тренировка	2 мин		Групата в една или две редици
	2. Леко разтягане на рамена и таза зобедрени стави	2 мин		
	3. Общо развиващи упражнения: – ходом на пръсти, на пети, на външна и вътрешна част на ходилата – лек бегом; с високо повдигнати колена; с изнасяне подбедрицата назад; с изнасяне колената в страни; зигзагообразно – упражнения за горни крайници – въртене в лакътните стави – извивки в ляво и дясно на разноименна крачка – от място въртене в ляво и дясно в кръста – наклони напред и назад Докосване с ръка пръстите на изнесен на разноименния крак напред и на едноименна встрани	6 мин		С постепенно увеличаваща се бързина
	4. Стречинг	4 мин		
	5. Специално развиващи упражнения: – лек бегом на място с повдигнати колена и прави удари на разноименна крачка, търкьти, крошета – огледално придвижване – придвижване и удари по команда – въже – бой със сянка	6 мин		С максимална амплитуда
Основна част (60 мин)	1. Лоу кик – обяснение и демонстрация на външен лоу кик и защита крачка назад:			Групата е в едноредичен строй и пред огледалата. Изпълнението е бавно по команда, обръща се внимание на опорния крак
	– изпълнение на удар по команда на треньора			Треньорът изпълнява лоу кик, групата защита
	– изпълнение на защитата крачка назад		2x2x1	Групата е в две редици, №1 изпълнява удара, № 2 защита, смяна по команда
	– външен лоу кик и защита			
	– изпълнението е по команда			
	– изпълнение с придвижване			

	2. Лоу кик – обяснение и демонстрация на лоу кик и защита крачка назад № 1 изпълнява вътрешен лоу кик № 2 защитата крачка назад Вътрешен лоу кик и защита крачка назад с придвижване	5 мин 5 мин		В една редица пред огледалата Изпълнение на удара по команда Групата е в две редици един срещу друг – № 1 и № 2 По команда № 1 атакува, № 2 защита, смяна след всеки рунд
	3. Затвърждаване на ляв, десен прав в главата и защити		2x2x1	№ 1 атакува, № 2 защита и подлагане, смяна след всеки рунд
	4. Свободна игра		2x2x1	В лека форма
	5. Уреди		2x2x1	
	6. Развиване на качеството сила Упражнения за преодоляване на собственото тегло:	10 мин		
	- лицеви опори			
	- коремни преси			
	- подскоци с два крака едновременно			
	- набиране			
Заклучителна част (10 мин)	7. Стречинг	6 мин		
	8. Разпускане и разбор	4 мин		

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	

2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване.	10	
Общ брой точки:		100
		100

Препоръчителна литература:

Жечев, Е. (1985). *Бокс*. МиФ. София.

Керншпехт, К. (1999). *За двубоя. Стратегия, тактика, физиология, психология, философия и история на самозащитата без оръжие*. Бай Лун, Пловдив.

Лефтеров, Е. (2006). *Кикбокс*. НСА ПРЕС, София.

❖ УКАЗАНИЕ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО КОЛОЕЗДЕНЕ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по колоездео, с определена предварително тема и задачи.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Технически елементи на колоездачния спорт – стойка и педалиране

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете на най-главните елементи от техниката – стойка и педалиране.
- Следете за правилната и рационална позиция на тялото върху велосипеда.

Примерно индивидуално практическо задание №2

Тема: Езда по измерителната линия, коридора на спринтьора и линията на щаера

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Усъвършенстване на техническите действия по измерителната линия, коридора на спринтьора и линията на щаера.
- При каране в коридора на спринтьора да се следи за правилното изпълнение.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Старт от място, стартово ускорение, максимална скорост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- При демонстрация и изучаване започнете с изпълнение на различните етапи на техниката последователно, като акцентирате върху възможните грешки.
- Акцентирайте върху позицията на тялото върху велосипеда и движенията на краката и ръцете.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Особенности при шосейна езда

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на особености на шосейната езда при различни посоки на вятъра.
- Инструктирайте групата как и къде да застане в зависимост от посоката на вятъра.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Принцип за избор на оборот

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете на изпълняващите принципа за избор на оборот.
- При демонстрация започнете с изпълнение на различни обороти, като акцентирате неправилни обороти.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Монтаж и демонтаж на гума (и подлепваща гума)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете основните видове монтаж и демонтаж на гума.
- Следете за правилното изпълнение.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **КОЛОЕЗДЕНЕ**

ТЕМА: Разучаване на техническите елементи на колоездачния спорт – стойка и педалиране

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на стойка
2. Начално разучаване на педалиране

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	бр.	
Подготвителна част (20 мин)	1. Поздрав и проверка 2. Съобщаване на задачите на тренировъчното занимание 3. Разгриване. По време на загревката се следи за правилното изпълнение на упражнението	20 мин		Учениците са строени в редица с велосипедите, проверява се готовността на обучаваните за тренировъчното занятие Учениците правят лека езда с ръце горе на кормилото, впоследствие при по-висока скорост кормилото се хваща долу. Изпълнението става с фиксиран венец. Подходящ оборот 39/17 или 50/15,16
Основна част (50 мин)	Разучаване и усъвършенстване основните елементи от техниката на велосипедната езда; стойка и педалиране: • Езда в колона по един на дистанция около 8–10 м • Водещият стои на средата на избраната от него отсечка и състезателите преминават покрай него. Спира онези, които имат неправилна стойка и педалиране, и им посочва грешките	50 мин		Обясняване на последователността на действията при изпълнението Разясняване на основни положения при стойката на колоездача: 1. Правилно хващане на кормилото 2. Позиция на ръцете и лактите 3. Да се обърне внимание на височината на седлото и височината на кормилото 4. Показване бавно и детайлно правилната стойка върху велосипеда. Обучаваните наблюдават и изпробват техниките. Показва се цялостното изпълнение върху велосипеда. Разясняват се основни положения при педалиране • Правилно положение на краката – ходило, колене, бедра • Позиция на седалището кръста и гърба на колоездача • Показва се бавно и детайлно техниката на изпълнение при педалиране Обучаваните наблюдават и изпробват техниките с умерено темпо
Заключителна част (20 мин)	1. Свободно каране	10 мин		Изпълняване на кратки разпускащи упражнения с велосипед – желателно на по-лек оборот
	2. Разбор и освобождаване на групата	10 мин		Прави се кратък анализ на допуснатите грешки и се съобщава степента на усвояване

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		

1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване.	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Колев, И. (2020). *Колоездене*. Учебник. С., НСА ПРЕС.
- Колев, И. (2019). *Тактическа подготовка в колоезденето*. С., НСА ПРЕС.
- Колев, И. (2019). *Техническа подготовка в колоездачния спорт*. С., НСА ПРЕС.
- Колев, И. (2018). *Начална спортна подготовка в колоезденето*. С., НСА ПРЕС.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО КОНЕН СПОРТ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по конен спорт, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на правилния манежен седеж.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на различните видове седежи при различните алюри на коня и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за помощите за управление на коня – основни, спомагателни и допълнителни, и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за скоковата подготовка и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
6. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи ездачи.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Подбор и селекция на деца за начално обучение по конен спорт в подготовителните групи

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете провеждането на тестове за подбор и селекция на деца, занимаващи се с конен спорт.
- Приложете принципите на подбора и селекцията на деца за занимания с конен спорт.
- Организирайте и проведете подбор и селекция на деца.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Езда на корда

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на изпълнение на видовете упражнения при езда на корда.
- Обяснете и изпълнете правилно възсядане и слизане от коня.
- Обяснете и изпълнете техниката на основния манежен седеж.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Езда в група – езда по водач

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете правилата на изпълнение на упражнението езда в група – езда по водач.
- Обяснете и изпълнете правилно прилагане на основните помощи за управление на коня.

- Обяснете и изпълнете правилно различните видове седежи – манежен, олекотен, облекчен, скокови.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Самостоятелна езда

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на изпълнение на самостоятелна езда.
- Обяснете и изпълнете правилно основните упражнения от обездката – спиране, волтове с различен диаметър, промяна на посоката на езда, серпантини.
- Обяснете и изпълнете правилно прилагане на основните помощи за управление на коня.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Основни упражнения в скоковата подготовка на ездача

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на изпълнение на основните упражнения в скоковата подготовка на ездача.
- Обяснете и изпълнете правилно преминаване на скари, серии скокове, отделни скокове на единични препятствия.
- Изпълнете правилно олекотения и скоковия седеж в тръс и галоп.
- Обяснете и изпълнете правилно прилагането на основните помощи за тръгване на коня в галоп.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Прескачане на препятствия

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и покажете техниката на преминаване на поредица от препятствия в паркур.
- Акцентируйте върху основните моменти по време на преминаването на скари, серии скокове, отделни скокове на единични препятствия.
- Обяснете и изпълнете правилно прилагането на техниката при олекотения и скоковия седеж в тръс и галоп.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **КОНЕН СПОРТ**

**ТЕМА: Видове помощи за управление на коня – основни, спомагателни
и допълнителни**

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на различните видове помощи за управление на коня – основен, спомагателен и допълнителен.
2. Усъвършенстване видовете помощи за управление на коня в детайли и цялостно изпълнение на изучаваните елементи.

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	Проверка на наличността и готовността на обучаемите за тренировъчното занятие Съобщаване на темата, целта и задачите Обявяване на мерки за безопасност Начало на подготвителни разгриващи упражнения	20 мин		През време на загривката се следи за правилното изпълнение на разгриващите упражнения
Основна част (50 мин)	I. Начално разучаване на различните видове помощи за управление на коня: основни, спомагателни и допълнителни	20 мин		Подреждане на обучаваните в едноредичен строй Обявяване на първия учебен въпрос. Показване на цялостно изпълнение на първата основна помощ – поводи Разясняване на основните положения: • правилно хващане на поводите • позиция на ръцете • показване бавно и детайлно техниката на изпълнение Обучаваните наблюдават и изпробват техниките. Показване цялостното изпълнение на втората основна помощ – тежест. Разясняване на основните положения: • правилно положение на тялото • позиция на седалището, кръста и гърба на ездача • показване бавно и детайлно техниката на изпълнение Обучаваните наблюдават и изпробват техниките. Показване на цялостно изпълнение на третата основна помощ – шенкели. Разясняване на основните положения: • правилно положение на краката • позиция на подбедриците, петите и ходилата на ездача • показване бавно и детайлно техниката на изпълнение Обучаваните наблюдават и изпробват техниките и повтарят действията до усвояване Грешките се отстраняват на място Преминаване към следващия учебен въпрос

Заклучителна част (20 мин)	Показване на спомагателните помощи за управление на коня	20 мин	рос	Съобщава се учебният въпрос. Разчленено преподаване и показване видовете спомагателни помощи: шпори, нагайка, награждаване и корекция поведението на коня (наказание). Разясняват се начинът на действие и целта на използването на всяка отделна помощ.
	Разясняване начина на действие и целта на използването им			Обучаваните повтарят действията до усвояване. Грешките се отстраняват на място. Преминаване към следващия учебен въпрос.
	II. Усъвършенстване на видовете помощи за управление на коня и цялостно изпълнение на изучаваните елементи	10 мин		Съобщава се учебният въпрос. Показва се и се обяснява начинът на действие на различните допълнителни помощи: мартингал, допълнителни (двойни) поводи, гаг, шамбон и др. Грешките се отстраняват на място. Отработва се изпълнението до пълно усвояване
	1.Разпускащи упражнения 2. Анализ на урока	20 мин		Подреждане на обучаваните Припомняне темата, целта и задачите Кратък разбор на занятието Указания за следващото занятие

Мерки за безопасност

1. Добро закрепване на предпазните каски на обучаваните ездачи.
2. Концентрация при загряващите упражнения.
3. Изпълнение на загряващите упражнения в пълен обем.
4. Не се разрешава отвлечане на вниманието на обучаваните.
5. Внимателно отношение с учебните коне и спазване на нужната дистанция.
6. Правилно поставяне на предпазните гамаши на конете.

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд в конната база		
1.2. Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място – манежа и плаца.		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа с коня		

Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2)		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира ефективно учебно-тренировъчния процес	2	
2.2. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността	3	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в конния спорт	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците, наредбите и предписанията, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на средства и методи съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва средствата и методите според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира средствата и методите	10	
5. Правилно изпълнение на основните елементи от самостоятелната езда		20
5.1. Техника на качване и слизване от коня; техника на изпълнение на основните помощи за управление на коня; правилно и непринудено седене върху седлото при различните видове седежи и алюри	10	
5.2. Техника на езда при прескачане на единични препятствия; техника на езда при прескачане на група от препятствия в права и крива линия; техника на седежа в различните фази на скока; техника на езда при прескачане на препятствия в паркур	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена дейност съответства на изискванията на съответната тема	20	
6.2. Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията	20	
6.3. Изпълнява задачата в поставения срок	10	
Общ брой точки:		100

Препоръчителна литература

Вълев, Ю. Д. (2013). *Ръководство за начално обучение на езда по конен спорт*. НСА ПРЕС, София.

Вълев, Ю. Д. (2013). *Ръководство за обучение на коня в конния спорт*. НСА ПРЕС, София, 130 с., ISBN 978-954-718-358-2.

Вълев, Ю. (2018). *Усъвършенстване на подготовката на ездача и коня по прескачане на препятствия*. Монография, НСА ПРЕС, София, 256 с., ISBN 978-954-718-520-3.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ЛЕКА АТЛЕТИКА

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по лек атлетика, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на лекоатлетическите дисциплини.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на лекоатлетическите дисциплини и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по лека атлетика и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи лекоатлети.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване техниката на бягане по разстоянието и финиширането при бягането на къси разстояния. Развиване на бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на бягане по разстоянието и на финиширането (движения на ръцете и краката, начини на финиширане).
- Приложете специално бегови упражнения (СБУ) и други упражнения за обучение в техниката на бягане и финиширане. Обърнете внимание на свободата на мускулатурата при изпълнение на упражненията.
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Обърнете внимание, че бързината се развива, когато упражненията се изпълняват с максимална скорост, времето за изпълнение е 4 – 6 сек., а времето за почивка е до пълно възстановяване на организма.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване техниката на бягането през препятствия. Развиване на ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на преодоляване на препятствията. Обърнете внимание на движенията на отгласкващия крак, на атакуващия крак и на ръцете.
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия – ниски препятствия, плътни топки, тояжки и др.

- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- За развиване на ловкост изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване техниката на отскока и на летежната фаза при скок на дължина начин „свит“. Развиване на отскокливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на отскока, като акцентирате на поставянето на отскачащия крак за отскок и на движението на маховия крак и на ръцете по време на отскока.
- Приложете имитационни упражнения, отскачане от различен брой бегови крачки и серийно отскачане през определен брой крачки за разучаване на отскока.
- Използвайте фронтален и поточен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Особено важно е при отскока ръцете да се движат разноименно на краката.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване техниката на летежната фаза и приземяването при скок на дължина начин „дъга“. Развиване на бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на изпълнение на скока на дължина начин „дъга“.
- Приложете имитационни и скокови упражнения за обучение в техниката на движенията на краката, ръцете и трупа.
- Използвайте помощни уреди – гимнастическа стена, гимнастическа постелка, трамплин, тояжки, въженца и др.
- Особено важно е изнасянето на ръцете нагоре-назад да започне след излитането на тялото, а не по време на отскока.
- Изберете подходящи упражнения за развиване на бързината, с адекватна дозировка (време за изпълнение, скорост на изпълнение и време за почивка).

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване техниката на летежната фаза и приземяването при скок на дължина начин „ножица“. Развиване на отскокливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на скока на дължина начин „ножица“.
- Започнете обучението с имитационни упражнения – само за краката, само за ръцете и едновременно за ръцете и краката.
- Краката трябва да се движат „колеловидно“ с ос на въртене около тазобедрената става.

- Приложете в обучението скокови упражнения, като разделите цялото движение на краката на части. Използвайте тояжка, която да се „избутва“ с маховия крак надолу-назад, за да се улесни разминаването на краката по време на летежа.
- Приложете хоризонтални и вертикални скокови упражнения за развиване на отскокливост.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучаване техниката на отскока в съчетание с части от засилването при скока на височина начин „гръбно-претъркалящ“ (фосбъри – флоп). Развиване на отскокливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и покажете техниката на отскока при скока на височина начин „гръбно-претъркалящ“.
- Акцентируйте върху основните моменти по време на отскока – свит в коляново махов крак и едновременно движение на ръцете.
- Приложете упражнения с отскачане от място, от 1, 2 и 3 крачки засилване. Включете допълнително контролирано завъртане на тялото в летежа на 90 и 180 градуса. Следете тялото да не се усуква при това завъртане.
- Преминете към отскачане след засилване от 3 и повече бегови крачки, като в последните 3 крачки бягането е по дъга.
- Обърнете внимание на техниката на изпълнение на упражненията за развиване на отскокливост.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Разучаване техниката на движенията в летежната фаза при скок на височина начин „гръбно-претъркалящ“. Развиване на бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията в летежната фаза при скок на височина начин „гръбно-претъркалящ“.
- Приложете упражнения в облекчени условия (на ниско скочище, на гимнастическа стена, с помощта на партньор, с отскачане от трамплин) за разучаване на техниката.
- Приложете упражнения в нормални условия (със засилване от различен брой бегови крачки) за разучаване на техниката.
- Коригирайте своевременно грешките в техническото изпълнение.
- Изберете подходящи по характер и интензивност упражнения за развиване на бързината.

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Разучаване техниката на приемане и предаване на щафетната палка начин „отдолу“. Развиване на бързина и ловкост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на приемане и предаване на щафетната палка отдолу.

- Приложете упражнения за разучаване на действията на „приемащия“ и на „предаващия“ при облекчени условия – на място, в ходом и в лек бегом, по двойки и по четворки, без сигнал и със сигнал „хоп“.
- Акцентируйте на положението на ръката на „приемащия“ и на движението на ръката на „предаващия“ по време на предаването и приемането на щафетната палка.
- Приложете упражнения за предаване и приемане на щафетната палка при висока скорост на бягане. Следете за изравняване на скоростите на „приемащия“ и на „предаващия“ по време на предаването и приемането на щафетната палка.
- Обърнете внимание на вида на дозировката на упражненията при развиване на двигателните качества бързина и ловкост.

Примерно индивидуално практическо задание № 9

Тема: Разучаване техниката на хвърляне на малка топка. Развиване на сила

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на хвърляне на малка топка (хват и носене на топката, движение на хвърлящата ръка и на краката при финалното усилие и при изпълнение на хвърлящите крачки).
- Приложете първоначално упражнения за разучаване движенията на хвърлящата ръка („камшикообразен“ удар, последователност на включване на отделните звена на ръката, посока на усилията).
- Включете упражнения за разучаване на цялото финално усилие. Следете за разположението на стъпалата и за последователността на включване на отделните звена на тялото в цялостното движение.
- Направете подходяща организация при изпълнение на упражненията с цел осигуряване на по-голяма безопасност при изпълнение на упражненията, в които има хвърляне.
- За развиване на силата използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластици, партньор и др.). Препоръчително е да се работи за развиване на силова издръжливост.

Примерно индивидуално практическо задание № 10

Тема: Разучаване техниката на тласкане на плътна топка от място. Развиване на сила

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на тласкане на плътна топка (държане на топката, движения на отделните звена на тялото).
- Започнете обучението с прилагане на упражнения за разучаване движенията на тласкащата ръка, след което преминете към упражнения за разучаване на движенията на трупа и на долните крайници.
- Обърнете внимание на разположението на стъпалата и на последователността на включване на отделните звена на долните крайници.
- Използвайте адекватни методи за организация на групата.
 - За развиване на силата използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластици, партньор и др.).

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ЛЕКА АТЛЕТИКА**

ТЕМА: Разучаване техниката на ниския старт и на стартовото ускорение при бягането на къси разстояния. Развиване на бързина

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване техниката на ниския старт и на стартовото ускорение при бягането на къси разстояния.
2. Развиване на бързина.

Необходими уреди и пособия:

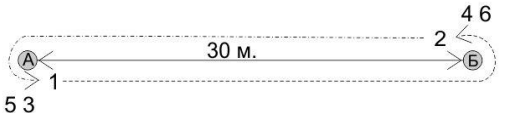
Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		бр.	м	
Подготвителна част (20 мин)	1. Бягане в бавно темпо, редуване на странично бягане, подскочно бягане, обикновено бягане	1	400	Групата се движи в колона по двама. Смяната на начина на бягане се извършва на всеки 30 – 50 м
	2. Общо развиващи упражнения:			Групата е строена в две редици
	- предни кръгове с ръцете	10		Ръцете са изправени в лактите
	- задни кръгове с ръцете	10		Ръцете са леко свити пред гърди. Главата следи движението на ръцете
	- извивки на тялото вляво и вдясно	12		Краката са изправени в коленете. Ръцете докосват стъпалата. Последователни наклони към ляв и десен крак
	- наклони напред със събрани крака	10		Стъпалата са в положение контрашпиц
	- наклони напред от ИП разкрячен стоеж	10		Ъгълът между бедрата е около 90°. Изнесеният напред крак е изправен в коляното.
	- наклони напред от ИП разкрячен седеж	10		Тежестта на тялото е пренесена на задната част на стъпалото.
	- наклони напред и извивки встрани от ИП препятствен седеж	10		Кракът е изправен в коляното и е в положение контрашпиц на стъпалото
	- напади вляво и вдясно от ИП страничен разкрячен стоеж	10		
	- предно-задни махове с крак	10		
	- странични махове с крак	10		
	3. Специално-бегови упражнения:			
	- ситно бягане	2	15	Ръцете са свити в лактите, погледът е насочен напред, движението в раменните стави е свободно
	- тритактово бягане	2	15	
	- бягане с високо повдигнати колене	2	15	
	- ускорително бягане	2	40	Постепенно изправяне на трупа
Основна част – 60 мин	1. Стартиране от различни изходни положения:			Стартирането се извършва от 3 – 4 обучавани едновременно след звуков стартов сигнал от треньора. Бягането е състезателно. Победителят във всяко бягане получава поощрение. Следи се за важни елементи от техниката на бягането – стъпване на предната част на стъпалото, свити в лакътните стави ръце, постепенно изправяне на трупа
	- от основен стоеж	1	10	
	- от напречен разкрячен стоеж	1	10	
	- от висок старт	1	10	
	- от клекнала опора	1	10	
	- от свит разкрячен седеж	1	10	
	- от лицева опора с изнесен напред свит в коляното крак	1	10	
	- от лицева опора със смяна на краката	1	10	

Основна част – 60 мин	2. Изпълнение на командата „По-местата“	4		Разучава се разположението на краката при обикновен нисък старт. Следи се за следните основни елементи на техниката: - ръцете са на ширина на раменете; - пръстите са събрани, а палците са отведени встрани; - главата е по продължение на трупа; - тежестта е разпределена между предностоящия крак и ръцете
	3. Изпълнение на командата „Готови“	4		Тазът се повдига до височина малко над раменете. Тежестта на тялото се изнася напред. Главата е по продължение оста на трупа
	4. Стартиране без сигнал	2	20	Следи се за постепенно изправяне на трупа. На разстояние 10 – 12 м се поставя ластик или летва на височина, съобразена с височината на обучаваните, под която трябва да се премине
	5. Стартиране със сигнал	2	30	Изпълнява се състезателно. Групата се разделя на серии от по 4 обучавани. Първите двама (или повече) от всяка серия определят „финал А“, а вторите двама (или повече) – „финал В“. Второто пробягване определя най-бързия в групата
	6. Щафетна игра	3		 Групата се разделя на два отбора. Състезател 1 стартира от нисък старт от стойка А, пробягва разстояние от 30 м, заобикаля стойка Б и докосва по гърба състезател 2, който също стартира от нисък старт. На мястото на стартиралия веднага застава следващият състезател
Заключителна част (10 мин)	1. Бягане в бавно темпо. Разхлабващи упражнения:		400	
	- наклони напред от ИП седеж със събрани крака	10		Упражненията се изпълняват с постепенно увеличаване на амплитудата на движение
	- наклони напред от ИП широк разкрячен седеж	10		
	- страничен шпагат	5		
	- разтягане на мускулите по предната част на бедрото с опрян на повишено място свит в коляното крак	12		

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.4. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	

6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Бъчваров, М. (1999). *Учебник по лека атлетика за НСА*. С.
- Гъдев, М. (2015). *Техника на гладкото спринтово бягане*. С., Болид Инс.
- Жалов, К. и кол. (1992). *Учебник по лека атлетика за НСА*. С.
- Й. Йонов и кол. (2004). *Практическо ръководство за обучение по лека атлетика*. С.
- Кабуров, Г. (1988). *Бягай, скачай, хвърляй*. С.
- Коларов, Ат. (1975). *Методическо ръководство по лека атлетика*. С.
- Миладинов, О. (2018). *Техника на лекоатлетическите скокове – електронен учебник за дистанционно обучение*. С.
- Миладинов, О. (1998). *Скок на дължина – техника и начално обучение*. С.
- Миланова, С. (2007). *Тласкане на гюле – обучение и тренировка*. С.
- Нягин, Пл. (2020). *Препятствените упражнения*. С.
- Славчев, А. и кол. (1999). *Препятствените бягания в леката атлетика*. С.
- Славчев, А. (2018). *Ниският старт – техника и методика на тренировка за развиване на комплексния фактор старт и стартово ускорение в бяганията на къси разстояния*. С.
- Стойков, С. и кол. (2013). *Лека атлетика, учебник за НСА*. С., <https://nsa.bg/bg/faculty/departament,29/subpage,149>
- Стойков, С. (1997). *Техника на лекоатлетическите хвърляния*. С.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по модерен петобой, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на движенията в дисциплините от модерен петобой.
2. Знания за методиката на усъвършенстване на двигателния навик в отделните дисциплини и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за тренировъчните натоварвания в помощ на усъвършенстване на двигателния навик в отделните дисциплини и компетентности за адекватното им прилагане.
4. Знания за състезателния правилник и компетентно спазване на определените правила за техниката на отделните дисциплини при изпълнение на тренировъчните натоварвания.
5. Анализ и компетентен избор на адекватни тренировъчни средства за усъвършенстване на двигателния навик в отделните дисциплини, съобразен с основни и второстепенни грешки, последователност на средствата при изпълнението на тренировъчните натоварвания.
6. Умения и компетентности в подготовката и организацията на изпълнението на тренировъчните натоварвания.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при изпълнението на тренировъчните натоварвания с подрастващи състезатели по модерен петобой.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Тренировъчно занимание за усъвършенстване техниката на движенията на крака кроул

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Основни характеристики на движението – демонстрация и обяснение.
- Имитационни упражнения на суша за изучаване техниката на движение на краката.
- Упражнения във вода с неподвижна опора за изучаване техниката на движение на краката: с произволно дишане, със задържане на дишането, с ритмично дишане.
- Упражнения във вода с подвижна опора за изучаване техниката на движение на краката: с произволно дишане, със задържане на дишането, с ритмично дишане.
- Упражнения във вода без опора за изучаване техниката на движение на краката: със задържане на дишането, с ритмично дишане.

Учебни пособия: Плувни дъски. Материали за онагледяване (*осигуряват се от училището*).

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Тренировъчно занимание за усъвършенстване на техниката на движенията на ръце кроул

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Основни характеристики на движението – демонстрация и обяснение.
- Имитационни упражнения на суша за изучаване техниката на движение на ръцете.
- Упражнения във вода с неподвижна опора за изучаване техниката на движение на ръцете: с произволно дишане, със задържане на дишането, с ритмично дишане.
- Упражнения във вода с подвижна опора за изучаване техниката на движение на ръцете: със задържане на дишането, с ритмично дишане.
- Упражнения във вода без опора за изучаване техниката на движение на ръцете: със задържане на дишането, с ритмично дишане.

Учебни пособия: Плувни дъски. Пулбоиси. Материали за онагледяване (*осигуряват се от училището*).

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Тренировъчно занимание за усъвършенстване на техниката на движенията на координация кроул

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Основни характеристики на движението – демонстрация и обяснение.
- Имитационни упражнения на суша за изучаване техниката на движение в координация на кроул.
- Упражнения във вода с неподвижна опора за изучаване техниката на координация кроул: с произволно дишане, със задържане на дишането, с ритмично дишане.
- Упражнения във вода с подвижна опора за изучаване техниката на координация кроул: със задържане на дишането, с ритмично дишане.
- Упражнения във вода без опора за изучаване техниката на движение на координация кроул: със задържане на дишането, с ритмично дишане.

Учебни пособия: Плувни дъски. Материали за онагледяване (*осигуряват се от училището*).

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Тренировъчно занимание за усъвършенстване на техниката на придвижване – фехтовка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Основни характеристики на придвижването – демонстрация и обяснение.
- Подготвителни упражнения за заемане на фехтовална стойка и постановка на краката.
- Упражнения за крачка напред, крачка назад, напад, комбинация от движения.
- Упражнения с оръжие за крачка напред, крачка назад, напад, комбинация от движения.
- Упражнения по двойки за дистанция – без и с оръжие.

Учебни пособия: Фехтовални маски, шпаги. Материали за онагледяване (*осигуряват се от училището*).

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Тренировъчно занимание по фехтовка за усъвършенстване на техниката на мушкане от 4-та позиция

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Основни характеристики на движението – демонстрация и обяснение.
- Упражнения за мушкане в атака от 4-та позиция – имитационни, на мишена и по двойки.
- Упражнения за мушкане в защита от 4-та позиция – имитационни, по двойки.
- Упражнения за мушкане в контраатака от 4-та позиция – имитационни, по двойки.

Учебни пособия: маски, шпаги, мишени. Материали за онагледяване (*осигуряват се от училището*).

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Тренировъчно занимание за усъвършенстване на техниката на стрелба в дисциплината „комбайн“

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Основни характеристики на движението – демонстрация и обяснение.
- Упражнения за правилен хват на оръжието и правилно спускане.
- Упражнения за повдигане на ръката от стоеж, примерване и възпроизвеждане на изстрел.
- Упражнения за комбинацията бягане – стрелба – бягане.

Учебни пособия: Пистолети, мишени. Материали за онагледяване (*осигуряват се от училището*).

* При създаване на ситуация, застрашаваща живота и здравето на спортистите, изпитът се прекратява и на изпитвания се поставя оценка „Слаб 2“.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчното занимание
по **МОДЕРЕН ПЕТОБОЙ**

ТЕМА: Подготовка и провеждане на тренировъчно занимание за усъвършенстване на техниката на движения в координация при стила кроул

ЗАДАЧИ:

1. Подобряване на визуалната представа за техниката на общата координация при плуване кроул.
2. Затвърждаване на „мускулната памет“ за усъвършенстване на техниката на плувните движения с помощта на разчленения метод с прибавяне.
3. Усъвършенстване на телолежането с минимално съпротивление при плъзгане в основно плувно положение.

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка			Организационно-методически указания
		метри	повторения	време мин	
Подготвителна част (30 мин)	1. Строяване на групата и поставяне на задачите на тренировката			5	Указания за задача и организация на заниманието. Правила за безопасност
	2. Общо подготвителна част 2.1. ОРУ на суша: – от ИП стоеж: 1 – наклон на главата напред 2 – наклон на главата назад 3 – наклон на главата вдясно 4 – наклони на главата вляво – от ИП стоеж: 1 – 4 предни напречни кръгове в раменните стави 5 – 8 задни напречни кръгове в раменните стави – от ИП стоеж с ръце встрани: горни лицеви кръгове в лакътните стави – от ИП разкрачен стоеж с ръце встрани: 1 – извивка вдясно 2 – извивка вляво 3 – извивка вдясно 4 – извивка вляво от ИП разкрачен стоеж: – нападение вдясно – ИП – нападение вляво – ИП		6 – 8 8 – 0 8 – 10 8 – 10 8 – 10 8 – 10	10	Състезателите се строят в две редици на две ръце разстояние Един от групата е пред строя с лице към съотборниците си и демонстрира упражненията
	– от ИП стоеж: – ръце на кръста – десен нападение – ИП – ляв нападение		8 – 10		
	– от И.П. стоеж: 1. Подскок до разкрачен стоеж и ръце встрани 2. Подскок до стоеж и ръце горе		8 – 10		

Основна част (45 мин)	2.2. Имитационни упражнения на суша			10	
	<i>ИП опорен седеж</i> – изпълнение на имитационни движения на крака кроул		2		Движение с изпънати крака
	<i>ИП водоравен наклон</i> – изпълнение на имитационни движения на ръце кроул		2		Имитира се и дишане на 1.5 цикъл
	<i>ИП водоравен наклон</i> – изпълнение на имитационни движения на ръце кроул, съчетани с дишане и шест стъпки на мястото за един цикъл на ръцете		3		Цел – да се съгласуват движенията на ръцете и краката в ритъм 1:3 Изисква се ритмично дишане, съчетано с движенията на ръцете
	Демонстрация на плуване кроул в координация	25 15	1 2		Демонстрацията се прави от предварително осигурен плувец. Групата е строена по дължината на басейна. По време на демонстрацията подробно обяснение със заостряне вниманието върху: - „шестударната“ координация - ъгъла на застигане на ръцете във водата - дишането
	Във вода:			5	Изпълнява се с плувна дъска
	- влизане с прав скок от борда на басейна		1		
	- свободно придвижване във водата		1		
	- крака кроул	25	2		
	- ръце кроул	25	2		
	Във вода:				Краката да работят непрекъснато
	1. Кроулови движения на краката и едната ръка, като другата ръка е изпъната напред, поставена върху плувна дъска. Вдишва се при всяко загребване:				След загребването загребващата ръка се поставя върху или хваща дъската
	- с лява ръка	25	2		Следващото загребване да започва след пълно издишане на въздуха
	- с дясна ръка	25	2		Ръцете се задържат отпред след всяко загребване

	2.Движения с ръцете на кроул с пълно застигане върху плувна дъска, като едновременно краката изпълняват кроулови движения. Вдишва се при всяко загребване	25	2		Следи се за правилното изпълнение на всички движения
	3.Кроулови движения на краката и едната ръка, като другата ръка е изпъната напред. Вдишва се при всяко загребване:				Вдишването да започва в края на основната фаза на загребващата ръка
	- с лява ръка	25	2		
	- с дясна ръка	25	2		
	4.Движения с ръцете на кроул с пълно застигане при изпънато положение отпред, като едновременно краката изпълняват кроулови движения. Вдишва се при всяко загребване	25	2		Вдишва се при всяко загребване.Следващото загребване започва след пълното издишване
	5.Плуване кроул в обща координация:				Да се подчертае ротацията в раменния пояс при движението на ръцете
	- със задържане на дишането	25	2		Да се следи за пълното издишване на въздуха
	- с дишане след пълно издишване във водата	25	2		Да не се скъсява загребването
	- с ритмично дишане	25	2		По възможност упражненията да се изпълняват в правилна техника и разстояние
Заклучителна част (15 мин)	Свободно плуване	50–100		3	Играта цели всеки да се опита с плъзгане на гърди да достигне и „торпилира“ партньора, плъзнал се преди него
	Игра „Торпедо“			8	
	Строяване на групата и кратък разбор			4	

Забележка: Заниманието има за цел да разкрие знанията и уменията на изпитвания в тренировката по плуване, затова е препоръчително децата да имат плувна подготовка, съответстваща на съдържанието и дозировката на упражненията.

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Спазва правилата за безопасност при провеждане на занимания по плуване		
1.2. Подбира правилно мястото си по време на урока		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок		
Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Използва оптимални методи за организация на двигателната дейност	2	
2.2. Подбира и ефективно използва помощни средства (пулбойси, плувни дъски и др.)	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Подбира тренировъчни натоварвания съобразно етапа на изграждане на спортното майсторство	3	3
3.2. Изисква изпълнението на двигателната дейност, съобразно състезателните правила за дисциплината от модерен петобой	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Знае и умее да обяснява техниката на плувните движения	10	
4.2. Умее да ползва различни методи за онагледяване	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са съобразени със закономерностите при изграждане на двигателния навик за съответната техника на плувните движения	10	
5.2. Комбинира и ползва методите за осъществяване на двигателната дейност	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за изпълнение на задачата в урока като част от многогодишната учебно-тренировъчна програма по модерен петобой за СУ	20	
6.2. Анализира и прилага упражнения за отстраняване на характерни грешки	20	
6.3. Илюстрира органична връзка между средствата и методите в отделните части и оптималното им времетраене в урока	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература:

- Попов, Ив. (1980). *Задължително обучение по плуване в трети клас*. София.
- Попов, Ив., Валтер, Г., Константинов, Хр. (1986). *Плуване от А до Я*, МФ, София.
- Попов, Ив., Кутинчева, П. (1988). *Методика на обучение и спортно-педагогическо майсторство по плуване*. ЕЦНПКФКС – ВИФ.
- Попов, Ив., Кутинчева, П. (1998). *Методическо ръководство по плуване*. НСА, София.
- Попов, Ив. (1998). *Плуване*, учебник за НСА. София.
- Каменов, Л. (1998). *Техника на плувните стилове*, ръководство. НСА, София.
- Каменов Л. „Единна програма за обучение и тренировка по модерен петобой“, С , ЦС на БСФС, 1988

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ПЛУВАНЕ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по плуване, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на плувните стилове.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на плувните стилове и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за състезателните правила, отнасящи се до плувните стилове, старта и обръщанията, и компетентности за тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи плувци.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване техниката на крака кроул и гръбен кроул. Развиване на ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на крака кроул и гръбен кроул. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на крака кроул и гръбен кроул и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за изучаване на дишането и плъзгането.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете упражнения за усъвършенстване на координационните способности и определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване техниката на ръце кроул. Развиване на ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на ръце кроул. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на ръце кроул и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на крака кроул и гръбен кроул.

- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете упражнения за усъвършенстване на координационните способности и определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване техниката на координация кроул. Развиване на гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на координация кроул. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на координация кроул и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на ръце кроул и крака гръбен кроул.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения за развиване на гъвкавостта и приложете адекватна методика. Определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване техниката на ръце гръбен кроул. Развиване на ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на ръце гръбен кроул. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на ръце гръбен кроул и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на крака гръбен кроул и координация кроул.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете упражнения за усъвършенстване на координационните способности и определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване техниката на координация гръбен кроул. Развиване на бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на координация гръбен кроул. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на координация гръбен кроул и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на ръце гръбен кроул и координация кроул.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.

- Изберете подходящи упражнения за развиване на бързината и приложете адекватна методика. Определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучаване техниката на крака бруст. Развиване на гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на крака бруст. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на крака бруст и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на координация кроул и гръбен кроул.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения за развиване на гъвкавостта и приложете адекватна методика. Определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Разучаване техниката на ръце бруст. Развиване на издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на ръце бруст. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на ръце бруст и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на крака бруст.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения за развиване на издръжливостта и приложете адекватна методика. Определете мястото им в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Разучаване техниката на координация бруст. Развиване на сила и издръжливост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на координация бруст. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на координация бруст и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на крака и ръце бруст.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения и методика за развиване на силата и издръжливостта. Определете мястото на упражненията в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 9

Тема: Разучаване техниката на крака бъртерфлай (делфин). Развиване на бързина и издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на крака делфин. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на крака делфин и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на координация бруст.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения и методика за развиване на бързината и издръжливостта. Определете мястото на упражненията в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 10

Тема: Разучаване техниката на ръце бъртерфлай (делфин). Развиване на гъвкавост и издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията на ръце делфин. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на ръце делфин и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на крака делфин и ръце бруст.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения и методика за развиване на гъвкавостта и издръжливостта. Определете мястото на упражненията в заниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 11

Тема: Разучаване техниката на координация бъртерфлай (делфин). Развиване на сила и издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на координация делфин. Изберете подходящи методи за онагледяване.
- Определете упражненията за разучаване техниката на координация делфин и ги подредете в методическа последователност.
- Приложете упражнения за усъвършенстване техниката на крака делфин и координация бруст.
- Наблюдавайте за допускани грешки в техниката и предприемайте необходимите действия за тяхното коригиране според вида им.
- Изберете подходящи упражнения и методика за развиване на силата и издръжливостта. Определете мястото на упражненията в заниманието.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ПЛУВАНЕ**

ТЕМА: Разучаване техниката на ръце бруст. Развиване на издръжливост

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване техниката на движенията на ръце бруст.
2. Затвърдяване техниката на движенията на крака бруст.
3. Развиване на качеството издръжливост

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка			Организационно-методически указания
		брой	метри	време	
Подготвителна част (25 мин)	1. Строяване на групата, проверка и съобщаване на задачите			2 мин	Двуредичен строй
	2. Общо разгриващи упражнения:			10 мин	Разреден строй Фронтален метод
	• Кръгови движения с главата наляво и надясно • Вътрешни и външни кръгове с предмишниците • Предни и задни напречни кръгове с ръцете • Наклони с трупа напред, назад, наляво и надясно • Вътрешни и външни кръгове с подбедриците • Вътрешни и външни кръгове с ходилата • Подскоци на място • Бягане на място с високо повдигнато коляно	20 20 20 40 40 40 50 60			по 10 в посока по 10 в посока по 10 в посока по 10 в посока на един крак – по 10 в посока на един крак – по 10 в посока
	3. Упражнения за гъвкавост			3 мин	по 30 сек – за подвижност на раменните и глезенните стави, разтягане задната страна на бедрата
	4. Имитационни упражнения за ръце бруст на суша:			5 мин	Демонстрация и описание на движенията на 3 такта Корекции на всеки такт Правят се забележки при отклонения от правилната техника
	5. Упражнения във водата			5 мин	Посменен метод
	• Кроул и гръбен кроул • Крака гръб	1 1	100 50		Смяна на стила на 25 м
Основна част (55 мин)	1. Ръце бруст			15 мин	Посменен метод
	• Имитационни движения с ръцете от водоравен наклон, на място във водата • Ръце бруст с поплавок между краката • Ръце бруст с крака кроул	4 6	25 25		Плувците са стъпили на дъното в плитката част на басейна 15 м ръце бруст + 10 м свободно плуване. Обръща се внимание на основните масови грешки. Ръцете се задържат напред до пълно издишване на въздуха във водата
	2. Крака бруст			15 мин	Посменен метод

	• Крака бруст с дъска	3	50		С произволно дишане Обръща се внимание и на нетипичните основни грешки Дишането се съгласува с движенията на краката
	• Крака бруст в положение на гръб, ръцете са до тялото	4	25		
	• Крака бруст без опора, ръцете са напред	4	25		
	3. Развиване на издръжливост			25 мин	Посменен метод
	• Кроул	4	100		Почивка 30 секунди
Заключителна част (10 мин)	• Крака кроул с дъска	6	25		Почивка 10 секунди
	• Крака гръб, ръцете са напред	4	50		Почивка 15 секунди
	1. Свободно плуване	1	50	2 мин	Посменен метод
	2. Прави скокове			6 мин	Съблюдава се за безопасността на плувците
	• С крачка				
	• Едновременно с двата крака				
	• С винт				
	3. Разбор на проведеното занимание и указания за следващото			2 мин	Поставя се обща оценка за извършената работа. Поощряват се положилите старание и усилия плувци. Посочват се масовите грешки в техниката и проблемите в дисциплината

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания по плуване			да/не
1.1. Запознат е с правилника за вътрешния ред на плувния басейн			
1.2. Знае правилата за безопасност при плуване			
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок			
Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .			
2. Предварителна подготовка за тренировъчното занимание			10
2.1. Качество на изготвения план-конспект	4		
2.2. Подсигуряване на необходимите помощни уреди и пособия	3		
2.3. Външен вид и подходящо работно облекло	3		
3. Теоретични знания			40
3.1. Знае и умее да обяснява техниката на движенията в плуването	10		
3.2. Знае средствата за обучение в плуването	10		
3.3. Познава средствата и методите за развиване на двигателните	10		

качества в плуването		
3.4. Използва правилно терминологията на спорта плуване	10	
4. Треньорски умения		50
4.1. Приложените средства и методи съответстват на темата на изпитния тренировъчен урок	10	
4.2. Използваните упражнения са подредени в методическа последователност и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
4.3. Умее да създава представа за разучаваните упражнения чрез словесните методи и методите за онагледяване	10	
4.4. Умее да контролира изпълнението на упражненията и да предприема адекватни действия за отстраняване на допускащите грешки	10	
4.5. Умее да ползва методите за организиране на двигателната дейност за повишаване моторната плътност на заниманието и е способен да контролира натоварването и поведението на участниците	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Изов, Н. (2017). *Тренировъчни натоварвания в спортното плуване*. НСА ПРЕС, София.

Каменов, Л. (1999). *Техника на спортното плуване*. Методическо ръководство. София, УНИСКОРП.

Попов, Ив., Изов Н., Андонов, Ст. (2018). *Плуване*. Учебник за студенти от НСА „Васил Левски“. НСА ПРЕС, София.

Попов, Ив., Кутинчева, П. (1998). *Методическо ръководство по плуване*. София, НСА.

Попов, Ив., Валтер, Г., Константинов, Хр. (1986). *Плуване от А до Я*. МФ, София.

Попов, Ив., Кутинчева, П. (1988). *Методика на обучение и спортно-педагогическо майсторство по плуване*. ЕЦНПКФКС – ВИФ, София.

FINA. Swimming rules. Available at: <https://www.fina.org/swimming/rules>

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО САМБО

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по самбо, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на спорта самбо.
2. Знания за методиката на обучение в самбо и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи лекоатлети.

Примерно индивидуално практическо задание № 1:

Тема: Видове падания, бойна стойка и придвижвания по тепиха. Видове захват.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на падане и придвижвания по тепиха.
- Разучаване на видовете захват.
- Следете за правилното изпълнение на придвижванията и стойките, правилната стойка и захват са по-ефективни и безопасни.
- Използвайте правилно терминологията в процеса на обучение.

Примерно индивидуално практическо задание № 2:

Тема: Самбо техника в стойка за начинаещи

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на техника в стойка за начинаещи /поясно хвърляне, подсечки и изкосявания.
- Затвърждаване видове стойки, падане, придвижвания.

Примерно индивидуално практическо задание № 3:

Тема: Комбинации на техники от стойка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на комбинация за хвърляне назад.
- Разучаване на комбинация за хвърляне напред.
- Усъвършенстване на техника в стойка за начинаещи.

Примерно индивидуално практическо задание № 4:

Тема: Самбо техника за начинаещи в партер

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на видове задържания.
- Разучаване на преход за задържане.
- Усъвършенстване на техника в стойка за начинаещи.

Примерно индивидуално практическо задание № 5:

Тема: Тактически задачи в борбата от стойка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на разкъсване на захват.
- Разучаване на блокиране силната страна на противника.
- Усъвършенстване на техника в стойка за начинаещи.

Примерно индивидуално практическо задание № 6:

Тема: Тактически задачи в борбата от партер

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на преход за ключ на ръката.
- Разучаване на преход за ключ на крака.

Примерно индивидуално практическо задание № 7:

Тема: Провеждане на обща физическа подготовка (ОФП)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Провеждане на кръгова тренировка.
- Упражнения за силова издръжливост на краката

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по САМБО

ТЕМА: Разучаване на раменно хвърляне и на раменно хвърляне в движение (младша възраст). Усъвършенстване на борба в партер 6 х 2 мин с 30 сек за смяна на партньора. Развиване на координационни способности

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване на раменно хвърляне и на раменно хвърляне в движение (младша възраст).
2. Усъвършенстване на борба в партер 6 х 2 мин с 30 сек за смяна на партньора.
3. Развиване на координационни способности

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Поздрав и проверка 2. Съобщаване на задачите за часа 3. Общоподготвителни упражнения в движение: • ходене на пръсти и пети, на външна и вътрешна страна на стъпалата. Кръгове на ръцете от рамената – напред и назад 4. Бегови упражнения: • обиколка на игралното поле в умерено темпо • ситно бягане • бягане с изнасяне на подбедрицата назад • бягане с високо повдигнато коляно. Комплекс упражнения със стълба 5. Упражнения за гъвкавост на тазобедрените и раменните стави	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин		Учениците са строени в една редица, проверка на екипировката на групата Упражненията се извършват в обход на тепиха, учителят се движи така, че да може да следи групата и учениците да го виждат Следи се за енергичното движение на ръцете и краката. Следи се за отвеждане тялото напред. Следи са за изправеното положение на трупа. Следи се да не се настъпва стълбата Без да задържат много
Основна част (60 мин)	I. Разучаване на раменно хвърляне: 1. Упражнения за правилно движение и баланс без партньор 1.1. Специфични упражнения за правилно движение и баланс при раменно без партньор. 1.2. Помощни упражнения за правилно разучаване на раменно хвърляне с партньор в движение. II. Демонстриране на раменно хвърляне в движение и обясняване на основните моменти: 1. Раменно хвърляне в движение 2. Най-добре изпълняващият хватката я демонстрира пред отбора III. Борба в партер 6х2 мин с 30 сек за смяна на партньора. 3.1. Борба в стойка 4х4 мин с 1 мин за почивка и смяна на партньора IV. Демонстриране на раменно хвърляне от място 4.1 Влизания 5х10	5 мин 5 мин 5 мин 5 мин 15 мин 20 мин 5 мин		Без да се бърза и в ритъм Без да се бърза и в ритъм Без да се бърза и винаги се започва от стандартен захват Без да се бърза и винаги се започва от стандартен захват Без да се бърза и винаги се започва от стандартен захват Играта трябва да е динамична и мека Играта трябва да е динамична и с много ситуации. Без да се толерира борбата на захват Следи се основните движения да са правилни

Заклучителна част (10 мин)	1. Упражнения за гъвкавост на място	10 мин		Упражненията се извършват по двойки
	2. Разбор и освобождаване на групата			Прави се анализ на допуснатите грешки при новата техника и анализ на представянето по време на схватките

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда			да/не
1.1. Изпълнява дейности по предварителната подготовка на изпитното тренировъчно занимание за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане 1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитната тренировка 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .			
2. Ефективна организация на работното място			5
2.1. Извършена е предварителна подготовка, включваща изготвяне на план-конспект за тренировъчното занимание по самбо		2	
2.2. Правилно преразпределя времето за изпълнение на поставената тема и насоките в тренировката		2	
2.3. Познава спецификата на дейността в тренировката по самбо		1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията			5
3.1. Познава и прилага правилника по джудо съобразно изискванията на тренировката и по време на състезателната обстановка		3	
3.2. Спазва изискванията, свързани със спецификата при изготвяне на тренировка с обучителен характер		2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание			20
4.1. Целесъобразно включва необходими уреди и пособия за провеждане на тренировъчното занимание според изпитното задание		10	
4.2. Правилно подбира количеството и качеството на тези уреди и пособия, които имат пряка връзка с темата на тренировката		10	

5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Правилно планира последователността в представяне на темата в тренировката	10	
5.2. Упражненията са подредени в логическа последователност, свързани с решаване на конкретните насоки в тренировката и са съобразени с възможностите на обучаваните	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена дейност съответства на изискванията за провеждане на тренировка с обучителен характер	20	
6.2. В крайния резултат се отчита постигане на конкретна успеваемост спрямо поставените задачи в тренировката	20	
6.3. Спазено е времето за провеждане на тренировъчното занимание	10	
Общ брой точки:		100

Препоръчителна литература

Ангелов, Г. (1973). *Да научим самбо*. МФ, София.

Божичков, А., Стоилов, Р. (2005). *Самбо*. Дунав прес, Русе.

110 уроков борьбы самбо. Москва, Физкультура и спорт, 1971.

[http&//sambo.start.bg](http://sambo.start.bg)

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по ски алпийски дисциплини, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на алпийските дисциплини.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на алпийските дисциплини и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по ски алпийски дисциплини и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи скиори алпийци.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Къси ритмични завой

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на къси ритмични завой.
- Затвърждаване на завой с успоредни ски.
- Усъвършенстване на завой с успоредни ски с малък радиус.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Начални карвинг умения

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване на карвинг завой според вида насочване.
- Затвърждаване на карвинг завой с различен радиус.
- Усъвършенстване на карвинг завой с опора на горна ска.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Тактика на каране по трасе за гигантски слалом

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаване тактическия избор на линия на каране по трасе за гигантски слалом.
- Затвърждаване на алпийските умения в трасирани условия, тип „полигони“.
- Усъвършенстване техниката на каране в свободни завой.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Основно физическо качество бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изграждане на качеството в периода май – октомври.
- Поддържане на качеството в периода ноември – април.
- Специфична бързина (подскоци).
- Линейна бързина – спринт.
- Избор на подходящи упражнения за развиване на бързината с адекватна дозировка (време за изпълнение, скорост на изпълнение и време за почивка).

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Основни физически качества ловкост, равновесие, гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изграждане на качествата в периода май – октомври.
- Поддържане на качествата в периода ноември – април.
- Акробатика.
- Комплекси за общо развитие на качествата.
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- За развиване на ловкост изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Подготовка и мазане на скиите при алпийските дисциплини

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Обработка на пластмасата и подготовка за точене на скиите.
2. Заточване на кантовете (ръчно или машинно) встрани и отдолу.
3. Избор и полагане на вакса в различните дисциплини.
4. Отстраняване на ваксата и полиране на скиите.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ**

ТЕМА: Разучаване на начални карвинг умения

ЗАДАЧИ:

1. Усъвършенстване на карвинг завой с опора на горна ска
2. Усъвършенстване на карвинг завой към склона
3. Разучаване на карвинг завой с високо облекчаване.

Необходими пособия:

Времетраене:

Място на провеждане:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		мин	бр.	
Подготвителна част (25 мин)	I. Уводна част - строяване на групата - преглед на екипировката - мотивационна част; съобщаване на темата и целта на тренировката	3		Индивидуална проверка на екипировката, готовност и състояние на състезателите за тренировката. Разясняване и съобщаване на правилата, отнасящи се за сигурността и безопасността на заниманията
	II. Общо загряваща част без ски: 1. Комплекс от упражнения за разгриване на долни и горни крайници, торс 2. Имитационни наклони (странично прегъване), изпълнявани по 3-ма	5		Мястото за общо загряване е в горната част, отстрани на пистата на равна площадка Всеки състезател показва по едно упражнение за загрявка. Следи се за правилното изпълнение и се оказва помощ. Обръща се внимание на амплитуда на изпълнение – да се увеличава прогресивно
	III. Специално загряваща част със ски: 1. Контролирани спускания по тренировъчните писти с цел запознаване с актуалните снежни условия и опасни места	5		Поточно каране след треньор. Спиране на определени (видими) места на пистата за почивка и смяна на местата от състезателите по веригата на поточното каране.
	IV. Усъвършенстване на завой с опора на горна ска: 1. Цел: придобиване на карвинг умения при управление в завоя чрез улеснено насочване 2. Описание: ИП диагонално спускане. Разгъване на краката напред и нагоре; същевременно – отваряне на горната ска в полурало. Забиване на вътрешната щека и прехвърляне на тежестта върху външната ска. Дозирано привеждане на коленете и таза към завоя Освободена от тежестта, вътрешната ска се приплъзва успоредно към външната, която описва карвинг линията на завоя 3. Демонстрация от страна на треньора 4. Упражнения: - изпълнение на единичен завой - верижни завой с опора на горна ска без диагонали	12	1	Препоръчва се усвояването на елемента да започне на синя писта. За усъвършенстване на уменията се преминава на червена – с включване на различен радиус и свързване на завоите Следи са при отваряне горната ска да се поставя на кант за начало на карвинг управлението. Тежестта да бъде центрирана, за да се избегне свличане. Следи се за страничното прегъване Често допускани грешки: - свличащо управление в завоя - Причините за това са: - изнасяне на тежестта към върховете на ските - ротация от раменете - липса на закантване на горната ска при отварянето и в полурало липса на прогресиращ натиск и закант

	- верижни завой с опора на горна ска със и без използване на щеките			
Основна част (60 мин)	V. Усъвършенстване на карвинг завой към склона: 1. Цел: придобиване на карвинг умения в управлението 2. Описание: ИП право спускане. Високо облекчаване, забиване на щеката. Следва закантване чрез привеждане на подбедрици–колене–бедра–таз към оста на дъгата (съгласувано със сгъване). В зависимост от скоростта и радиуса тежестта може да бъде равномерно разпределена върху двете ски или да е изнесена предимно към външната ска. С контролиран натиск и закант скиите се управляват до пълното им завиване към склона 3. Упражнения: - завой към склона – външна ръка на хълбока, а вътрешната е изнесена встрани и леко назад - завой към склона с ръце на ханша - завой към склона със сгъващ управляващ натиск - диагонални спускания в ниска и в средна стойка - повторение на завоя с щеките, поставени на предмишниците - карвинг завой към склона с привеждане на вътрешното коляно към оста на дъгата (с помощта на външната ръка) - карвинг завой към склона от ИП право спускане, с високо облекчаване и забиване на щеките	30	4 4 4 3–4 3–4 4 4–5	Най-лесният начин за изрязване на завоя е от пасивна позиция да се използва страничната геометрия на скиите за завиване по дъга При началното изучаване на елемента се тръгва от различни ИП, като се избират подходящи диагонали и наклони Използват се упражненията за усъвършенстване на фронталното равновесие и страничното прегъване при редуване на висока, средна и ниска стойка. Следи се за координационни грешки – учениците са склонни да работят по-активно с удобния (силния) си крак Често допускани грешки: - нееднакво разпределение на тежестта (в зависимост от конкретните задачи тежестта трябва да е центрирана на двете ски или да е пренесена предимно на външната) - несъгласувано привеждане на подбедрици–колене–бедра–таз - раздалечаване на върховете на скиите в завоя
	VI. Разучаване на карвинг завой с високо облекчаване: 1. Цел: въвеждане в карвинг техниката и формиране на специфични за този тип каране ски умения	30		Започва се на синя, добре утъпкана писта. В процеса на усъвършенстване се използват червени писти с разнообразен профил

	2. Описание: ИП диагонално спускане. Високо облекчаване; забиване на вътрешната щека, презакантване и прехвърляне на тежестта върху външната ска; съгласувано привеждане на подбедрици–колене–бедрата–таз към оста на дъгата; в управлението – контрол над натиска и закантване на двете ски за движение по карвинг линия 3. Демонстрация от страна на треньора 4. Упражнения: - усъвършенстване на завой към склона от различни ИП - изпълнение на завой с ръце на хълбоците - щеките сочат настрани, ръцете са изпънати успоредно на терена; при изпълнението на завоя външната щека се пуска по терена, а вътрешната остава успоредна на него - изпълнение на единичен завой - верижни карвинг завой с щеки зад врата - „спагети“ – от ИП право спускане по ЛН – съгласувани насочващи движения на стъпала–подбедрици–колене, ритмично в двете посоки (горната част на тялото е пасивна във всички равнини) - верижни карвинг завой с високо облекчаване: без щеки, с щеки			Следи се за оптималното телодържане (осигуряващо добра стабилност и мобилност) и минимална амплитуда на високо облекчаване. Също така насочването на скиите да започне с привеждане от подбедриците и коленете, а не от раменете 1 Насочването да става с индиректно презакантване (скиите да не се насочват със завъртане) 2–3 Следя за безопасността при спусканията, понеже трениращите са неспособни да овладеят нарастващата тежест в завоя, защото им липсват адаптирани равновесни умения 2–3 Често допускани грешки: - неправилно телодържане и погрешно центриране на тежестта - изоставане на тежестта назад - свличащи завъртания при насочването 2 - несъгласувани действия на двата крака (в резултат скиите не са успоредни в завоя и се свличат в управлението) 2 - пасивност в завоя - липса на вариативност в радиуса на завоя 2
Заклучителна част (5 мин)	1. Разбор на тренировката 2. Прибиране на групата и съобщаване на мястото и готовността на следващата тренировъчна среща със задачите	3 2		

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СКИ АЛПИЙСКИ ДИСЦИПЛИНИ**
(Кондиционна подготовка)

ТЕМА: Развиване на качеството бързина

ЗАДАЧИ:

1. Развиване на бързината
2. Развиване на бързина на реакцията
3. Развиване на линейна бързина

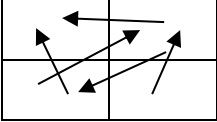
Необходими пособия:

Времетраене:

Място на провеждане:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка на упражненията		Организационно-методични указания
		Повторения брой/метри	Времетраене (мин)	
1	2	3	4	5
Подготвителна част (20 мин)	Загрявка: 1. Бягане 2. Лекоатлетически упражнения 3. Ускорения	800 м 7 x 2 повторения 5 x 30 метра	6–8 10 5	Бягането е с умерено темпо. Следи се за правилна координация при изпълнение на движенията. Необходимо е поне 20 м да бъде дължината на серията. При ускоренията се стига до 75–80% от максимума.
Основна част (60 мин)	1. Спринтове от висок старт – 30 метра 2. Спринтове от различно стартово положение 3. Бягане 4. Подскоци в „прозорец“ с два крака	5 x 30 м 8 x 25 м 4 x 60 м 4	15 15 20 10	Поставят се конуси на стартовото място. Сигналят за тръгване трябва да бъде ясен и силен. Следи се за правилна координация между крака и ръце. В началото се тръгва с малки и бързи крачки, след набирание на скорост, крачките учестяват. Различните стартови положения са: от седеж, странични подскоци, лицеви опори, нисък старт, с гръб към старта. При бягането интензивността трябва да бъде около 95%. Предварително се разчертава „прозорец“ на земята, като всеки квадрат е с размери 50x50 см. Извършват се подскоци напред, назад, встрани, по диагонал в продължение на 20–30 сек.  „прозорец“
Заклучителна част (10 мин)	1. Бягане 2. Стречинг		5 мин 5 мин	Леко до умерено бягане с цел разпускане Разтягане на мускулните групи на краката

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Извършил е адекватна подготовка за изпита като: разработен план-конспект, набавил всички необходими пособия, помощна екипировка и др.		
1.2. Съобразява се с правилата за сигурност и безопасност и опазване на околната среда по време на заниманието		
1.3. Спазва етичните правила на помощник-треньора Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Ефективно управлява заниманието (брой почивки, повторения и др.)	2	
2.2. Води ефективна комуникация с колеги, състезатели и родители	1	
2.3. Прилага индивидуален подход спрямо състезателите	1	
2.4. Разбира и прилага процеса на анализ, състоящ се от пет стъпки (наблюдение, оценка, диагноза, намеса и проверка на резултата)	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Контролира и дозираща натоварването според състоянието на участниците и възникването на непредвидими ситуации	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Внася вариативност в заниманието при променящи се условия (атмосферни, снежни, трафик на пистата и др.)	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Следи за реда и дисциплината на учебно-тренировъчното занимание	10	
5.2. Спазва структурата и особеностите на тренировъчните занимания	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателни качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и прилага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Згуровски, Кр., Янков, П. (2007). *Алтийска ски техника*. Дедракс ООД, София.
- Костадинов, С., Згуровски, Кр. (2005). *Наръчник на треньора по ски алтийски дисциплини*. Част I. Физическа подготовка. БФСки, София.
- Янков, П., Кондова, В., Згуровски, Кр. (2005). *Ски – начално обучение на български и руски език*. НСА ПРЕС, София.
- Янков, П., Кондова, В., Згуровски, Кр. (2005). *Ски начално – обучение на български и немски език*. НСА ПРЕС, София.
- Янков, П., Кондова, В., Згуровски, Кр. (1999). *Ски – начално обучение на български и английски език*. НСА ПРЕС, София.
- Янков, П., Згуровски, Кр. (2007). *Алтийска ски техника*. Интерактивни учебни помагала на CD.
- Каневчев, Ив., Нешев, К., Зографов, П., Шопов, А., Киров, Г. (2010). *Основи на техниката в дисциплините ски, ски бягане, адаптивни ски*. БФ Ски, София.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СКИ БЯГАНЕ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по ски бягане, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Познаване на техниката в двата стила на ски бягането.
2. Познавания в методиката на обучение на класическия стил в ски бягането.
3. Познавания в методиката на обучение при кънковидния стил на ски бягането.
4. Познавания и прилагане на средствата и методите за развиване на основните двигателните качества.
5. Притежаване на умения в избора на тренировъчни средства, съобразени със спецификата на двигателните качества, възрастовите особености и адекватните на планираното натоварване теренни форми.
6. Знания и умения в подбора на екипировка, подготовка и мазане на скиите в двата стила на ски бягането, съобразяване с метеорологичната обстановка и различните видове снежни условия.
7. Умения и точна преценка при ситуации, свързани със сигурността и опазване на здравето на учениците.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Начални умения в ски бягането

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Кратко обяснение на използваните стилове в ски бягането.
- Подберете подходящ за целта на заниманието терен.
- Проверете готовността на терена и индивидуалната екипировка на учениците.
- Направете необходимите разяснения относно организацията и сигурността в заниманието.
- Спазвайте необходимата последователност в избора на подготвителните упражнения.
- Съблюдавайте и коригирайте своевременно допуснатите грешки в техниката на изпълнението.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Последователни и едновременни ходове в класическия стил

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Направете кратко обяснение на използваните ходове в класическия стил на ски бягането.
- Проверете качеството на следата и специфичната подготовка на скиите за класически стил.
- Направете необходимите разяснения относно организацията и сигурността в заниманието.

- Спазвайте методическата последователност в изучаването на ходовете на класическия стил.
- Съобразявайте използването на различните ходове съобразно преодолявания терен.
- Демонстрирайте и използвайте метода за паралелно упражняване с обучавания скиор.
- Използвайте богат набор от имитационни упражнения.
- Задайте упражнения без използване на щеки.
- Съблюдавайте и коригирайте своевременно допуснатите грешки в техниката на изпълнението.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Последователен и едновременни ходове в кънковидния стил

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Направете кратко обяснение на използваните ходове в кънковидния стил на ски бягането.
- Проверете качеството и обработката на снега, както и профила на подбрания терен.
- Направете необходимите разяснения относно организацията и сигурността в заниманието.
- Спазвайте методическата последователност в изучаването на ходовете и особеностите на кънковидния стил.
- Демонстрирайте и използвайте метода за паралелно упражняване с обучавания скиор.
- Използвайте богат набор от упражнения за баланс.
- Използвайте упражнения на място.
- Използвайте упражнения без щеки.
- Съобразявайте използването на различните ходове съобразно преодолявания терен.
- Съблюдавайте и коригирайте своевременно допуснатите грешки в техниката на изпълнението.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Издръжливостта в ски бягането

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Направете кратко обяснение на заниманието и изискванията, свързани с изграждането на качеството издръжливост.
- Съобразете използвания терен с изграждането на необходимото качество.
- Установете адекватни по продължителност интервали на пробягваното разстояние.
- Установете адекватни по характер и продължителност интервали на почивка.
- Съблюдавайте стриктно степента на натоварване посредством установяване на пулсовата честота на обучаваните.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Качеството сила в ски бягането

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Направете кратко обяснение на заниманието и изискванията, свързани с изграждането на качеството сила.
- Съобразете използваните тренировъчни средства във връзка с планираното тренировъчно занимание.
- Разделяйте използваните упражнения в зависимост от стила на придвижване, планиран в съответното занимание, класически или кьнковиден.
- Използвайте упражнения, отнасящи се до развитието на мускулни групи, участващи приоритетно в различните стилове на ски бягането.
- Съблюдавайте стриктно степента на натоварване посредством установяване на пулсовата честота на учениците.
- Подберете съпротивления, адекватни на теглото на изпълняващите ги ученици.
- Установете контрол върху правилното изпълнение на упражненията.
- Установете контрол върху времетраенето на натоварването и интервалите на почивка.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Подбор, подготовка и мазане на скиите за класически и кьнковиден стил в ски бягането

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете специфичните особености при подбора на ски за класически и кьнковиден стил.
- Обяснете основните критерии за подбор на вакси в двата стила на ски бягането.
- Демонстрирайте уменията си в подготовката на плъзгащата повърхност преди полагането на съответната ски вакса.
- Демонстрирайте умения относно избора и полагане на вакси в класическия или кьнковиден стил на ски бягането.
- Демонстрирайте умения в обработката на скиите след полагане на ски ваксата.
- Изберете подходящ терен за тестиране и демонстрирайте уменията си в подбора на подходящи за съответните условия ски.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СКИ БЯГАНЕ**

ТЕМА: Физическата подготовка в безснежни условия на скиорите бегачи

ЗАДАЧИ :

1. Прилагане на интервално - променливия метод в безснежни условия за усъвършенстване на качеството скоростно – силова издръжливост.
2. Развиване и усъвършенстване на аеробно – анаеробните възможности

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене на урока:

Дата:

Изготвил:

Част	Съдържание	Дозировка		Организационно методически указания
		време	км	
Подготвителна част (20 мин)	1. Строяване на обора и задаване на задачите за заниманието	5 мин		Отборът се строява в една редица с лице към тренъора (изпитвания) и гръб към слънцето. Тренировъчното занимание се провежда на открито или на силова площадка, с необходимите специални средства за развитие на скоростно-силови възможности посредством ски тренажори за развитие на горните крайници
	2. Загрявка и подготовка за предстоящата работа:	10 мин		Загряването чрез упражнения започва от най-горно разположените стави и мускули, или както следва:
	• Упражнения за загряване на опорно-двигателния апарат • Загряване на ски тренажор	5 мин		• врат, раменен пояс и ръце • кръст и таз • колена и глезени Загряването се изпълнява с ниска интензивност, на равнинен терен, ПЧ – до 100 уд./мин.
Основна част (40 мин)	• Развиване на скоростно-силовата издръжливост на раменен пояс и горни крайници посредством ски тренажори • Усъвършенстване на едновременно ходове в ски бягането в безснежни условия	40 мин 1 серия – 2 мин – 80 watt 2 серия – 2 мин – 110 watt 3 серия – 2 мин – 140 watt 4 серия – 2 мин – 170 watt	Почивка между сериите 10 мин	Основната насоченост на тренировката е усъвършенстване на скоростно-силовата издръжливост на състезателите посредством ски тренажори, което се постига чрез интервално-променливия метод. Тренировката за скоростно-силова издръжливост се контролира чрез пулсометрия и/или чрез вземане на лактаг. Упражненията на ски тренажора се изпълняват с интензивност 70–80% от максималните възможности на състезателите. Почивките между сериите са активни, като се има предвид индивидуалното възстановяване на ПЧ до 130–140 уд./мин. Неговата насоченост протича в зоната на максимална и/или субмаксимална мощност – от 1 мин до 3 мин, което е свързано с възможностите на организма за работа в анаеробни условия.

		5 серия – 2 мин – 200 watt 6 серия – 2 мин – 230 watt		Специфичната издръжливост в тези случаи се определя като скоростно-силова издръжливост. Продължителност на натоварването – до 2 мин. Интензивност на натоварването – субмаксимално (около 70–80% от максимума) около ПАНО <i>Брой на повторенията</i> – по 3–4 повторения в серия по 2 мин; брой на сериите в една тренировка – 4–6 серии <i>Почивка</i> – определя се от възстановяването на пулсовата честота или от динамиката на натрупване на лактат в кръвта, между отделните серии се дава почивка от 10–15 min
Заклучителна част (30 мин)	1. Разпускане с бягане 2. Стречинг 3. Строяване на групата и разбор на проведената тренировка 4. Приключване на заниманието и разпускане на групата	10 мин 10 мин 5 мин 5 мин	2 км	Интензивността на изпълнение е ниска. Целта е нормализиране на дишането, спадане на пулсовата честота, разпускане на мускулатурата Изпълняват се упражнения за разтягане на мускулатурата. Интензивността на изпълнение е ниска и се цели ускоряване на възстановителните процеси и разпускане на мускулните групи, натоварени по време на заниманието Отборът се строява в една редица с лице към тренъора. Прави се разбор на проведеното занимание, обсъждат се грешките, ако има такива, и се дават препоръки Заклучителни думи на тренъора

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	

5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Зографов, П., Ръководство за начално обучение по ски бягане.

Зографов, П., Основи на спортната тренировка на елитни скиори бегач.

Стайков, И., Научни основи на ски-бягането. София, МФ, 1975

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СКОКОВЕ НА БАТУТ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по скокове на батут, с определена предварително тема и задачи.

Чрез практическото задание учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на скоковете на батут.
2. Знания за методиката на обучение на скоковете на батут и педагогически умения за нейното прилагане.
3. Компетентности за избор на подходящи тренировъчни средства и методи за двигателно обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености и спортната квалификация на батутистите.
4. Знания за състезателните правила по скокове на батут и умение за тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Методически умения за управление на обучаемите по време на тренировъчно занимание по скокове на батут.
6. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировка по скокове на батут.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: $\frac{3}{4}$ превъртане до гръб. Развиване на сила на ръце и раменен пояс

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте необходимата предварителна представа за изпълнение на $\frac{3}{4}$ превъртане до гръб чрез правилно терминуване, подходяща демонстрация, точно и кратко обяснение.
- Приложете адекватни специално-подготвителни упражнения (СПУ) за усвояване на основните фази на $\frac{3}{4}$ превъртане до гръб.
- Използвайте облекчени условия и помощно-двигателен метод за цялостно изпълнение на разучаваното упражнение и формиране на правилна траектория на движенията.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Съобразете избора на средства и методи за развиване силата на ръце и раменен пояс с възрастта, пола, квалификацията и етапа на спортна подготовка на батутистите. Специализираността е друг признак, който е важен за подбора на подходящи силови упражнения.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Превъртане. Развиване на сила на коремни и гръбни мускули

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте адекватна предварителна представа за изпълнение на превъртане чрез терминуване, подходяща демонстрация и разбираемо обяснение.

- Приложете целесъобразни специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на превъртането.
- Използвайте облекчени условия и помощно-двигателен метод за изграждане на цялостния рисунък на превъртането.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение, като се съобразявате с етапа на формиране на двигателния навик. При начално разучаване фокусирайте вниманието върху отстраняване на по-грубите грешки.
- При работа за сила на мускулите на торса се препоръчва след упражнение за коремните мускули да се включва разтягащо упражнение за тазобедрени стави. След съкращаване или изометрично напъгане на гръбната мускулатура да се изпълнява упражнение за нейното отпускане. Наред с това се препоръчва използване на упражнения за страничните мускули на торса.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: ¼ задно превъртане до гръб. Развиване на двигателното качество бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте качествена предварителна представа за изпълнение на ¼ задно превъртане до гръб чрез терминуване, адекватна демонстрация и точно обяснение.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на ¼ задно превъртане до гръб.
- Като първи стъпки за цялостно изпълнение на упражнението използвайте облекчени условия и помощно-двигателния метод.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно допуснатите грешки в техниката на изпълнение.
- Обърнете внимание, че бързината изисква по-голяма свежест на невромускулния апарат спрямо другите двигателни качества. В тази връзка изберете най-подходящото място в тренировката за развиване на това качество.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Задно обтегнато превъртане. Развиване на взривна сила на долни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте нужната предварителна представа за изпълнение на задно обтегнато превъртане чрез терминуване, демонстрация и ясно обяснение.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на разучаваното упражнение.
- Използвайте целесъобразни облекчени условия и помощно-двигателен метод за изработване на цялостен рисунък на движенията, изграждащи задно обтегнато превъртане.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно допуснатите грешки в техниката на изпълнение.
- При работа за развиване на взривна сила на долни крайници подберете адекватни средства, съобразявайки се с биомеханичните особености на скоковете на батут.

Изберете подходящ метод според възрастта, пола и нивото на спортна подготовка на батутистите.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: $\frac{3}{4}$ задно превъртане до корем. Развиване на двигателното качество гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте предварителна представа за изпълнение на $\frac{3}{4}$ задно превъртане до корем чрез терминуване, демонстрация и точно обяснение.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на разучаваното упражнение.
- Използвайте целесъобразни облекчени условия и помощно-двигателен метод за цялостно изпълнение на разучаваното упражнение и изграждане на правилна траектория на движенията.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коририрайте своевременно допусканите грешки в техниката на изпълнение чрез подходящи средства и методи.
- Вземете под внимание, че развиването на гъвкавост може да се осъществява във всички части на тренировката, като се отчита, че прилагането на голямо натоварване с разтягащи упражнения активира парасимпатиковия дял на нервната система. В тази връзка е важно да се изберат целесъобразно натоварване и подходящо място в тренировката на въздействията за гъвкавост.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Превъртане с $\frac{1}{2}$ обръщане („барани“). Развиване на двигателното качество ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте необходимата предварителна представа за изпълнение на превъртане с $\frac{1}{2}$ обръщане чрез терминуване, подходяща демонстрация и разбираемо обяснение.
- Приложете адекватни специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на скок „барани“.
- Използвайте подходящи облекчени условия и помощно-двигателния метод за цялостно изпълнение на разучаваното упражнение и формиране на правилен рисунок на движенията.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коририрайте своевременно допуснатите грешки в техниката на изпълнение чрез подходящи средства и методи.
- Тренировъчната програма за ловкост да се съобрази със сензитивните периоди за развиване на това качество. Подходящи средства за развиване на обща ловкост са асиметричните упражнения от основна гимнастика, жонгльорство, подвижни и спортни игри и др.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СКОКОВЕ НА БАТУТ**

ТЕМА: Задно свито превъртане. Развиване на двигателното качество бързина

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на задно свито превъртане.
2. Задълбочено разучаване на скок от седеж до седеж с цяло обръщане.
3. Усъвършенстване на свит скок (скок „група“).
4. Развиване на двигателното качество бързина.

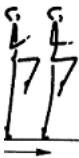
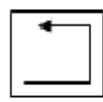
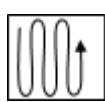
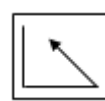
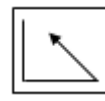
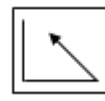
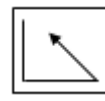
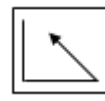
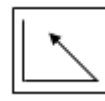
Необходими уреди и пособия:

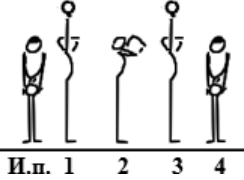
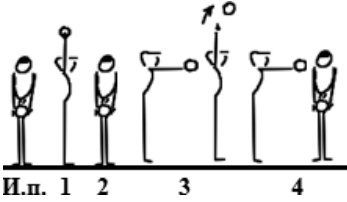
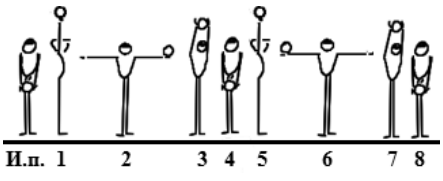
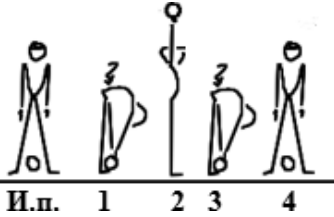
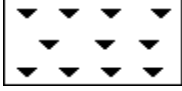
Място на провеждане:

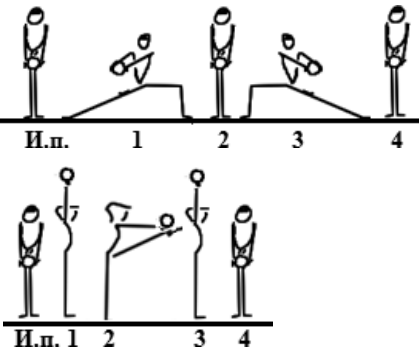
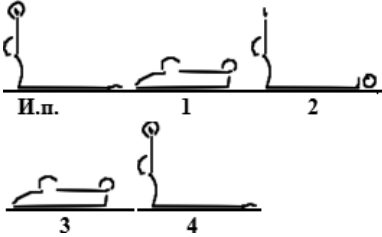
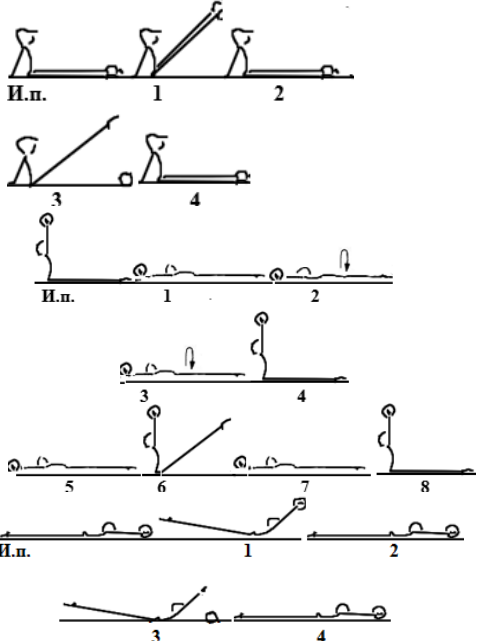
Времетраене:

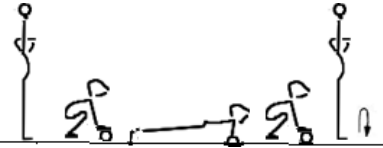
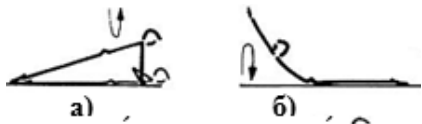
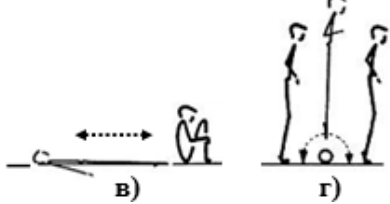
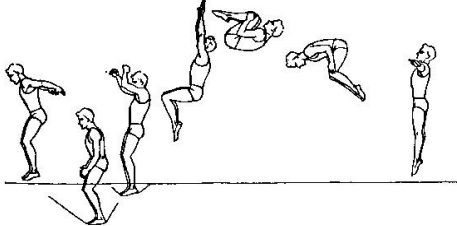
Дата:

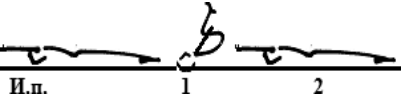
Изготвил:

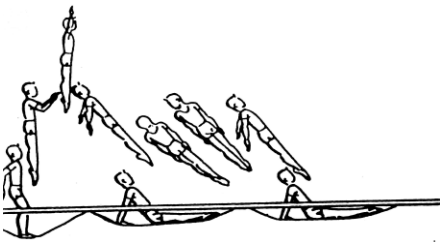
Части	Съдържание	Дозировка		Методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (29 мин)	1. Приемане на групата и съобщаване на задачите за тренировката 2. Приложни упражнения: <i>А) бавно бягане с фигурно придвижване по квадрата за земна гимнастика</i> <i>Б) изправително упражнение – ходене на пръсти с ръце горе</i> <i>В) упражнение за внимание – придвижване с бавно бягане, като при един сигнал се изпълнява клек-изправяне, при два сигнала наклон-изправяне, а при три сигнала обтегнат подскок</i> <i>Г) видове ходене:</i> - ходене в сгъната (свита) опора  - придвижване заднешком в свита тилна опора  <i>Д) бегови упражнения:</i> - подскочно бягане - бягане със странична пресечена стъпка - странично кръстосано бягане - бягане заднешком - бягане с високо повдигане на коленете  - бягане с повдигане на подбедриците назад  - бягане с обтегнати крака 	1 мин	5 об.	    Следи се за изпълнение с прибрани гърди и корем и максимално протягане на ръцете Съблюдава се за точно изпълнение съобразно указанията за всеки сигнал
		1 мин	2x10м	
		1 мин	2 об.	
		2 мин	10 м	
		2 мин	10 м	 
		3 мин	10 м	
		3 мин	10 м	
		3 мин	10 м	
		3 мин	10 м	   
		3 мин	10 м	
		3 мин	10 м	
		3 мин	10 м	
		2 мин	10 м	Изисква се високо повдигане на коленете
		2 мин	10 м	
		8 мин	8x4 бр.	Съблюдава се за малък наклон на торса напред

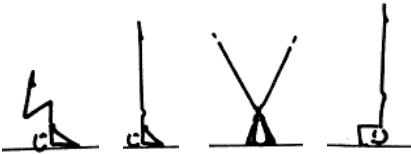
	 - Г) скокови упражнения: - обтегнати подскоци след няколко бегови крачки и мах с ръцете - обтегнати подскоци с придвижване заднешком с ръце горе - обтегнати подскоци с обръщане на 360° след няколко бегови крачки и мах с ръцете - хоризонтални подскоци от клек до клек - 3. Комплекс от общо развиващи упражнения на място: А) упражнения за ръце и раменен пояс:    Б) упражнения за торса: 	8x4 бр. 4x8 бр. 8x4 бр. 4x8 бр. 8x4 бр. 8x4 бр. 8x4 бр. 8x4 бр. 4x8 бр.	Следи се за обтегнато положение на краката и по-голяма амплитуда Съблюдава се за правилна координация на ръцете при отскок Изисква се правилно телодържане  Съблюдава се за точно и ритмично изпълнение Изисква се обтегнато положение на ръцете при тяхното повдигане и при хвърлянето и ловенето на топката Следи се за точно изпълнение и обтегнато положение на ръцете Изисква се изпълнение на наклоните с обтегнати крака Следи се за постепенно увеличаване амплитудата
--	---	--	---

	В) В) упражнения за тазов пояс и крака:  И.п. 1 2 3 4 И.п. 1 2 3 4 Г) упражнения за тазобедрени стави:  И.п. 1 2 3 4 Д) упражнения за коремни и гръбни мускули:  И.п. 1 2 3 4 И.п. 1 2 3 4 5 6 7 8 И.п. 1 2 3 4	5 мин 4 мин	8x4 бр. 8x4 бр. 5–6 подх.	на извивките и изпълнение на наклоните с обтегнати крака Съблюдава се за точност и амплитуда на движенията Изисква се по-голяма амплитуда и обтегнато положение на повдигнатия крак Следи се за постепенно увеличаване амплитудата на наклона с обтегнати крака Съблюдава се за по-високо повдигане на краката в обтегнато положение Изисква се обтегнато положение на тялото при обръщането около надлъжната ос Следи се за постепенно увеличаване амплитудата на движенията
--	---	---------------------------	--	--

	Е) упражнение с комплексно въздействие:  4. Тонизиращ силов комплекс   5. Специално разгриване – махово възлизане до стойка 			Съблюдава се за динамично изпълнение и правилно телодържане Целта е да се тонизира мускулатурата, а не да се развива качеството сила Изисква се упражненията да се изпълняват динамично, по един подход и в никакъв случай до отказ Изисква се точност на движенията и правилно телодържане
Основна част (50 мин)	1. Щафетна игра за развиване на бързина 1 – бързо повдигане и снемане на тояжка с обтегнати ръце – 3 пъти; 2 – спринтово бягане – 10 м; 3 – бързо повдигане и снемане на плътна топка с обтегнати ръце – 3 пъти; 4 – връщане със спринтово бягане – 10 м 1. Начално разучаване на задно свито превъртане на батут 	8 мин 18 мин	12 бр.	Следи се за спазване на правилата и точно изпълнение

	- <i>терминуване на упражнението;</i> - <i>демонстрация;</i> - <i>кратко обяснение на техниката на изпълнение;</i> - <i>специално-подготвителни упражнения:</i> ❖ От ИП тилен лег с ръце горе се изпълнява: 1 – бързо свиване на краката с колене към гърдите и снемане на ръцете през встрани до долу 2 – бързо обтягане на тялото с повдигане на обтегнати ръце през напред до горе  ❖ От ИП вис на висилка се изпълнява бързо повдигане на свити крака с колене към гърдите и бързо снемане - изпълнение на задно свито превъртане на батут <i>с помощта на лонжа</i> - изпълнение на упражнението <i>с помощ и пазене</i> от тренъора върху мрежата на батута - самостоятелно изпълнение <i>в дунапренов трап</i> - <i>самостоятелно изпълнение</i> върху мрежата на батута с хвърляне на мека постелка от тренъора във фазата на приземяване - <i>самостоятелно изпълнение</i> в реални условия 2. Задълбочено изучаване на скок от седеж до седеж с цяло обръщане	12 мин 12 мин	8 бр. 5 подх. 8 подх. 6 подх. 5 подх. 3 подх. 10–15 подх.	Упражнението се показва лично или от спортист, който го владее на добро ниво Обяснението е съобразено с възрастта и индивидуалните особености на обучаемите Следи се за точността и правилния ритъм на упражнението Изисква се повдигане на таза пред вертикала Осигурява се достатъчно време за отдых между опитите Изпълненията се прекратяват при влошаване качеството на опитите Вниманието е фокусирано върху отстраняването на по-грубите грешки и формирането на точен рисунок на движенията Първо се отстраняват по-грубите грешки и след това второстепенните Изисква се максимална точност на движенията
--	--	-----------------------------	--	---

	 - прецизиране техниката на изпълнение на скока чрез отстраняване на най-малките грешки 4. Усъвършенстване на свит скок (скок „група“) - - изпълнение на упражнението на максимална височина с групиране в най-високата точка на скока - изпълнение на скока в различни варианти: ❖ двукратно групиране в един скок ❖ половин обръщане и групиране в един скок ❖ цяло обръщане и групиране в един скок ❖ половин обръщане, групиране и второ половин обръщане в един скок ❖ цяло обръщане, групиране и второ половин обръщане в един скок - изпълнение на скока във връзка с други скокове:		5 подх. 3 подх. 5 подх. 3 подх. 3 подх. 3 подх. 5 подх. 3 подх. 3 подх.	Акцентиращ се върху детайлизиране на техниката чрез отстраняване на второстепенните грешки Изисква се максимална точност на движенията Прилага се по-голямо натоварване чрез увеличаване броя на опитите и скъсяване на почивките между тях Съблюдава се увеличеното натоварване да не бъде за сметка на качеството на изпълненията Следи се за правилно техническо ниво на скока, независимо от усложняването на условията за неговото изпълнение Изисква се всички упражнения от връзките да се изпълняват на високо техническо ниво
--	--	--	--	--

	❖ като първи скок във връзка от няколко упражнения ❖ като среден скок във връзка от няколко упражнения ❖ като последен скок във връзка от няколко упражнения - изпълнение на скока в различни части на цяла комбинация (от 10 скока)			Съблюдава се за високо качество на цялата комбинация
Заклучителна част -11 мин	1. Забавна игра 2. Статични разтягащи упражнения с малка амплитуда  3. Тилна стойка, челна стойка  4. Разхлабващи упражнения. Себеотпускане  5. Разбор на тренировъчното занимание 6. Указания за следващата тренировка	5 мин 2 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин		Целта е разтягането да бъде в зоната на комфорта и да води до приятно усещане Изисква се максимално отпускане на мускулатурата Поощряват се проявилите активност спортисти и се порицават тези с укоримо поведение Препоръчва се приоритетно да се заложи на поощрението за сметка на порицанието

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на тренировъчния процес и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършва адекватна предварителна подготовка чрез осигуряване на необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила и ги прилага в изпитния урок	2	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта, спортната квалификация и индивидуалните особености на обучаемите	3	
4. Демонстриране на теоретични знания и методически умения, необходими за изпълнение на конкретното задание		20
4.1. Владее и използва специалната терминология в процеса на обучение и тренировка	2	
4.2. Познава етапите на формиране на двигателния навик и сензитивните периоди за развиване на двигателните качества	3	
4.3. Демонстрира адекватно и обяснява разбираемо прилаганите упражнения	5	
4.4. Използва подходящи организационни форми и целесъобразни методически указания за всяка от задачите	5	
4.5. Прилага методи и средства, които съответстват на поставените в изпитния урок задачи	5	
5. Спазване на целесъобразна технологична последователност според индивидуалното задание		20

5.1. Поддържа в правилна логическа последователност прилаганите упражнения	10	
5.2. Предвиденото сумарно тренировъчно натоварване спомага за решаване на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни средства и методи за двигателно обучение и за развиване на двигателните качества	10	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива допусканията технически грешки при изпълнение на скоковете на батут и да предлага подходящи средства и методи за тяхното отстраняване	10	
6.3. Демонстрира умение за помощ и пазене	15	
6.4. Предвидената дозировка на отделните задачи е подходяща за тяхното решаване	5	
6.5. Демонстрира умение за ефективно управление на групата по време на тренировъчното занимание	10	
Общ брой точки:		100

Препоръчителна литература

Ангелов, Вл. (2010). *Нови методи и подходи в тренировъчния процес по скокове на акробатична пътека*. Монография. НСА Прес, София

Ангелов, Вл. (2012). *Азбука на акробатичните скокове на пътека*. Монография, НСА Прес, София.

Ангелов, В. (2011). Класификационна структура на скоковете на батут, *Научни трудове на РУ*, Русе, том 50, серия 8.2., с. 84–91.

Ангелов, Вл. (2012). Композиционен строеж на състезателните съчетания в скоковете на батут. *Спорт и наука*, изв. бр. 2, с. 68–74.

Андонов, К., Димитрова, Б., Ангелов, Вл., Танкушева, Н. (2005). Скокове батут. Методическо ръководство. С., НСА, БФСБ.

Данилов, К. Ю. (1978). *Прыжки на батуте*. М., ФиС.

Данилов, К. Ю. (1983). *Тренировка батутиста*. М., ФиС.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СНОУБОРД

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по сноуборд с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на сноубординга.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на сноубординга и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по сноуборд и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи сноубордисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Сервиз и нагласа на сноуборд екипировка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и приложете нагласата на биндунгите според сноуборд дисциплините и индивидуалните параметри на състезателите.
- Обяснете и приложете подготовка на сноубордовете за мазане с вакси (циклене, заточване на кантове и др.) в установената последователност.
- Спазвайте принципите при подбор на вакси и мазане на сноубордовете.
- Спазвайте мерките за безопасно боравене със сервизното оборудване.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Основни сноуборд умения в ниво напреднали

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката и методиката на преподаване на карвинг завой с високо облекчаване.
- Подберете подходящи писти за тренировка в изграждане на сноуборд уменията за ниво напреднали.
- Подредете задачите и упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- За развиване на елементите ротации 180°, 360° и „оли и ноли“ изберете подходящ терен.

- Спазвайте правилата за безопасност, отнасящи се за ползвателите на писти при провеждането на заниманието.
- Прилагайте процеса на анализ, като своевременно коригирате възникнали проблеми.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Основни сноуборд умения в свободния стил от ниво напреднали.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подберете подходящо съоръжение за изпълнение на практическото задание. Обяснете и демонстрирайте въздушната маневра на скок с 360° ротация (лицева, гръбна).
- Усложнявайте различни ротации 180° (лицева, гръбна) с техника на „граб“.
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Използвайте фазовата структура на маневрите за обяснение и анализ.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Карвинг умения

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подберете подходящи по трудност писти за изпълнение на практическото задание за развиване и усъвършенстване на карвинг уменията.
- Включете различни вариации на карвинг завоите по отношение на радиус, облекчаване и насочване на завоите.
- Информирайте участниците в заниманието за адекватен избор на изпълнение на карвинг техниката съобразно профил, релеф на пистите и актуални снежни условия.
- Прилагайте своевременна намеса при коригиране на погрешно изпълнени технически елементи.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Динамична сила

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Поставете като първа задача в основната част на тренировката развиване на бързината.
- Обърнете внимание, че бързината се развива, когато упражненията се изпълняват с максимална скорост, времето за изпълнение е 4–6 сек, а времето за почивка е до пълно възстановяване на организма.
- В по-следващите задачи работете за развиване на динамична сила и скоростна издръжливост.
- Използвайте лекоатлетически упражнения, както и упражнения с имитационен характер за развиване на динамична сила.

- Съобразете се със спецификата на развиване на качеството динамична сила и структурирайте правилно брой повторения, серии, продължителност и почивки между повторения и серии.
- Контролирайте натоварването чрез измерване на пулс след натоварване и след почивка.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Имитационна подготовка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Използвайте скейтборд средства (екипировка и двигателни задачи) за провеждане на имитационна сноуборд тренировка.
- Подберете подходяща настилка за усъвършенстване на основни сноуборд умения от свободния стил.
- Използвайте различни видове уреди от скейт парка за усъвършенстване на равновесието и управлението на траектория и скорост в преходи.
- Използвайте скейт pool (басейн) за усъвършенстване на карвинг умения.
- Изисквайте от всички участници да бъдат оборудвани със скейт протектори за безопасно занимание.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СНОУБОРД**

ТЕМА: Основни умения от свободния стил в сноубординга

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване на tail press и nose press
2. Затвърждаване ollie от терен и nollie от терен:

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание на учебния материал	Дозировка		Организационно-методически указания
		мин	бр.	
Подготвителна част (20 мин)	I. Уводна част: • строяване на групата • преглед на екипировката • мотивационна част • съобщаване (запознаване) с темата и целта на тренировката	2		Индивидуална проверка на екипировката, готовност и състояние на състезателите за тренировката. Разясняване и съобщаване правилата, отнасящи се за сигурността и безопасността на заниманията
	II. Общо загряваща част без сноуборд: 1. Комплекс от упражнения за разгриване на долни и горни крайници, туловище 2. Имитационни наклони (странично прегъване), изпълнявани по 3-ма	3		Мястото за общо загряване е в горната част, отстрани на пистата на равна площадка. Всеки състезател показва по едно упражнение за загрявка. Следи се за правилното изпълнение и се оказва помощ. Обръща се внимание на амплитудата на изпълнение – да се увеличава прогресивно
	III. Специално загряваща част със сноуборд: 1. Контролирани спускания по тренировъчните писти с цел запознаване с актуалните снежни условия и опасните места	5		Поточно каране след трениор. Спиране на определени (видими) места на пистата за почивка и смяна на местата от състезателите по веригата на поточното каране
	IV. Усъвършенстване на лицева и гръбна ротация: 180° и 360° по терен 1. Цел: изграждане на координационните умения при лицева и гръбна ротация на 180° и 360° по терен 2. Описание на 180° по терен: ИП право спускане. Подготовка за изпълнение на FS 180°; начало на ротация в последователност от главата, горната част на тялото към долната и борда, при което бордът се завърта, преминавайки през свличане на гръбен кант на 180° Тежестта последователно се прехвърля от водещия към двата крака. Ротацията завършва с тежест на задностоящия крак до право спускане в swich позиция	5		Препоръчително е заучаването да започне от диагонално свличане, а усъвършенстването да е от право спускане. Избира се терен с лек наклон, добре обработен, за да бъде улеснено въртенето на борда по него. Следи се за плавната и непрекъсната ротация, съгласувана между прехвърлянето на тежестта и свличащото завъртане на лицеви гръбен кант Усъвършенстването на ротацията FS и BS 180° да става от ИП swich позиция

	3. Демонстрация от страна на треньора 4. Упражнения за 180°: - от право спускане FS и BS 180° - от swich позиция диагонално FS и BS 180° 5. Описание на 360° по терен: ИП право спускане. Завъртането на FS 360° започва с ротация, водеща до свличане на гръбен кант с тежест на двата крака. Продължавайки ротацията, тежестта постепенно преминава върху задностоящия крак и той става водещ. Въртенето продължава едновременно с управлението на тежестта върху пръстите на двата крака. През свличане на лицев кант тежестта отива върху предностоящия крак и се достига до право спускане 6. Демонстрация от страна на треньора 7. Упражнения: - диагонално свличане гирлянди)180° FS и BS swich	5		Често допускани грешки при 180° и 360°: - опит за ротация от краката - закъсняло прекъсване на ротацията - неправилно разпределение на тежестта по време на завъртането на борда - презакантване на долен кант, горната част на тялото се привежда Обучението да започне от ИП диагонално спускане и да се усъвършенства от право спускане. Избира се добре отгъпан терен, средно стръмен и с добра плътност FS и BS ротации да се изучават едновременно. След усвояване от ИП водещ преден крак да се усъвършенства от swich Следи се ротацията да не се прекъсва по средата
Основна част (60 мин)	I. Затвърждаване ollie от терен 1. Цел: формиране на основните умения за отскок от заден крак на терен 2. Описание: ИП право спускане Подготвително сгъване на краката и пренасяне на тежестта на задностоящ крак. Следва енергично разгъване на краката, предностоящият дърпа носа на борда нагоре и се отскача активно от задностоящия; ръцете подпомагат отскока с махообразно движение нагоре. В летежната фаза тялото се групира, като краката прибират борда под тялото успоредно на терена. Ръцете са над надлъжната ос на борда за баланс. Погледът е по посока на движението. За приземяване краката се	10		Поставя се безопасен маркер на терена, който да ориентира трениращите за скока. В зависимост от напредналостта им се поставят по-високи и по-дълги маркери, които да се стремят да прескочат Следи се движенията при отскока в различните му части (подготовка, отскок, летеж и приземяване). Дават се комбинирани изпълнения на ollie със 180o и 360o FS и BS Често срещани грешки при изпълнение на ollie и nollie: - тежестта не се пренася върху задностоящ крак - липсва динамика при отскока - отскача се от два крака

	разгъват. С равномерно разпределение на тежестта, посредством последвала амортизация, бордът се приземява на плоскост върху терена по линия на наклона 3. Демонстрация от страна на треньора 4. Упражнения: • изпълнение на единично ollie • поредица от скокове в дълго спускане • усъвършенстване II. Затвърждаване nollie от терен: 1. Цел: формиране на основни умения за скок от преден крак на терен 2. Описание: ИП право спускане Подготвително сгъване от краката и пренасяне на тежестта на предностоящия крак. Рязко разгъване от краката, задният крак дърпа борда нагоре, с предния се отскача. Ръцете подпомагат отскока с движението нагоре. В летежа тялото се групира, като краката прибират борда под него успоредно на терена. За приземяване краката се разгъват и поставят борда на плоскост върху терена посредством амортизация 3. Демонстрация от страна на треньора 4. Упражнения: • усъвършенстване на nollie в право спускане в последователни скокове • nollie в 180° FS • nollie в 180° BS • nollie в 360° BS • усъвършенстване на ollie и nollie с grab. Изпълняват се ollie и nollie, като в летежната фаза бордът се хваща с едната от ръцете, а свободната балансира	10	3–4 3–4 4–5	• липсва съгласуваност между крака и труп при групирането в летежа • твърдо приземяване с обтегнати крака без амортизация • при приземяването бордът е на кант • не се приземява на два крака • в летежната фаза тялото се завърта, ръцете са извън оста на борда Избира се терен с лек наклон. Използват се безопасни маркери по терена, които трениращите да се стремят да прескачат. Усложняват се задачите при усъвършенстването на отскока чрез по-големи маркери, както и скокове от switch позиция. Следи се за пренасянето на тежестта и отскока от преден крак Често срещани грешки при изпълнение на ollie и nollie: • тежестта не се пренася върху задностоящия крак • липсва динамика при отскока • отскача се от два крака • липсва съгласуваност между крака и труп при групирането в летежа • твърдо приземяване с обтегнати крака без амортизация • при приземяването бордът е на кант • не се приземява на два крака • в летежната фаза тялото се завърта, ръцете са извън оста на борда
--	---	----	----------------------------------	--

	• първоначало се изпълнява без ollie / nollie • nose press на box и elephant • FS nose slide на box			
Заклучителна част (10 мин)	1. Разбор на тренировката. 2. Прибиране на групата и съобщаване на мястото и задачите на следващата тренировка	5 5		

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СКЕЙТБОРД**

ТЕМА: Развиване на сноуборд умения в имитационна подготовка със скейтборд

ЗАДАЧИ:

1. Развиване на сноуборд умения в имитационна подготовка със скейтборд
2. Изпълнение на карвинг завои в ниска стойка с прихващане на дъската с лява/дясна ръка (различни грабове).

Необходими уреди и пособия: скейтборд, протектори, конуси, маркери, уреди от скейт парк, видеокамери

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание на учебния материал	Дозировка		Организационно-методически указания
		мин.	бр.	
Подготвителна част (20 мин)	I. Уводна част: • строяване на групата; • преглед на екипировката; • мотивационна част; • съобщаване (запознаване) с темата и целта на тренировката.	4		Индивидуална проверка на екипировката, готовност и състояние на състезателите за тренировката. Разясняване и съобщаване на правилата, отнасящи се за сигурността и безопасността на заниманията.
	II. Общозагриваща част:	10		Групата е строена в две редици.
	2. Общоразвиващи упражнения:			Ръцете са изправени в лактите.
	- предни кръгове с ръцете; - задни кръгове с ръцете; - извивки на тялото вляво и вдясно; - наклони напред със събрани крака; - наклони напред от ИП разкрячен стоеж; - наклони напред от ИП разкрячен седеж; - наклони напред и извивки встрани от ИП препятствен седеж; - напади вляво и вдясно от ИП страничен разкрячен стоеж; - предно-задни махове с крак; - странични махове с крак.		10 10 12 10 10 10 10 10 10 10	Ръцете са леко свити пред гърди. Главата следи движението на ръцете. Краката са обтегнати в коленете. Ръцете докосват стъпалата. Последователни наклони към ляв и десен крак. Стъпалата са в положение контрашпиц. Ъгълът между бедрата е около 90°. Изнесеният напред крак е изправен в коляното. Тежестта на тялото е пренесена на задната част на стъпалото. Кракът е изправен в коляното и е в положение контрашпиц на стъпалото.
	III. Специално загриваща част със сноуборд:	2		Тежестта е равномерно разпределена върху двата крака в основен скейтборд стоеж.
	1. На място със стъпване върху скейтборда. Пренасяне тежестта на пръсти: с накланяне на скейта лицево и пренасяне тежестта на пети; с привеждане на борда гръбно.	2		Изпълнението на упражнението да се извършва в основна скейтборд позиция като се следи за управление на равновесието.
	2. Пренасяне тежестта на водещия и задния крак съответно с повдигане на носа и опашката на скейта.	2		Придвижването да става на равен терен, като се следи за ритмичност във фазата на оттласкване и плъзгане. Може да се усъвършенства, като оттласкването да става от лицева и гръбна страна.
	3. Придвижване със свободен заден/преден крак.			

	I. Изпълнение на свързани карвинг завои с различен радиус на равен терен.	10		Карвинг завоят със скейтборда се изпълнява при пълен контакт на четирите колела на настилка. Изпълнява се посредством натиск към пръстите и към петите. Следи се за центрирано телодържане и адаптивното накланяне лицево и гръбно.
Основна част (60 мин)	II. Изпълнение на карвинг завои в ниска стойка с прихващане на дъската с лява/дясна ръка (различни грабове).	15		Следи се упражнението да се изпълнява в пълен клек. Следи се за центрирана тежест и ритмичност в изпълнението на завоите. Погледът да бъде по посока на движението.
	III. Тренировъчен полигон, изграден с конуси или други безопасни маркери, в който се симулира слаломно трасе. Отстояние между конусите 4 м без хоризонтални отстояние в (една линия). - изпълнява се с финал, който е с противонаклон, на който сменят посоката на движение и преодоляват отново конусите в обратна позиция (суич стес).	15		Конфигурацията на дъгите на завоя да става съвременно, без да се избързва или закъснява. Да не се заобикалят твърде много конусите. Финалът на тренировъчния полигон завършва с противонаклон (клотърбайт или вираж).
	IV. Завъртане до 360° лицево/гръбно в тик-так.	10		ИП водещият крак е на болтовете, а задният е в средата на опашката на дъската. Тежестта се прехвърля към задния крак, за да има натиск върху опашката на дъската. Когато предните колела се вдигнат, носът на дъската се насочва вляво и вдясно. Упражнението започва първо с лицева маневра, а след това с гръбна. Следи се да няма прекалено силен натиск на задния крак; да няма завъртане на 360°; да се изпълнява с малка амплитуда.

	V. Тик-так (зигзагообразно придвижване)	10		ИП водещият крак е на болтовите, а задният е в средата на опашката на дъската. Тежестта се прехвърля леко към задния крак и се оказва натиск на опашката на скейтборда. Когато предните колела се вдигнат от земята, носът на борда се насочва наляво или надясно. Когато предните колела докоснат отново земята, бордът се завърта незабавно към другата посока. Зигзагообразното движение се подпомага от контраротация на горната част на тялото.
Заклучителна част (10 мин)	I. Наклони напред от ИП седеж със събрани крака.		10	Упражненията се изпълняват с постепенно увеличаване на амплитудата на движение.
	II. Наклони напред от ИП широк разкрячен седеж.		10	
	III. Страничен шпагат.		5	
	IV. Разтягане на мускулите по предната част на бедрото с опрян на повишено място свит в коляното крак.		12	

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Съобразява се с правилата за сигурност и безопасност на пистите и опазване на околната среда по време на заниманието		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършил е адекватна подготовка за изпита като: разработен план-конспект, набавил всички необходими пособия, помощна екипировка и други; осъществил е информационно	2	

осигуряване за състезатели и родители за предстоящото занимание; проучил е актуални метеорологични и снежни условия		
2.2. Ефективно управлява времето на заниманието (брой почивки, повторения, разбор и т.н.)	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Спазва структурата и особеностите на тренировъчните занимания	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	
5.2. Прилага индивидуален подход към състезателите	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Умее да прилага видовете демонстрация и да обяснява ясно, използвайки спортната терминология	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Янков, П., Згуровски, Кр. (2008). Сноуборд. София, Дедракс ООД.

Згуровски, Кр., Янков, П. (2008). Сноуборд. Интерактивни учебни помагала на CD.

❖ УКАЗАНИЕ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ЗАДАНИЯ ПО СПОРТНА АКРОБАТИКА

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по спортна акробатика, с определена предварително тема и задачи.

Чрез практическото задание учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на акробатичните упражнения.
2. Знания за методиката на обучение на акробатичните упражнения и педагогически умения за нейното прилагане.
3. Компетентности за избор на подходящи тренировъчни средства и методи за двигателно обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености и спортната квалификация на акробатите.
4. Знания за състезателните правила по спортна акробатика и умение за тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Методически умения за управление на обучаемите по време на тренировка по спортна акробатика.
6. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания по спортна акробатика.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Отскок превъртане от еднопосочен стоеж на горния акробат върху свити ръце на долния партньор при мъжка двойка. Развиване на двигателното качество бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте необходимата предварителна представа за изпълнение на отскок превъртане от еднопосочен стоеж върху свити ръце чрез правилно терминуване, подходяща демонстрация, точно и кратко обяснение.
- Приложете адекватни специално-подготвителни упражнения (СПУ) за овладяване на основните фази на отскок превъртане. Разпределете предвидените СПУ в три групи: за долен партньор, за горен партньор, за взаимодействие между партньорите.
- Използвайте облекчени условия и помощно-двигателен метод за цялостно изпълнение на разучаваното упражнение и формиране на правилна траектория на движенията.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Обърнете внимание, че бързината изисква по-голяма свежест на невромускулния апарат спрямо другите двигателни качества. В тази връзка изберете най-подходящото място в тренировката за развиване на това качество.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Отскок премтане от стойка върху свити ръце на долната акробатка при женска двойка. Развиване на двигателното качество гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте предварителна представа за изпълнение на отскок премятане от стойка върху свити ръце чрез терминуване, подходяща демонстрация и адекватно обяснение.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на отскок премятане. Посочете СПУ за всеки от постове на състезателния вид, както и за изработване на взаимодействие между партньорите.
- Използвайте облекчени условия и помощно-двигателен метод за изграждане на цялостния рисунък на отскок премятане.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение, като се съобразявате с етапа на формиране на двигателния навик. При начално разучаване фокусирайте вниманието върху отстраняване на по-грубите грешки.
- Вземете под внимание, че развиването на гъвкавост може да се осъществява във всички части на тренировката, като се отчита, че прилагането на голямо натоварване с разтягащи упражнения активира парасимпатиковия дял на нервната система. В тази връзка е важно да се изберат целесъобразно натоварване и подходящо място в тренировката на въздействията за гъвкавост.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Тилна подсечка до стойка върху свити ръце на долния партньор при смесена двойка. Развиване на взривна сила на долни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте предварителна представа за изпълнение на тилна подсечка до стойка върху свити ръце чрез терминуване, адекватна демонстрация и разбираемо обяснение. Обърнете внимание върху възможните варианти за изпълнение на подготвителните действия.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на тилната подсечка. Акцентируйте върху СПУ за взаимодействие между партньорите.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение. Фокусирайте вниманието върху прецизността на разгъвателните действия на горната акробатка при възлизането до стойка.
- При работа за развиване на взривна сила на долни крайници подберете адекватни средства, съобразявайки се с биомеханичните особености на акробатичните упражнения. Изберете подходящ метод според възрастта, пола и нивото на спортна подготовка на акробатите.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: $\frac{3}{4}$ задно превъртане от стоеж върху четирихват до корем върху предмишници на долните партньорки при тройка жени. Развиване на силова издръжливост на коремни и гръбни мускули

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте необходимата предварителна представа за изпълнение на $\frac{3}{4}$ задно превъртане от стоеж върху четирихват до корем върху предмишници чрез терминуване, демонстрация и ясно обяснение.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на разучаваното упражнение.
- Използвайте подходящи облекчени условия за изработване на цялостен рисунок на движенията, изграждащи разучаваното упражнение.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно допусканите грешки в техниката на изпълнение.
- При работа за силова издръжливост на торса се препоръчва след упражнение за коремните мускули да се включва растягащо упражнение за тазобедрени стави. След съкращаване или изометрично налягане на гръбната мускулатура да се изпълнява упражнение за нейното отпускане. Наред с това се препоръчва използване на упражнения за страничните мускули на торса.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Прелитане с $\frac{1}{4}$ превъртане на горния акробат от „съединени китки“ на втория среден партньор до лег върху предмишниците на първия среден и долния акробат при четворка мъже. Развиване на мускулна сила на ръце и раменен пояс

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте предварителна представа за изпълнение на прелитане с $\frac{1}{4}$ превъртане на горния акробат от „съединени китки“ на втория среден партньор до лег върху предмишниците на другите двама партньори чрез терминуване, демонстрация и точно обяснение.
- Приложете подходящи специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на разучаваното упражнение.
- Използвайте целесъобразни облекчени условия за цялостно изпълнение на разучаваното упражнение и изграждане на правилна траектория на движенията.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно допусканите грешки в техниката на изпълнение.
- Съобразете избора на средства и методи за развиване силата на ръце и раменен пояс с възрастта и поста на акробатите, както и с етапа на спортната подготовка. Специализираността е друг признак, който е важен за подбора на подходящи силови упражнения.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Задно премтане до колянка. Комплексно развиване на физическите качества

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Създайте необходимата предварителна представа за изпълнение на индивидуалното акробатично упражнение задно премтане до колянка чрез терминуване, подходяща демонстрация и разбираемо обяснение.

- Приложете целесъобразни специално-подготвителни упражнения за овладяване на основните фази на задното премтане.
- Използвайте адекватни облекчени условия и помощно-двигателния метод за цялостно изпълнение на задно премтане до колянка и формиране на правилен рисунък на движенията.
- Спазвайте подходяща логическа последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно допусканите грешки в техниката на изпълнение чрез подходящи средства и методи.
- При изготвяне на тренировъчната програма за ОФП обърнете внимание за целесъобразната последователност при работа за развиване на основните двигателни качества. Използвайте подходяща дозировка съобразно възрастта, пола и нивото на подготовка.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СПОРТНА АКРОБАТИКА**

Тема: Отскок задно свито превъртане от „съединени китки“.
Развиване на двигателното качество гъвкавост

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на отскок задно свито превъртане от „съединени китки“.
2. Задълбочено разучаване на хоризонтална везна във вис върху ходилата на вертикално повдигнати крака на долния партньор.
3. Усъвършенстване на раменна стойка върху долен партньор в тилен лег.
4. Развиване на двигателното качество гъвкавост.

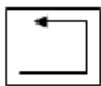
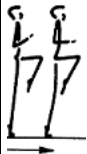
Необходими уреди и пособия:

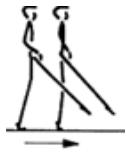
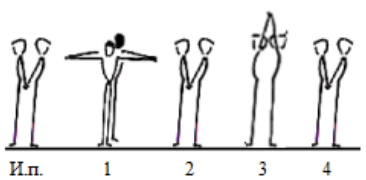
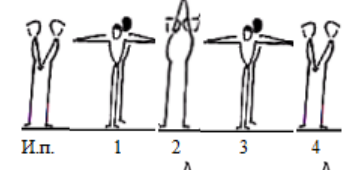
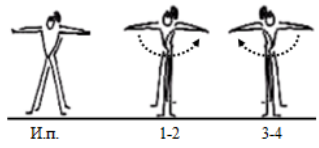
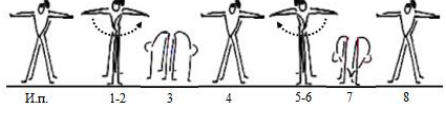
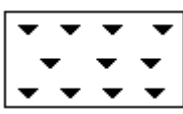
Място на провеждане:

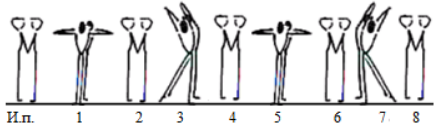
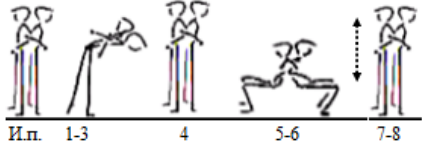
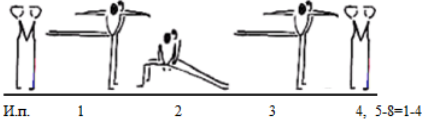
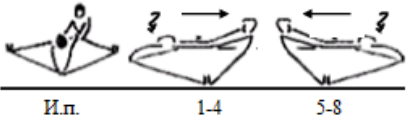
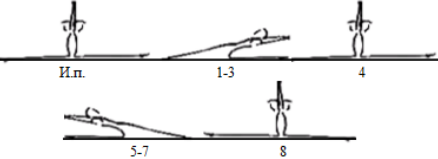
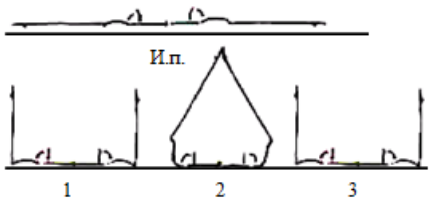
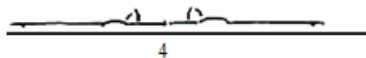
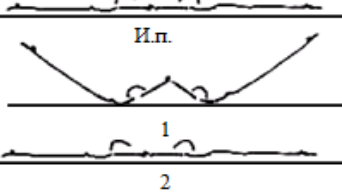
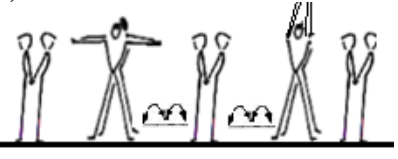
Времетраене:

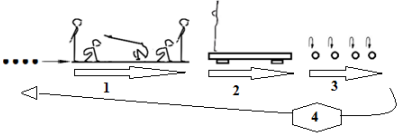
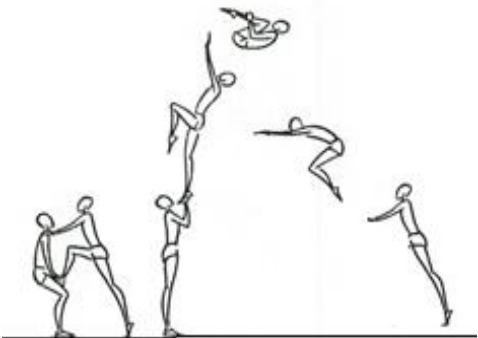
Дата:

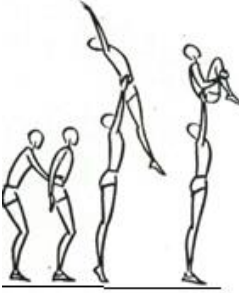
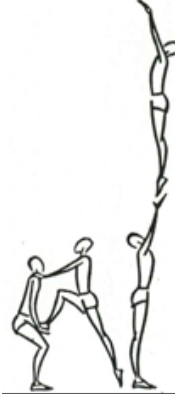
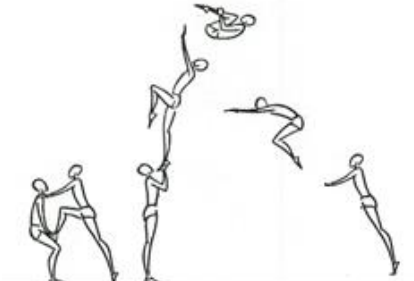
Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (29 мин)	1. Организационни мероприятия: приемане на групата и съобщаване на задачите	1 мин		
	2. Упражнение за концентрация на вниманието Изпълнение по сигнал на предварително поставена двигателна задача по време на придвижване (ходене или бавно бягане). <i>Пример:</i> при едно пляскане – клякане, при две – наклон, при три – обтегнат подскок с обръщане на 360°	1 мин		
	3. Приложни упражнения:			
	A) <i>Фигурно придвижване</i> с бавно бягане	1 мин		
	B) <i>Видове ходене:</i>	2 мин		
	- равновесно ходене на пръсти с ръце горе		2 об.	 Постепенно се съкращава времето между подаването на сигналите
	- равновесно ходене на пети с ръце встрани		5 об.	Съблюдава се за точно изпълнение на изискуемите действия за всеки от сигналите
	- видове стъпки			
	- придвижване в опора			
				
	- ходене в клек			
				
	B) <i>Бегови упражнения:</i>	3 мин		
	- подскочно бягане		10 м	
	- бягане със странична пресечена стъпка		10 м	
	- странично кръстосано бягане		10 м	
	- бягане заднешком		10 м	
	- бягане с високо повдигане на коленете		10 м	
				
				Следи се за изпълнение с прибрани гърди и корем и максимално протягане на ръцете. Цели се изправителен ефект
				Следи се за правилно заемане на опората
				Изисква се високо повдигане на коленете

- бягане с повдигане на подбедриците назад  - бягане с обтегнати крака  Г) Скокови упражнения: - обтегнати подскоци след няколко бегови крачки и мах с ръцете - обтегнати подскоци с придвижване заднешком с ръце горе - обтегнати подскоци с обръщане на 360° след няколко бегови крачки и мах с ръцете - хоризонтални подскоци от клек до клек 4. Комплекс от общо развиващи упражнения по двойки: А) упражнения за ръце и раменен пояс:    Б) упражнения за торса:  	2 мин 8 мин	10 м 10 м 10 м 10 м 10 м 8x4 бр. 8x4 бр. 4x8 бр. 8x4 бр. 4x8 бр.	Съблюдава се за малък наклон на торса напред Следи се за обтегнато положение на краката и по-голяма амплитуда Съблюдава се за правилна координация на ръцете при отскок. Изисква се правилно телодържане  Следи се за правилна координация на движенията Изисква се торсът да бъде малко наклонен напред Следи се за обтегнатото положение на краката Следи се за правилно телодържане
--	---------------------------	--	---

 И.п. 1 2 3 4 5 6 7 8 В) упражнения за тазов пояс и крака:  И.п. 1-3 4 5-6 7-8  И.п. 1 2 3 4, 5-8=1-4 Г) упражнения за тазобедрени стави:  И.п. 1-4 5-8  И.п. 1-3 4 5-7 8 Д) упражнения за коремни и гръбни мускули:  И.п. 1 2 3  4  И.п. 1 2 Е) подскоци по двойки:  И.п. 1 2 3 4		4x8 бр. 4x8 бр. 4x8 бр. 4x8 бр. 4x8 бр. 8x4 бр. 8x2 бр. 8x4 бр.	Следи се за точно изпълнение на движенията и обтегнати крака по време на наклона Изисква се по-голяма амплитуда на движенията Съблюдава се за постепенно увеличаване на дълбочината на наклона Следи се за правилно телодържане и точно изпълнение на движенията Изисква се по-голяма амплитуда на движенията
---	--	---	--

Основна част (50 мин)	5. Щафетна игра за развиване на равновесна устойчивост, взривна сила на долни крайници и бързина  1 – кълбо 2 – равновесно ходене върху гимнастическа пейка 3 – обтегнати подскоци над плътни топки 4 – връщане със спринтово бягане 6. Специално разгриване: – задно кълбо 	7 мин		Следи се за спазване на правилата и точно изпълнение
		4 мин	3x4 бр.	Съблюдава се за правилно телодържане
	1. Начално разучаване на отскок задно свито превъртане от „соединени китки“:  - терминуване на упражнението - демонстрация - кратко обяснение на техниката на изпълнение - специално-подготвителни упражнения: ❖ за горен партньор: ➤ задно свито превъртане на батут ➤ задно превъртане от място на акробатична пътека ❖ за долен партньор: ➤ имитационно движение на хвърлянето ➤ имитационно хвърляне с плътна топка	18 мин	10 подх. 5 подх. 3 подх. 5 подх.	Упражнението се показва от спортисти, които го владеят на добро техническо ниво Следи се за точно изпълнение на движенията Съблюдава се да не се допуска от горния акробат връщане на раменете напред при групиране на тялото

❖ <i>за двамата партньори:</i>  a)  б) - <i>изпълнение на разучаваното упражнение в облекчени условия:</i> ❖ изпълнение с лонжа ❖ изпълнение в дунапренов трап с помощ и пазене ❖ самостоятелно изпълнение в дунапренов трап ❖ изпълнение върху постелка с помощ и пазене ❖ самостоятелно изпълнение върху мека постелка: - <i>изпълнение на разучаваното упражнение в реални условия:</i> ❖ с помощ и пазене ❖ самостоятелно  2. Задълбочено разучаване на хоризонтална везна във вис върху ходилата на вертикално повдигнати крака на долния партньор в тилен лег:	10 мин	8 подх. 5 подх. 5 подх. 5 подх. 3 подх. 5 подх. 3 подх. 3 подх. 3 подх.	Следи се за добрата координация на движенията на двамата партньори и за подългата траектория на контактното звено при хвърлянето и отскачането Вниманието е фокусирано върху отстраняването на по-грубите грешки и формирането на точен рисунок на движенията Акцентираща се върху детайлизиране на техниката чрез отстраняване на второстепенните грешки. Изисква се максимална точност на движенията
--	--------	--	---

[illegible]

	6. Указания за следващата тренировка	1 мин		Препоръчително е приоритетно да се заложи на поощрението за сметка на порицанието
--	--------------------------------------	-------	--	---

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на тренировъчния процес и опазване на околната среда			да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане			
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок			
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .			
2. Ефективна организация на работното място			5
2.1. Извършва адекватна предварителна подготовка чрез осигуряване на необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2		
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2		
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1		
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията			5
3.1. Познава състезателните правила и ги прилага в изпитния урок	2		
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта, спортната квалификация и индивидуалните особености на обучаемите	3		
4. Демонстриране на теоретични знания и методически умения, необходими за изпълнение на конкретното задание			20
4.1. Владее и използва специалната терминология в процеса на обучение и тренировка	2		
4.2. Познава етапите на формиране на двигателния навик и сензитивните периоди за развиване на двигателните качества	3		
4.3. Демонстрира адекватно и обяснява разбираемо прилаганите упражнения	5		
4.4. Използва подходящи организационни форми и целесъобразни методически указания за всяка от задачите	5		

4.5. Прилага методи и средства, които съответстват на поставените в изпитния урок задачи	5	
5. Спазване на целесъобразна технологична последователност според индивидуалното задание		20
5.1. Поддържа в правилна логическа последователност прилаганите упражнения	10	
5.2. Предвиденото сумарно тренировъчно натоварване спомага за решаване на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни средства и методи за двигателно обучение и за развиване на двигателните качества.	10	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива допусканите технически грешки при изпълнение на акробатичните упражнения и да предлага подходящи средства и методи за тяхното отстраняване	10	
6.3. Демонстрира умение за помощ и пазене	15	
6.4. Предвидената дозировка на отделните задачи е подходяща за тяхното решаване	5	
6.5. Демонстрира умение за ефективно управление на групата по време на тренировъчното занимание	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Ангелов, Вл. (2010). Нови методи и подходи в тренировъчния процес по скокове на акробатична пътека. Монография, НСА Прес, София.
- Ангелов, Вл. (2012). Азбука на акробатичните скокове на пътека. Монография, НСА Прес, София.
- Ангелов, Вл. (2013). Класификация на упражненията в спортната акробатика. Спорт и наука, бр. 2, с. 19–30.
- Коркин, В. П. (1971). Начинайте с акробатики. М., ФиС.
- Коркин, В. П. (1976). Парные и групповые акробатические упражнения для женщин. М., ФиС.
- Коркин, В. П. (1981). Спортивная акробатика. Учебник. М., ФиС.
- Коркин, В. П. (1983). Акробатика. М., ФиС.
- Марков, Д. (1993). Акробатиката в училище. Стара Загора, Димарк.
- Миков, Ц., Милев, Н., Христов, Н. (1979). Спортна акробатика. Учебно помагало за специалисти. С., ЕЦНПКФКС – ИПБ.
- Миков, Ц., Милев, Н., Павлов, Т., Христов, Н. (1990). Спортна акробатика. Учебно помагало за специалисти. С., НСА – ИПБ.
- Милев, Н., Тодоров, М. (1968). Акробатика. С., МиФ.
- Сотиров, С., Димитров, С., Михайлов, М. (1982). Първи стъпки в акробатиката. С., МиФ.
- Сотиров, С., Колев, В., Павлов, Т., Русенов, П., Димова, Р. (1989). Единна методика по спортна акробатика. С., ЕЦНПКФКС – ИПБ.
- Angelov, V. (2017). Investigation of the Composite Structure of the Competitive Combinations at the Men's Groups in the Sports Acrobatics, Veles, APES, Vol. 7, 1, pp. 71-75.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СПОРТНА ГИМНАСТИКА

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по спортна гимнастика, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на гимнастическите упражнения на различните уреди.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на гимнастическите упражнения на различните уреди и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по спортна гимнастика и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на основна спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи гимнастици.

А. Мъже

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Земна гимнастика – изучаване техниката на силово повдигане до стойка. Развиване на сила на горни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуват уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за силовото повдигане до стойка (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на силовото повдигане до стойка. Обърнете внимание на натиска с ръцете и напрегнатата гръбна мускулатура, заемащото на положение разклучена стойка, бавното събиране на краката в стойка и бавното връщане до ИП.
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия (наклонен трамплин, стена).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на силата на горни крайници използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластици и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Висилка – изучаване техниката на склопка. Развиване на ловкост.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се разучи.
- Създайте визуална представа за упражнението склопка на висилка (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на склопка на уреда висилка. Обърнете внимание на крайното положение – опора (обтегнати ръце, рамене – напред), на разгъвателно-сгъвателните движения, на обръщането на китките и натиска с ръцете.
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия.
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на ловкост изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Земна гимнастика – разучаване техниката на премятане. Развиване на взривна сила на долни крайници.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се разучи.
- Създайте визуална представа за упражнението премятане на земна гимнастика (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на премятане на земна гимнастика (темпов подскок, поставянето на ръцете, натиск в раменете, замахващ крак, догонващ крак, отблъскване с ръцете, положение на тялото по време на летежната фаза и приземяване).
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия (за отблъскване с ръцете, приземяване до гръб на висока постелка, в дунапренов трап и др.).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на взривна сила на долни крайници използвайте подходящи специфични гимнастически упражнения (отскок, последван от подскок, различни видове подскоци, приземявания и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Прескок – разучаване техниката на прескок „Премятане“. Развиване на бързина на реакцията

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се разучи.
- Създайте визуална представа за прескок „Премятане“ (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).

- Обяснете техниката на изпълнение на прескок „Премятане“ (положение на тялото при отскока от трамплина и замахването с ръцете, замахване с петите, посрещане на „масата“ за прескок и поставянето на ръцете, положение на главата, отблъскване с ръцете, положение на тялото по време на летежната фаза и приземяване).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на всички упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение (особено важно е замахването на ръцете през встрани-долу да започне с последната крачка и с отскока от трамплина да се насочат напред към уреда).
- Изберете подходящи упражнения (игри) за развиване на бързина на реакцията с адекватна дозировка (със звуков сигнал, с ловене или подаване на уред след изпълнение на вид упражнение и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Кон с гривни – изучаване техниката на махове в опора. Развиване на гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за махове в опора на кон с гривни (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на махове в опора на кон с гривни (положение в опора, натиск с ръцете, пренасяне на тежестта върху ръцете, максимална амплитуда).
- Започнете обучението с имитационни упражнения – само за краката, само за ръцете и едновременно за ръцете и краката.
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на всички упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Изберете подходящи упражнения за развиване на гъвкавост в гръбначен стълб, раменни, тазобедрени, коленни и глезенни стави.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Успоредка – изучаване техниката – от махове в опора, задмах до стойка. Развиване на сила на коремна и гръбна мускулатура

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за упражнението – махове в опора и задмах до стойка на успоредка (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на махове в опора и задмах до стойка на успоредка (натиск с ръцете, пренасяне на тежестта на раменете напред и назад, максимална амплитуда, положение на тялото в стойка на успоредка).

- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия (на ниска успоредка, на успоредка с помощни постелки и др.).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на всички упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на сила на коремна и гръбна мускулатура приложете кръгов метод и използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластичи, партньор и др.).

Б. Жени

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Прескок – изучаване техниката на прескок „Премятане“. Развиване на взривна сила на долни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за прескок „Премятане“ (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на прескок „Премятане“ (положение на тялото при отскока от трамплина и замахването с ръцете, замахване с петите, посрещане на „масата“ за прескок и поставянето на ръцете, положение на главата, отблъскване с ръцете, положение на тялото по време на летежната фаза и приземяване).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на всички упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение (особено важно е замахването на ръцете през встрани-долу да започне с последната крачка и с отскока от трамплина да се насочат напред към уреда).
- Изберете подходящи специално-подготвителни упражнения за развиване на сила на долни крайници (с тежести, с партньор, със собствено тегло и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Грета – изучаване техниката на странично колело. Развиване на бързина на реакцията

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за странично колело на гредата (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на странично колело на гредата (ИП, поставянето на ръцете върху гредата, преминаването през надлъжно разкрячена стойка, приземяване до положение напад).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като използвате ниска гредата, гредата с помощно покритие и др.

- Прилагайте помощ при изпълнение на всички упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение (особено важно е поставянето на ръцете и преминаване през надлъжно разкрячена стойка).
- Изберете подходящи упражнения за развиване на бързина на реакцията (използване на звуков сигнал, щафетни игри и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Земна гимнастика – изучаване техниката на премтане. Развиване на бързина.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за упражнението премтане на земна гимнастика (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на премтане на земна гимнастика (темпов подскок, поставяне на ръцете, натиск в раменете, замахващ крак, догонващ крак, отблъскване с ръцете, положение на тялото по време на летежната фаза и приземяване).
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия (за отблъскване с ръцете, приземяване до гръб на висока постелка, в дунапенов трап и др.).
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на бързината използвайте подходящи упражнения (бегови отсечки 15–20 м), след които трябва да се даде почивка до пълно възстановяване на организма.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Смесена успоредка (висок прът) – изучаване техниката на склопка. Развиване на сила на долни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за упражнението склопка на високия прът на смесена успоредка (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на склопка на високия прът на смесена успоредка. Обърнете внимание на крайното положение – опора (обтегнати ръце, рамене – напред), на разгъвателно-сгъвателните движения, на обръщането на китките и натиска с ръцете.
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия.
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.

- За развиване на силата използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластици, партньор и др.). Препоръчително е да се работи за развиване на силова издръжливост.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Греда – изучаване техниката на задно колело. Развиване на ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за упражнението задно колело на греда (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на задно колело на греда. Обърнете внимание на поставянето на ръцете и преминаването през надлъжно разклучена стойка.
- Приложете упражнения в облекчени условия – ниска греда, греда, покрита с постелка, и др.
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на ловкост изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Земна гимнастика – изучаване техниката на задно премтане. Развиване на сила на коремна и гръбна мускулатура

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Терминуйте уреда и упражнението, което трябва да се изучи.
- Създайте визуална представа за упражнението задно колело на греда (собствена демонстрация, с демонстрант, онагледяване и др.).
- Обяснете техниката на изпълнение на изучаваното упражнение. Обърнете внимание на изправеното положение на тялото при замахването с ръцете (отгоре през напред до долу-назад), натиска от пръстите на краката в посока назад, синхрон на замахването на ръцете и отскока с краката, положението на тялото в летежната фаза, посрещане на опората с ръцете и курбетното движение.
- Приложете упражнения в облекчени условия – скок назад до тилан лег върху високо наредени постелки (50–60 см), от стойка – курбет и подскок и др.
- Подредете упражненията в методическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Прилагайте помощ при изпълнение на упражненията.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- За развиване на сила на коремна и гръбна мускулатура изберете подходяща упражнения, като редувате работата за корем и гръб.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СПОРТНА ГИМНАСТИКА**

ТЕМА: Земна гимнастика – разучаване техниката на стойка-кълбо.
Развиване на сила на горни крайници

ЗАДАЧИ:

1. Смесена успоредка: разучаване – коремно възлизане на високия прът от тилен лежащ вис.
2. Висилка: затвърдяване – задно коремно въртене.
3. Земна гимнастика: усъвършенстване – стойка кълбо.
4. Развиване на качеството сила на горни крайници.

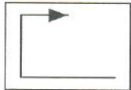
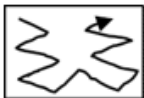
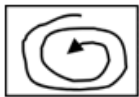
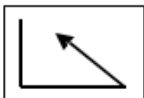
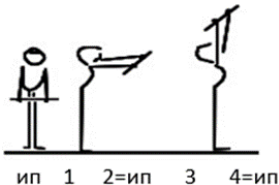
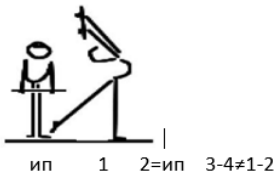
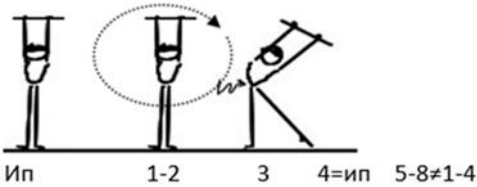
Необходими уреди и пособия:

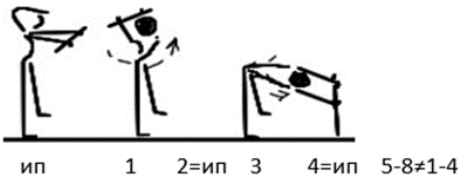
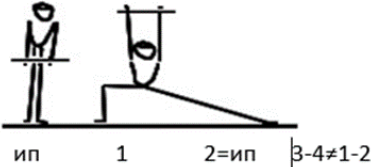
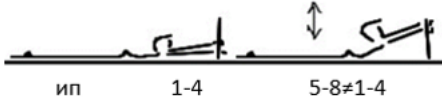
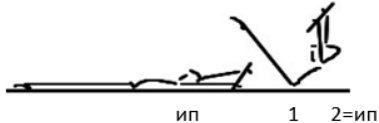
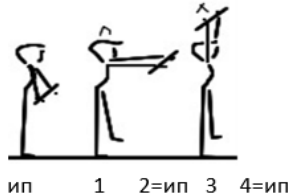
Място на провеждане:

Времетраене:

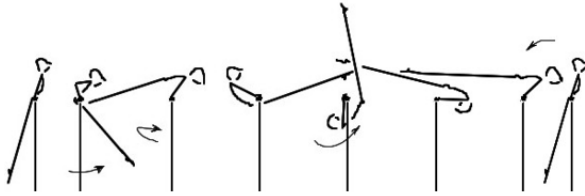
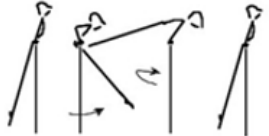
Дата:

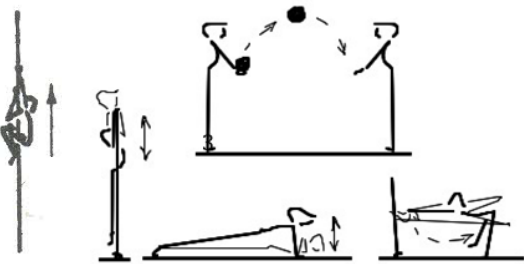
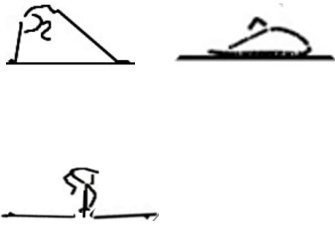
Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		бр.	време	
Подготовителна част (30 мин)	Приемане на групата, поздрав и съобщаване на задачите за тренировката Бегови упражнения бавно бягане  странично бягане  подскочно бягане  бягане с повдигане на подбедрицата напред/назад  спринтovo бягане 		5 мин	2–3 обиколки на квадрата Ръцете замахват обтегнати встрани Обтегнати ръце, плавни движения
	Комплекс от общо развиващи упражнения с тояжка   	8	15 мин	Обтегнати ръце, обтегнат повдигащ се крак Обтегнати ръце, дълбок наклон, тежестта не се пренася върху изнесения крак
		10		
		8		

Подготвителна част (30 мин)	 ип 1 2=ип 3 4=ип 5-8≠1-4	10	Максимални извиви
	 ип 1 2=ип 3-4≠1-2	8	Широки и дълбоки напади, тялото изправено
	 ип 1-4 5-8≠1-4	10	Обтегнати ръце
	 ип 1 2=ип	10	Обтегнати крайници, максимално сгъване
	 ип 1 2=ип 3 4=ип	10	Бързо темпо (подскоци)
	4. Специални упражнения На земя: - наклони в свит разкراчен седеж „жабка“ - наклони в седеж - наклони в разкрачен седеж - ляв, десен и страничен шпагат - мост - от стоеж – мост – изправяне На станка: - батмани (напред, встрани и назад) - от стоеж повдигане на пръсти	10	С натиск от треньора или с пружиниране

x 10
30

Основна част (50 мин)	I. Смесена успоредка – от опора – задно коремно въртене до опора – разучаване а) демонстрация на упражнението  б) обяснение на техниката на изпълнение в) методическа последователност на обучение На земя: - задно кълбо до опора На нисък прът: - от ИП опорен стоеж до ниския прът - подскок до опора - от опора – предмах и задмах до висока опора  - от опора спадане до коремен вис, прехващане с ръцете и повдигане на тялото до опора  - задно коремно въртене с помощ	10	40 мин	От опора на пръта се изпълнява задмах до висока опора, следва задно спадане и доближаване на таза до пръта. Раменете се движат назад, краката се насочват напред с обтегнати ръце и се изпълнява завъртане около пръта. С разгъване на тялото ръцете прехващат и упражнението завършва до опора
	На земя: - задно кълбо до опора На нисък прът: - от ИП опорен стоеж до ниския прът - подскок до опора - от опора – предмах и задмах до висока опора	10		- през обтегнати ръце
	- от опора спадане до коремен вис, прехващане с ръцете и повдигане на тялото до опора	10		- заоблен гръб
	- от опора спадане до коремен вис, прехващане с ръцете и повдигане на тялото до опора	10		- енергичен задмах
	- задно коремно въртене с помощ	10		- гърбът е заоблен, главата е в нормално положение

	 - самостоятелно изпълнение	3–4		
	II. Развиване на качеството сила на горни крайници 		10 мин	Кръгов метод Работи се по 40 сек на станция с 20 сек смяна на станциите. Изпълняват се три кръга
Заклучителна част (10 мин)	1. Упражнения за гъвкавост  2. Разбор на тренировката 3. Освобождаване на групата		7 мин 3 мин	Упражненията се изпълняват с пружиниране и под наблюдение от треньора

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Спазва мерките за осигуряване на безопасни условия за провеждане на тренировъчно занимание, чрез обезопасяване на уредите (помощни постелки, дунапренов трап и др.)		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат, чрез навременно пазене и помощ		

Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2).		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира провеждането на тренировъчното занимание в гимнастическа зала (план-конспект, помощни уреди, гимнастически постелки)	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Умее да създава предварителна представа за разучаваното упражнение чрез различни форми на онагледяване	10	
4.2. Владее специалната гимнастическа терминология	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Познава техниката на изпълнение на разучаваните упражнения, прилага подходящи средства и методи за обучение в гимнастиката съобразно възрастта	10	
5.2. Познава и адекватно използва средствата и методите за развиване на двигателните качества и умения	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Умее да открива и отстранява допусканите технически грешки от обучаваните	20	
6.2. Умее да дозира тренировъчното натоварване и да го контролира по време на заниманието съобразно индивидуалните възможности на обучаваните	20	
6.3. Умее да организира двигателната дейност чрез използване на подходящи команди	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Андонов, К., Сергиев, Г., Добрев, Д. (2021). *Практическо ръководство по гимнастика (мъже)*, I курс II семестър, УФ и ТФ (всички форми на обучение), БОЛИД ИНС, София.

- Андонов, К., Сергиев, Г., Добрев, Д. (2020). *Практическо ръководство по гимнастика (мъже)*, II курс III и IV семестър, УФ и ТФ (всички форми на обучение), БОЛИД ИНС, София.
- Андреев, П. (2011). *Урокът по гимнастика. Методика и практика*. БОЛИД ИНС, София.
- Димитрова, Б., Илиева, С., Минева, М., Танкушева, Н., Нешева, И., Петрова, М. (2018). *Практическо ръководство по спортна гимнастика (жени) (за всички форми на обучение)*, БОЛИД ИНС, София.
- Димитрова, Б., Танкушева, Н., Петрова, М., Янев, Ил., Стоименов, Ем. (2016). *Специализирана физическа подготовка в спортната гимнастика за момичета и момчета (7–9-годишни)*. Методическо пособие. НСА ПРЕС, София.
- Димова, Цв., Добрева, Цв., Кондев, Ив., Грозданова, Д., Минева, М., Андонов, К., Димитрова, Б., Янкова, С., Павлов, Т. (1988). *Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика – жени*. БСФС, София.
- Петрова, М. (2020). *Смесена успоредка. Специална физическа подготовка*. Монография. НСА ПРЕС, София.
- Радулов, В. (1988). *100 игри в урока по гимнастика*. МФ, София.
- Танкушева, Н. (2016). *Гимнастически прескок – история и особености на подготовката*. Б-ИНС, София. ISBN 978-954-394-178-0

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СПОРТНА СТРЕЛБА

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по спортна стрелба, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на спортно-стрелковите дисциплини.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на спортно-стрелковите дисциплини и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на специфичните двигателни качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по спортна стрелба и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните и психическите качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчното занимание (индивидуални и групови тренировки).
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания със стрелци.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Спортна стрелба с малокалибрена пушка положение „легнал“ 50 м

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете най-важните елементи от техниката на стрелбата с малокалибрена пушка положение „легнал“ 50 м. Акцентируйте върху най-важните взаимовръзки между тялото на стрелеца и оръжието, както и върху опорните точки на тялото.
- Спазване логичната последователност в процеса на усъвършенстване на елементите от техниката на стрелбата: стрелба за група на бял фон; стрелба за резултат. Да се следи за еднообразни действия и добра групираност на стрелбата. Коригиране на грешките в техническото изпълнение по време на стрелба.
- Приложете специфични упражнения за развитие на стрелковите качества – равновесна устойчивост, статична издръжливост и координация.
- Развитие на специалните психически качества – концентрация и устойчивост на вниманието.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Спортна стрелба с малокалибрена и въздушна пушка от положение „прав“ на 50 и 10 m

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете най-важните елементи на стрелбата с малокалибрена и въздушна пушка положение „прав“ на 10 и 50 м. Акцентируйте върху най-важните взаимовръзки между тялото на стрелеца и оръжието, както и върху опорните точки на тялото.
- Спазване логичната последователност в процеса на усъвършенстване на елементите от техниката на стрелбата: стрелба за група на бял фон; стрелба за резултат. Да се следи за еднообразни действия и добра групираност на стрелбата, преимуществена работа върху индивидуалния модел на изстрела. Коригиране на грешките в техническото изпълнение по време на стрелба.
- Приложете специфични упражнения за развитие на стрелковите качества – равновесна устойчивост, статична издръжливост и координация.
- Развитие на специалните психически качества – тревожност; стрелба за ограничено време (намалено), 8 мин за една серия от 15 изстрела.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Спортна стрелба с малокалибрена пушка положение „коляно“ на 50 м

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете най-важните елементи от техниката на стрелбата с малокалибрена пушка положение „коляно“ на 50 м. Акцентируйте върху най-важните взаимовръзки между тялото на стрелеца и оръжието, както и върху опорните точки на тялото.
- Спазване логичната последователност в процеса на усъвършенстване на елементите от техниката на стрелбата: стрелба за група на бял фон; стрелба за резултат. Да се следи за еднообразни действия и добра групираност на стрелбата, преимуществена работа върху индивидуалния модел на изстрела. Коригиране на грешките в техническото изпълнение по време на стрелба.
- Приложете специфични упражнения за развитие на стрелковите качества – равновесна устойчивост, статична издръжливост и координация.
- Развитие на специалните психически качества – самочувствие и настроение.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Спортна стрелба с въздушен и малокалибрен пистолет на 10 и 50 м

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете най-важните елементи от техниката на стрелбата с малокалибрен и въздушен пистолет – заемане на положение и прицелване. Акцентируйте върху най-важните взаимовръзки между тялото на стрелеца и оръжието, както и върху опорните точки на тялото
- Спазване логичната последователност в процеса на усъвършенстване на елементите от техниката на стрелбата – стрелба за група на бял фон; стрелба за резултат. Да се следи за еднообразни действия и добра групираност на стрелбата, преимуществена работа върху индивидуалния модел на изстрела. Коригиране на грешките в техническото изпълнение по време на стрелба.
- Приложете специфични упражнения за развитие на стрелкови качества – равновесна устойчивост, статична издръжливост и координация.
- Развитие на специалните психически качества – активност.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Спортна стрелба с малокалибрен пистолет на 25 м бърза стрелба

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете най-важните елементи от техниката на стрелбата с малокалибрен пистолет на 25 м бърза стрелба – прицелване, спускане, координация. Акцентируйте върху най-важните взаимовръзки между тялото на стрелеца и оръжието (хват), както и върху опорните точки на тялото.
- Спазване логичната последователност в процеса на усъвършенстване на елементите от техниката на стрелбата с малокалибрен пистолет на 25 м бърза стрелба: стрелба за група и стрелба за резултат в една и пет мишени. Да се следи за еднообразни действия и добра групираност на стрелбата, преимуществена работа върху индивидуалния модел на изстрела. Коригиране на грешките в техническото изпълнение по време на стрелба.
- Приложете специфични упражнения за развитие на стрелковите качества – равновесна устойчивост, статична издръжливост и координация.
- Развитие на специалните психически качества – настроение.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Спортна стрелба с малокалибрен пистолет на 25 м упражнение 30+30

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете най-важните елементи от техниката на стрелбата с малокалибрен пистолет на 25 м упражнение 30+30 – прицелване, спускане, координация, модел на изстрела. Акцентируйте върху най-важните взаимовръзки между тялото на стрелеца и оръжието (хват), както и върху опорните точки на тялото.
- Спазване на логичната последователност в процеса на усъвършенстване на елементите от техниката на стрелбата с малокалибрен пистолет на 25 м упражнение 30+30 – стрелба за група и стрелба за резултат. Да се следи за еднообразни действия и добра групираност на стрелбата, преимуществена работа върху индивидуалния модел на изстрела. Коригиране на грешките в техническото изпълнение по време на стрелба.
- Приложете специфични упражнения за развитие на стрелковите качества – равновесна устойчивост, статична издръжливост и координация.
- Развитие на специалните психически качества – мотивация.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **СПОРТНА СТРЕЛБА**

ТЕМА: Спортна стрелба с малокалибрена пушка от положение прав на 50 м

ЗАДАЧИ:

1. Разучаване елементите от техниката на стрелбата с малокалибрена пушка по-
ложение „прав“ на 50м- положение за стрелба, прицелване и спускане
2. Развиване на специфични физически качества

Място на провеждане:

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (15 мин)	1. Приемане на състезателите за започване на тренировъчното занимание 2. Запознаване със задачите на тренировката 3. Запознаване с мерките за безопасност 4. Загрявка: - предни кръгове ръцете - задни кръгове с ръцете - извивки на тялото вляво и вдясно - наклони напред със събрани крака - наклони напред от ИП разк-рачен стоеж	1 мин 1 мин 1 мин 12 мин	10 10 10 10 10	Състезателят идва в точно определен час Съобщава се как ще се проведе и какви задачи ще бъдат включени в тренировката Ръцете са изправени в лактите Ръцете са леко свити пред гърди. Главата следи движението на ръцете Краката са изправени в коленете. Ръцете докосват стъпалата Последователни наклони към ляв и десен крак
Основна част (60 мин)	Начално разучаване на спортна стрелба с малокалибрена пушка от положение прав на 50 м 1. Демонстрация 2. Състезателят заема многократно положение за стрелба 3. Суха (условна) стрелба 4. Стрелба за група на бял фон 5. Стрелба за група в мишена	2 мин 5 мин 25 мин 13 мин 15 мин	15 бр. 20 бр.	Заемане на положение прав от треньора или напреднал състезател, придружено от словесно обяснение Със и без оръжие Набляга се на плавно и прецизно спускане, следене на мерните прибори, следене на метеорологичните условия (вятър, дъжд, слънце и др.) Акцентираща се върху мерните прибори и правилното спускане Акцентираща се върху мерните прибори и правилното спускане
Заключителна част (15 мин)	1. Разбор на тренировката 2. Общо подготвителни упражнения Лицеви опори Коремни преси Клякания Равновесна везна	5 мин 10 мин 30 сек	20 бр. 20 бр. 15 бр. 2 бр.	Анализират се грешките, допуснати по време на тренировката от всеки състезател Физическите упражнения се изпълняват с цел укрепване на мускулатурата, подобряване на координацията и равновесната устойчивост на стрелеца

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд 1.2. Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира ефективно учебно-тренировъчния процес	2	
2.2. Разпределя тренировъчната дейност съобразно поставената задача и времето за нейното изпълнение	2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците, наредбите и предписанията, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използване на средства и методи според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира тренировъчните средствата за стрелковите упражнения	10	
5. Спазване на методологичната последователност на тренировъчната дейност според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на упражненията в процеса на обучение и тренировка	10	
5.2. Организира дейността си при спазване на методическата последователност на упражненията в процеса на тренировката	10	

6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена дейност съответства на изискванията на съответната изпитната тема	20	
6.2. Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията в стандартите	20	
6.3. Изпълнява задачата в поставения срок	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Ачкаканов И., Атанасов, П. (1987). *Спортна стрелба* (учебник). София, МФ.

Ачкаканов, И. (1999). *Спортна стрелба*. НСА ПРЕС, София.

Ачкаканов, И. (2011). *Контролът в спортната стрелба (теория и приложни примери)*. НСА ПРЕС, София.

Ачкаканов, И. (2019). *Контролът в спортната стрелба (теория и приложни примери)*. НСА ПРЕС, София.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО СУМО

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по сумо, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за основни стойки, движения и ритуали в сумо.
2. Знания за техники с избутване, събаряне и комбинации.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по сумо.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка на сумисти.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи сумисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване основни стойки, движения и ритуали в сумо

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете командите за провеждане на сумо схватка.
- Запознайте трениращите с основните ритуали, те са незаменима част от този спорт.
- Следете за правилното изпълнение на придвижванията и стойките, освен че това е важен фактор за спортен успех, неточностите могат да доведат до травми.
- Използвайте правилно японските термини в процеса на обучение, това е важна предпоставка за бъдещото развитие на всеки сумист.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Техники с избутване – разучаване

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Инструктирайте групата как да изпълняват удари и да влизат в сблъсък, без да рискуват травми.
- Обяснете основните разлики между различните видове избутване: с удари, с тласъци или чрез захват.
- При изпълнението на избутване с удари наблюдавайте дали ударите се изпълняват, без да се нарушават правилата.
- При демонстрация и разучаване започнете с изпълнение на различните етапи на техниката последователно, като акцентирате върху възможните грешки, които биха довели до загуба на равновесие.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Техники със събаряне – изучаване

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Инструктирайте групата как да падат при събаряне, без да рискуват травми.
- Обяснете на изпълняващите техниките възможните нарушения при захват на ма-вашито.
- При демонстрация и изучаване започнете с изпълнение на различните етапи на техниката последователно, като акцентирате върху възможните грешки, които биха довели до загуба на равновесие.
- Акцентирайте върху позицията на тялото и движението на краката по време на изпълнение на дадена техника.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Техники с избутване и техники със събаряне – усъвършенстване и комбинации

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Усъвършенствайте техническите действия, като трениращите ги изпълняват с максимална бързина и голяма доза съпротива от партньора.
- Комбинирайте различни техники от различните групи с цел постигане на победа, примерно атаката с удари или избутване с тяло преминава в събаряне.
- Включете в процеса на усъвършенстване тренировъчни схватки с предварително зададени технически задачи.
- Целта не е постигането на максимален брой победи, а изпълнението на техническите комбинации.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Специална физическа подготовка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Използвайте упражнения с партньор, собствено тегло и уреди. Придържайте се към динамиката на натоварване в сумо.
- Особено важно е развитието на силата и по-конкретно на взривната сила, наблегнете на упражнения за развиване на взривна сила.
- Динамиката по време на схватка изисква бързо реагиране в променящата се ситуация, затова включете упражнения за бързина на реакцията.
- Важна е гъвкавостта на тазобедрените стави и гръбнака, което изисква да се обърне специално внимание на нейното усъвършенстване.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Учебни схватки, спаринги

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Поради динамиката по време на схватките треньорът изпълнява функциите на съдия, за да може да се осигури безопасно провеждане на спарингите.
- Преди схватка давайте тактико-технически задачи на сумистите.
- След края на всяка схватка фиксирайте основните грешки или неточности в действията на трениращите, за да може да ги коригират.
- Осигурявайте поне 3 минути почивка между срещите.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по СУМО

ТЕМА: Начално разучаване на Цуки-даши. Развитие на гъвкавост

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на Цуки-даши.
2. Развитие на гъвкавост

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (25 мин)	1. Поздрав и проверка	3 мин		Учениците са строени в една редица, проверява се състоянието на групата
	2. Съобщаване на задачите за тренировъчното занимание	2 мин		
	3. Общо подготвителни упражнения: ➤ бегови упражнения: • бягане около дохиото • бягане с повдигане на коляното • бягане с повдигане на подбедрицата • спринтове ➤ упражнения на място: • разгриване на китки, пръсти, глезени • разгриване на раменни стави с кръгови движения • разгриване на лакътни стави с кръгови движения • движения с главата напред-назад и кръгови движения • наклони напред и назад, наляво и надясно	10 мин		Изпълняват се с умерено темпо, като между учениците се оставя достатъчно място
	4. Специално подготвителни упражнения: - Шико - Сури-аши	10 мин	50 бр. 10 бр.	Учениците са наредени в кръг около дохиото При Шико учениците са наредени в кръг около дохиото При изпълнението на Сури-аши се правят две колони, като се редуват изпълнение от едната колона с изпълнение на другата
Основна част (50 мин)	1. Начално разучаване на Цуки-даши:			Обясняване на последователността на действията при изпълнението. Демонстрация на техниката на части
	➤ изпълнение на техниката на части • от начална позиция до първоначален контакт • от първоначалния контакт серия от удари до избутване от дохиото ➤ цялостно изпълнение на Цуки-даши	10 мин 10 мин		

	• изпълнява се бавно, като се обръща особено внимание на детайлите • изпълнява се с нормална бързина без партньор • изпълнява се с партньор, но без съпротива ➤ Цуки-даши със съпротива • цялостно изпълнение с нормална бързина, но със съпротива от партньора • при изпълняването на Цуки-даши партньорът се опитва да прилага контраатака 2. Учебни схватки: • Схватки, в които единият сумист има за цел да приложи Цуки-даши • схватки без предварително зададени задачи	10 мин		Целта е да се разучи цялостното изпълнение на техниката без противодействие Целта е изпълнението да бъде максимално близко до реалните условия Схватките се провеждат в близки до състезателните условия, за да може новата техника да се изпробва в реални условия
Заключителна част (15 мин)	1. Упражнения за гъвкавост на място: • матавари • разкрячен седеж, като единият крак е свит и тялото се навежда към изпънатия крак 2. Разбор и освобождаване на групата	12 мин		Упражненията се извършват по двойки Прави се анализ на допуснатите грешки при новата техника и анализ на представянето по време на схватките

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Извършва предварителна подготовка на изпитния урок с цел осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане 1.2. Създава организация за безопасно провеждане на изпитния урок 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на тренировъчно занимание Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2)		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Предварително е подготвил необходимите уреди, пособия и материали за провеждането на конкретното тренировъчно занимание	2	
2.2. Разпределя дейностите по време на урока в зависимост от зададените задачи	2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за структура на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава и прилага състезателния правилник на спорта сумо по време на изпитния урок	3	
3.2. Съобразява натоварването с индивидуалните физически възможности и компетенции на участниците в тренировъчното занимание	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва методи и средства за постигане на конкретните задачи в изпитния урок	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Поддържа упражненията в логическа последователност според индивидуалното задание	10	
5.2. Организира тренировъчното натоварване така, че да отговаря на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50

6.1. Прилага средства и методи, съобразени с възрастовите особености на трениращите	20	
6.2. Показва умения да коригира неточностите при техническото изпълнение на различните упражнения и техническите действия	20	
6.3. Разпределя времетраенето на задачите така, че да могат да се изпълнят пълноценно по време на изпитния урок	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Димитров, Н., Берберов, Н. (1999). *Сумо*. Тип топ прес.

Димитров, Н., Берберов, Н. (1999). *Сумо – състезателен правилник*. Тип топ прес.

Желязков, Цв., Дашева, Д. (2017). *Основи на спортната тренировка*. Болид-Инс.

Киров, П., Макавеев, О. (2010). *Спортна подготовка на бореца*. София, Българска Федерация по борба, НСА ПРЕС.

Ставрев, И., Димитров, Н., Станчев, Н., Николов, Н., Киров, П., Макавеев, О., Макавеев, Р. (2010). *Ръководство по борба за учители*, второ подобро издание. София, НСА ПРЕС.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ТАЕКУОНДО СТИЛ ВТ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по таекуондо стил ВТ, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за изпълнение на съответните техники от таекуондо.
2. Знания за методиката на обучение в техники от таекуондо и компетентности в тяхното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за състезателните правила при състезания по таекуондо и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи таекуондисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Задълбочено изучаване на техники за 9 гуп (жълто-бял колан) и провеждане на комплекс за силова издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте съответните техники (позиции Моа суги, нарани суги, чучум суги и кьоруги суги; ап чаги, дольо чаги с преден крак, неро чаги и мумтунг чируги).
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Подберете упражнения, които да засягат по-големите мускулни групи.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Начално изучаване на Те гук Ил джанг и провеждане на тренировка за специфична силова издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете значението на пумсе.
- Обърнете внимание на отделните комбинации от движения, които се използват в Те гук Ил джанг.
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.

- За развиване на специфична силова издръжливост изберете подходящи удари или движения от изучаваните до 8 гуп (жълт колан), включително: дольо чаги, парумбаль, йоп чаги с преден крак и др.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Усъвършенстване на техники за 1 гуп (червено-черен колан) и развиване на скоростната издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Избор на адекватни комбинации от техники с ударите с крака от 1 гуп (червено-черен колан): Тюриге (панде дольо чаги), Йоп дит чаги със скок, двойно дольо чаги (наре чаги).
- Изпълнение на защита или контраатака срещу съответните удари.
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Подберете подходящи техники за развиване на скоростната издръжливост. Упражненията трябва да са с елементарна техника, да са добре овладени и да се изпълняват с максимална бързина на фона на прогресираща умора.
- Подберете адекватен брой серии и време за почивка.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Развиване на специфична бързина на реакция и провеждане на тактико-техническа тренировка за спаринг

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подберете адекватни техники, които имат практическо приложение в спаринга и дават възможност за развиването на специфичната бързина на реакция.
- Изберете основни удари, които трениращият да изпълнява по сигнал (един удар).
- Изберете подходящи удари, които трениращият да изпълнява по сигнал с вариант за десен или ляв крак
- Проведете упражнението „душевадка“ с няколко варианта на удар или комбинации по сигнал.
- Разучаване на комбинации на хога. Подберете 4 подходящи комбинации на хога, които трениращите да изпълнят по двойки. Подберете подходящо времетраене на упражненията.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Развиване на специалната издръжливост чрез моделирана тренировка

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на изпълнение на дольо чаги от клинч и изпълнете упражнението по двойки на хога. Изберете подходяща продължителност на упражнението.
- Анализирайте стила на игра на даден състезател.

- На базата на анализа изберете адекватни атаки и контраатаки за спаринг. Използвайте упражнения на хога, които да доближат максимално до състезателни условия трениращите.
- Проведете спаринг с наложен стил на игра на базата на анализа и проведените упражнения.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Усъвършенстване на спарингови комбинации на хога и развиване на взривна сила.

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Изберете адекватни спарингови комбинации и съответните им контраатакуващи действия.
- Изберете комбинации с атакуващ преден крак.
- Изберете комбинации с атакуващ заден крак.
- Проведете комплекс за развитие на взривна сила със собствено теглови упражнения под формата на кръгова тренировка.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ТАЕКУОНДО ВТ**

ТЕМА: Начално разучаване на техники за 9 гуп (жълто-бял колан)

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на техники за 9 гуп (жълто-бял колан)
2. Начално разучаване на мумтунг маки от чучум суги
3. Начално разучаване на аре маки от чучум суги
4. Начално разучаване на кьоруги суги

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части на урока	Съдържание		Дозировка		Организационно-методически указания
			брой	време	
Подготвителна част (20 мин)	1.	Строяване на групата, поздрав и разяснение на задачите за тренировката		2 мин	
	2.	Бягане		3 мин	умерено темпо, в обход на квадрата
	3.	Общо подготвителни упражнения			
	4.	Изпълнение на кръгове в раменете със свити лакти напред	8		Кръговете се изпълняват с оптимална амплитуда
	5.	Изпълнение на кръгове в раменете със свити лакти назад	8		
	6.	Изпълнение на кръгове в раменете с обтегнати ръце напред	8		
	7.	Изпълнение на кръгове в раменете с обтегнати ръце назад	8		
	8.	ИП разкрачен стоеж, ръце обтегнати напред, извивки в кръстно-поясната област вляво и вдясно	8		
	9.	Кръгове с главата по часовниковата и обратно на часовниковата стрелка	2 x 8 бр.		
	10.	Ръце на тила, извивки наляво и надясно на два такта	2 x 8 бр.		
	11.	Изпълнение на кръгове в кръста по посока и обратно на часовниковата стрелка	2 x 8 бр.		
	12.	Изпълнение на кръгове в колената	2 x 8 бр.		
	13.	Изпълнение на клякане на два такта и изпълнение на наклон надолу с обтегнати колене	2 x 8 бр.		
	14.	Изпълнение на напад вляво и вдясно с пружиниране	2 x 8 бр.		
	15.	ИП седеж, краката обтегнати напред, изпълнение на наклон напред	2 x 8 бр.		Следи се краката да не се сгъват в колената и да бъдат събрани един до друг
	16.	Седеж, десен крак обтегнат напред, ляв свит в коляното (Р)	2 x 8 бр.		Следи се двете ръце да се протягат към обтегнатия крак

	17.	Препятствен седеж, наклони към обтегнатия крак	2 x 8 бр.		Следи се свитият крак да е изнесен максимално назад
	18.	Разкрачен седеж, изпълнение на наклони напред, вляво и вдясно	2 x 8 бр.		Следи се коленете да са обтегнати, стъпалото да е в контакт със земята само в областта на петата
	19.	ИП лег, ръцете бутат земята, докато кръстно-поясната област остава долепена до земята	2 x 8 бр.		Следи се ръцете да се обтегнат максимално в лакътната става, а главата да е отведена назад
	20.	Изпълнение на мъжки, десен и ляв женски шпагат и мост	4 x 30 секунди		
Основна част (50 мин)	1.	Разгъване на коляното за ап чаги от седеж	x 10 на крак		Следи се пръстите на краката да са обтегнати, а коляното да се разгъне докрай
	2.	Изпълнение на дольо чаги от едно коляно с опора	x 10 на крак		
	3.	Изпълнение на ударна фаза на ап чаги с редуване на краката от седеж	x 10 на крак		
	4.	Разучаване на моа суги, нарани суги, чучум суги:			
	а)	демонстрация на упражнението		10 сек	
	б)	обяснение на упражнението		20 сек	
	в)	разчленено изпълнение на упражнението		60 сек	
	5.	Начално разучаване на мумтунг чируги от чучум суги:			
	а)	демонстрация на упражнението		5 сек	
	б)	обяснение на упражнението		15 сек	
	в)	разчленено изпълнение на упражнението		30 сек	
	г)	цялостно изпълнение на упражнението	x 10 бр.		Ударът се нанася само при команда от треньора
	д)	изпълнение на удара в цел	x 1 бр.		Треньорът преминава през всеки един от трениращите, които трябва да нанесат мумтунг чируги в мека цел

	6.	Начално разучаване на ольгуль маки от чучум суги:			
	а)	демонстрация на упражнението		5 сек	
	б)	обяснение на упражнението		15 сек	
	в)	разчленено изпълнение на упраж- нението		30 сек	
	г)	цялостно изпълнение на упражне- нието	х 10 бр.		Блокът се нанася само при команда от треньора
	д)	изпълнение на блока срещу удар	х 1 бр.		Треньорът премина- ва през всеки един от трениращите, които трябва да блокират удара с педал, нанесен им от треньора
	7.	Начално разучаване на мумтунг маки от чучум суги:			
	а)	демонстрация на упражнението		5 сек	
	б)	обяснение на упражнението		15 сек	
	в)	разчленено изпълнение на упраж- нението		30 сек	
	г)	цялостно изпълнение на упражне- нието	х 10 бр.		Блокът се нанася само при команда от треньора
	д)	изпълнение на блока срещу удар	х 1 бр.		Треньорът премина- ва през всеки един от трениращите, които трябва да блокират удара с педал, нанесен им от треньора
	8.	Начално разучаване на аре маки от чучум суги:			
	а)	демонстрация на упражнението		5 сек	
	б)	обяснение на упражнението		15 сек	
	в)	разчленено изпълнение на упраж- нението		30 сек	
	г)	цялостно изпълнение на упражне- нието	х 10 бр.		Блокът се нанася само при команда от треньора

	д)	изпълнение на блока срещу удар	х 1 бр.		Треньорът преминава през всеки един от трениращите, които трябва да блокират удара с педал, нанесен им от треньора
	9.	Начално разучаване на кьоруги сути:			
	а)	демонстрация на позицията		5 сек	
	б)	обяснение на упражнението		15 сек	
	в)	цялостно изпълнение на упражнението	х 10 бр.		Позицията се заема от ИП „чунби“
	г)	изпълнение на позицията със смяна на гарда	х 10 бр.		Смяната се извършва по сигнал от треньора
	10.	Начално разучаване на ап чаги:			
	а)	демонстрация на удара		15 сек	
	б)	обяснение на удара		30 сек	
	в)	повдигане на задностоящото коляно напред и нагоре	х 10 на крак		Стъпалото на повдигнатия крак се поставя в изходна позиция, без да стъпва пред опорния крак
	г)	Изпълнение на ап чаги	х 10 на крак		
	11.	Начално разучаване на дольо чаги с преден крак:			
	а)	демонстрация на дольо чаги с преден крак		15 сек	
	б)	обяснение на удара		30 сек	
	в)	повдигане на коляното напред, нагоре, встрани	х 10 на крак		
	г)	изпълнение на дольо чаги с преден крак	х 10 на крак		
	12.	Начално разучаване на неро чаги:			
	а)	демонстрация на неро чаги		15 сек	
	б)	обяснение на удара		30 сек	

	в)	повдигане на обтегнат крак напред, нагоре, на нивото на корема	х 10 на крак		
	г)	изпълнение на неро чаги	х 10 на крак		
Заклучителна част (20 мин)	Изпълнение на комплекс за обща физическа подготовка				
	1.	Повдигане на свито коляно напред-нагоре	20		Целият комплекс се изпълнява 4 пъти. Почивката между отделните упражнения е 30 секунди, през които треньорът обяснява правилната техника на изпълнение на упражнението. Почивката между кръговете е 2 минути
	2.	Изпълнение на лицеви опори	10		
	3.	Коремни преси	10		
	4.	Бягане с високо повдигнати колена	20		
	5.	Гръбни преси	20		
	6.	Скок дъга	10		
	7.	Строяване на групата и освобождаване		4 мин	Треньорът дава оценка на проведената тренировка и анализира поведението на трениращите

Критерии и показатели за оценяване		Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда			да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд 1.2. Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .			
2. Ефективна организация на работното място			5
2.1. Планира ефективно учебно-тренировъчния процес		2	
2.2. Разпределя дейностите в работния процес съобразно поставените задачи и времето за изпълнение		2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността		1	
Спазване изискванията на правилниците и наредбите			5

3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците и наредбите, свързани с индивидуалното задание	2	
Правилен подбор на методи и средства съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва необходимите методи и средства според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира методи и средства	10	
Спазване на методическата последователност според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на средствата	10	
5.2. Организира дейността си при спазване на методическата последователност на средствата в процеса на работа	10	
Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена част на урока отговаря на съответните изисквания на индивидуалното задание	20	
6.2. Качеството на изпълнение на задачите съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията	20	
6.3. Изпълнява задачата в поставения срок	10	
Общ брой точки:		100
		100

Препоръчителна литература

- Аврамов, Д. (2012). Система за техническа трудност на ударите с крак в таекуондо. „Спорт, Стрес, Адаптация“, София.
- Аврамов, Д. (2012). Оптимизиране на системата за повишаване на техническата степен в таекуондо и създаване на методика за обучение. Дисертация, НСА, София.
- Желязков, Цв., Дашева, Д. (2006). *Основи на спортната подготовка*, София.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ТЕНИС

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по тенис, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на спорта тенис.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на спорта тенис и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по тенис и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи тенисисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Удари по отскочила топка в тениса

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете правилно хвата за основните удари в тениса – обърнете внимание на позицията на ръката върху грипа на ракетата.
- Подготвителните упражнения с ракета и топка да включват различни видове дрибъл с ракета и топка – нагоре, надолу и смесено.
- Основните удари форхенд и бекхенд да се разучават при облекчени условия. Използвайте последователността на игра на миникорт, треньорът да подава леки топки на състезателя през мрежата.
- Последователно изтегляйте състезателите зад тето, като следите за правилното техническо изпълнение на ударите.
- Редувайте изпълнението па форхенд и бекхенд, като подавате топките вляво и вдясно.
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Упражнения за развиване на координацията, гъвкавостта и ловкостта в тениса. Подходящи са упражнения с голяма амплитуда и упражнения с ракета и топка в движение.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Начален удар и ретур

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Накарайте състезателя да сервира в трите зони на подавателното поле, от дясно и от ляво – целта е да покаже добър контрол на удара.
- Следете за правилното изпълнение на сервиса чрез координационната верига за наслагване на сили.
- Задайте упражнение за постоянство на ретура от форхенд и бекхенд, като попадението да е в центъра на корта.
- Задайте упражнение за изпълнение на ретура по правите и диагоналите в корта, като целта е да се търси завършване на топката.
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Тактика на играта тенис

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Тренировка за постоянство при изпълнение на основните удари в тениса: поставете голяма цел в корта далече от линиите и накарайте състезателите да изпълняват форхенд и бекхенд, като не допускат грешки.
- Тренировка за движение на противника и точност: поставете цели с размери 2/3 метра в ъглите на корта и дайте указание да се редуват попаденията в поставените цели.
- Тренировка за усъвършенстване на завършващ форхенд: накарайте състезателите да изпълняват завършващ форхенд, като покриват с тичане 2/3 от корта.
- Развиване на качеството бързина в тениса с упражнения в корта, напр. бягане на отсечки по 5 метра от центъра на корта в 5 лъча по диагоналите и правите в корта.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Техника на основните удари в тениса

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Подавайте топки с различна дълбочина в корта и накарайте състезателите да заемат правилна позиция за удара, като направят правилна преценка за зоната на попадение.
- Накарайте състезателите да определят въртеливото движение на идващата топка и да изпълнят удара пред тялото си.
- Отстранявайте грешките при ритъма на замаха – когато замахът е прекалено голям и далече от тялото, когато лакътят е свит и ръката е близко до тялото, като използвате ситуативният метод на тренировка.
- Стабилизирането на равновесието по време на ударите е важно за правилната биомеханика на удара. За тези цел накарайте състезателя да играе със свити крака, разтворени за добро равновесие, и да следи топката, като не накланя тялото и главата си в различни посоки.
- Отстраняване на грешки чрез въвеждане на контрол на удара: разделете корта на 6 зони и накарайте състезателите да вкарват своите удари в обозначените зони.
- Следвайте последователността при обучението в техниката.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Техника на ударите от въздуха

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Покажете разликата в изходното положение при изпълнението на волето.
- Разучаването на волето да започне имитационно.
- Следващата стъпка е от място с една крачка, която винаги трябва да е с противоположния крак и с посока напред към мрежата.
- Накарайте състезателите да изпълняват волето вдясно с форхенд и вляво с бекхенд, като преценяват дистанцията с топката.
- Накарайте състезателите да изпълняват волета от зона зад тето, зона в тето и в близост до мрежата.
- Развиване на качеството издръжливост в тениса – чрез бягане в пресечена местност.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Специфичните удари в тениса

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Разучаването на къса топка трябва да започне в близост до мрежата, като се следи главата на ракетата да е отворена, замахът да е къс и ракетата да завършва леко надолу, като тялото спира своето движение напред.
- Стоп волето е удар, който се изпълнява в близост до мрежата, като главата на ракетата е леко отворена и в момента на контакта силно сече топката, за да тупне в близост до мрежата.
- Дими волето е удар, който се изпълнява, когато топката тупне в краката на състезателя и той няма възможност за замах. По тази причина главата на ракетата трябва да се пусне ниско до тялото и без замах да се изпълни дълго движение напред към мрежата. Характерно за тази топка е, че тя няма сила и се използва при отбрана.
- Развиване на качеството сила в тениса с използването на собственото тегло – например лицеви опори.
- Хвърляне на медицински топки с имитация на основните удари в тениса.
- Вдигане на тежести от лежанка.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ТЕНИС**

ТЕМА: Тактическа тренировка за сигурност на воле

ЗАДАЧИ:

1. Затвърдяване на ударите от въздуха в игрова ситуация.
2. Използването на ударите от въздуха в тенис мач.

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно- методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (до 20 мин)	1. Съобщаване на задачата на тренировката и решението, дадено от състезателите	2 мин		
	2. Разгръчане:	15 мин		Бягане в колона
	• упражнения в движение с леко бягане, странично бягане с ляво и с дясно рамо • ситно бягане от основната линия до тето • бягане с високо вдигнато коляно • бягане с изнасяне на подбедрицата назад • общо разгръщащи упражнения от основната гимнастика и стречинг • спринтове до мрежата по двойки	По 10 сек на упраж.		Бягане в колона Групата е строена в кръг
				Групата е строена в две колони
Основна част (60 мин)	1. Затвърждаване на ударите от въздуха в игрова ситуация	15 мин		Треньорът подава към състезателите по 4–6 топки от кош
	• Поставяне на голяма цел в рамките на тето далече от линиите	15 мин		При допусната грешка състезателите сменят местата си
	2. Състезателите тръгват от основната линия след изиграване на форхенд или бекхенд и изпълняват 4 волета в предварително определена цел	15 мин		При допусната грешка състезателите сменят местата си
	3. Жива игра с треньора, като всеки състезател играе с треньора, като се стареа да не допусне грешка	15 мин		При допусната грешка състезателите сменят местата си
	4. Използване на ударите от въздуха в тенис мач:	15 мин		Всяка завършена топка от воле носи бонус. Треньорът следи за спазването на правилата на играта
	• игра на точки – сингъл, като за всяка точка, завършена с воле, състезателите получават 2 точки			

Заклучителна част (10 мин)	1. Прави се анализ на тренировката и старанието на състезателите	2 мин		Индивидуални препоръки
	2. Прибиране на пособията и съоръженията	2 мин		Възпитаване на тенисистите в отговорност и дисциплина
	3. Леко бегом 1 обиколка	3 мин		
	4. Стречинг за разтягане	3 мин		

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд		
1.2. Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа		
Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира ефективно учебно-тренировъчния процес	2	
2.2. Разпределя дейностите в работния процес съобразно поставените задачи и времето за изпълнение	2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността	1	
3. Спазване изискванията на правилниците и наредбите		5
3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците и наредбите, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на методи и средства съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва необходимите методи и средства според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира методи и средства	10	

5. Спазване на методическата последователност според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на средствата	10	
5.2. Организира дейността си при спазване на методическата последователност на средствата в процеса на работа	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Правилно подбира средствата за тренировъчното занимание. Дава правилни методически указания	20	
6.2. Качеството на изпълнение на задачите съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията	20	
6.3. Владее специалната терминология на спорта тенис	10	
Общ брой точки:		100

Препоръчителна литература

Тенис Ниво 1. Превод на МТ Федерация – учебно помагало.

Ръководство. Правилник по тенис. София, 2011.

Пенчев, А. (1986). Единна програма за обучение и тренировка по тенис. София.

Желязков, Цв., Дашева, Д. (2011). Основи на спортната тренировка. София

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по тенис на маса, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката в тениса на маса.
2. Знания за методиката на обучение в техниката в тениса на маса и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по тенис на маса и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи тенисисти на маса.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Подготвителни упражнения за начално обучение в тениса на маса. Дланни и обратни плоски удари

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване на различни видове начални удари в тениса на маса

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на тактически комбинации за влизане в атака след начален удар

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване на дланни и обратни контранападателни и завършващи удари

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване на дланни и обратни изтеглени нападателни удари

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучаване на дланни и обратни „топ-спинове“ удари и усъвършенстване на дланните и обратни изтеглени нападателни удари в комбинации

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ТЕНИС НА МАСА**

ТЕМА: Усъвършенстване на тактически комбинации – начален удар, завършващ удар и активно посрещане на различни видове начални удари

ЗАДАЧИ:

1. Усъвършенстване на тактически комбинации – начален удар изтеглени и „топ-спинов“ удари.
2. Усъвършенстване на тактически комбинации – начален удар, завършващ удар и активно посрещане на различни видове начални удари.

Необходими уреди и пособия:

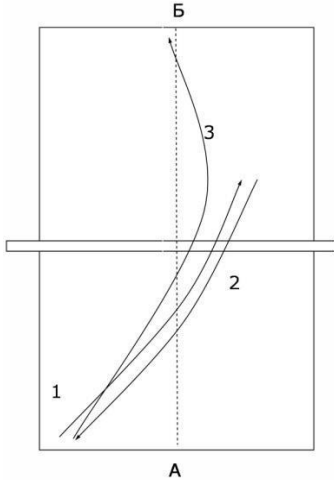
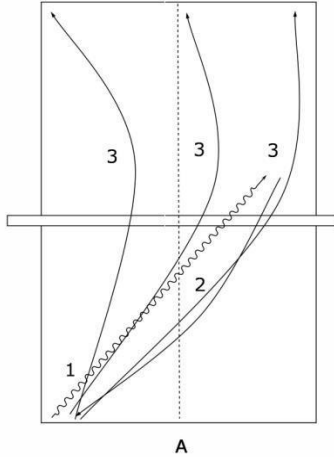
Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		мин.	брой	
Подготвителна част (25 мин)	1. Съобщаване на задачите и даване на указания	1 мин		Групата е построена в редици
	2. Общо развиващи упражнения в ходом: - ръце встрани – странични кръгове от киткови, лакътни и раменни стави - последователни наклони към ляв и към десен крак - извивки вляво и вдясно с двукратно пружиниране с пресечена стъпка - изпълнение на напади с ляв и с десен крак, изнесени напред- встрани	3 мин 3 мин 3 мин	10 8 6-8 6-8	Групата е построена в колона по един
	3. Преминаване в лек бегом – бегови упражнения: - ситно бягане - бягане с високо повдигнати колена - бягане с изнасяне на подбедрицата назад - странично бягане със смяна на водещото рамо	2 мин 2 мин 2 мин		Беговите упражнения се изпълняват при сигнал от треньора
	4. Общо развиващи упражнения от основната гимнастика и стречинг	2 мин		Групата се построява в полукръг с лице към треньора
	5. От различни ИП (стоеж за даден удар, седеж, клекнала опора) при зрителен сигнал – спринтови отсечки от 10–15 м	2 мин		
	6. Имитационни придвижвания край масата – изтеглени, „топ-спинови”, завършващи удари” по диагоналите и правите	2 мин		
	7. Стречинг	3 мин		Групата е построена в полукръг

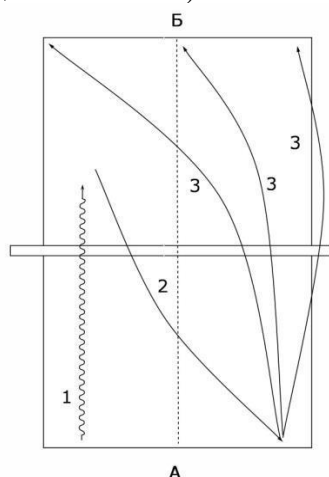
Основна част (50 мин)	I. Усъвършенстване на тактически комбинации: 1. А – Обратен къс сечен начален удар по диагонал Б – Дланен сечен промеждутъчен удар по диагонал А – Дланен бърз „топ-спин“ в произволна посока  2. А – Дланен къс (сложен) начален удар по диагонал Б – Дланен сечен промеждутъчен удар по диагонал А – Дланен бърз „топ-спин“ в десния ъгъл (левия ъгъл или в средата на масата) 	7 мин		А – Подаващ Б – Посрещащ При сигнал от треньора се сменят ролите на изпълнение на комбинациите
		7 мин		Късите начални удари се изпълняват в различни части на масата, като въртеливото движение на топката може да се променя

3.

А – Обратен къс с дясно странично и долно въртеливо движение начален удар в левия ъгъл на масата

Б – Дланен сечен промеждутъчен в десния ъгъл на масата

А – Дланен бърз „топ-спин“ в десния ъгъл (левия ъгъл или в средата на масата)



7
мин

Дългите начални удари се редуват с различно въртеливо движение на топката в различни части на масата

4.

А – Дланен къс с ляво странично и горно въртене в средата на масата

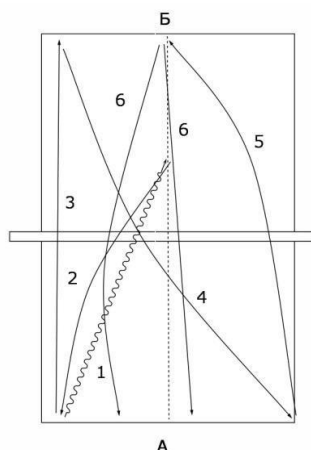
Б – Дланен изтеглен промеждутъчен удар (флип) само с китка в левия ъгъл на масата

А – Обратен контранападателен удар в левия ъгъл на масата

Б – Обратен „топ-спин“ в десния ъгъл на масата

А – Дланен „топ-спин“ в средата на масата

Б – Дланен бърз „топ-спин“ или завършващ удар в произволна посока



7
мин

Изтеглените или „топ-спиновите“ удари, с които се посрещат началните удари, също се насочват в различни части на масата

	7. Учебни игри с прилагане на заучените комбинации	10 мин		
Заключителна част (15 мин)	1. Лек бегом 2. Разпускащи упражнения – стречинг 3. Разбор на тренировката	3 мин 10 мин 2 мин		Една/две/ обиколки на залата Групата е в полукръг Индивидуални поощрения и препоръки

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
6.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд 6.2. Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място 6.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа Забележка: Критерий 1 няма количествено изразение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира ефективно учебно-тренировъчния процес	2	
2.2. Разпределя дейностите в тренировъчния процес съобразно поставените задачи и времето за изпълнение	2	
2.3. Познава и прилага закономерностите на построяване на тренировъчния процес	1	
3. Спазване изискванията на правилниците и наредбите		5
3.1. Познава и прилага правилника по тенис на маса	3	
3.2. Спазва изискванията на правилника, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на методи и средства съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва необходимите методи и средства според изпитното задание	10	

4.2. Правилно подбига методи и средства	10	
5. Спазване на методическата последователност според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на средствата	10	
5.2. Организира дейността си при спазване на методическата последователност на средствата в тренировъчния процес	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена част на тренировката отговаря на съответните изисквания на индивидуалното задание	20	
6.2. Качеството на изпълнение на задачите съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията	20	
6.3. Изпълнява задачите в поставения срок	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Дряновски, Й., Коен, И., Шишков, М. (1993). Тенис на маса, учебник за студенти от НСА. София.

Ръководство. Правилник – превод Ст. Лъвчиев, Русе, 2001.

Дряновски, Й., Коен, И. (1992). АБВ на тениса на маса – методическо помагало. София.

Дряновски, Й. (1977). *Ръководство за упражнения по тенис на маса*. София.

Дряновски, Й., Фролошки, М., Калчев, А. (1986). *Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса*. София.

Очева, Г. (2005). *Фактори и структура на нападателната ефективност при елитни състезатели по тенис на маса*. София.

Шишков, М. (2013). *Оптимизиране на техническата подготовка на състезатели по тенис на маса*. НСА ПРЕС, София.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ФУТБОЛ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по футбол с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за методиката на обучение на техниката във футбола и компетентности в нейното прилагане.
2. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
3. Знания за правилата при провеждане на състезания по футбол и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
4. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
5. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
6. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи футболисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Обучение на прав удар

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Обучение на вътрешен удар

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Усъвършенстване на прав – вътрешен удар

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Усъвършенстване на водене на топката

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Усъвършенстване на финтови движения

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Обучение на техниката на вратаря

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

1. Организирайте практическото занимание и разпределете задачите в групата.
2. Определете материално-техническото оборудване (пособия за практическо занимание).
3. Анализирайте възможните методически грешки, които могат да бъдат допуснати.
4. Осъществете наблюдение, контрол и оценка за практическото задание.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ФУТБОЛ**

ТЕМА: Водене на топката

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на водене на топката.
2. Усъвършенстване на вътрешния удар.
3. Развиване на физическото качество – ловкост.

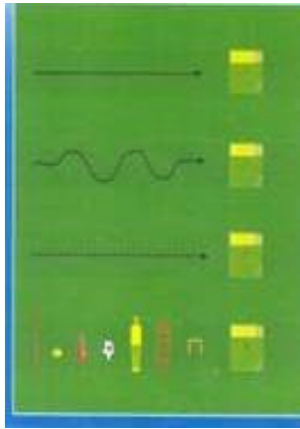
Необходими уреди и пособия:

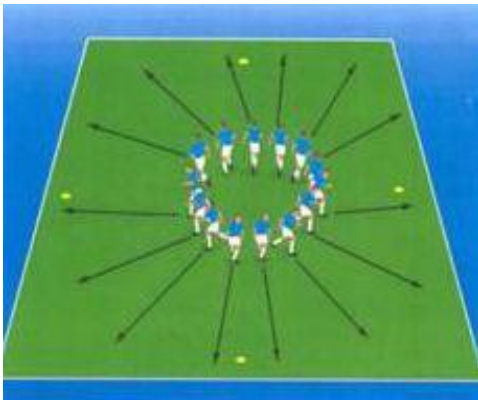
Място на провеждане:

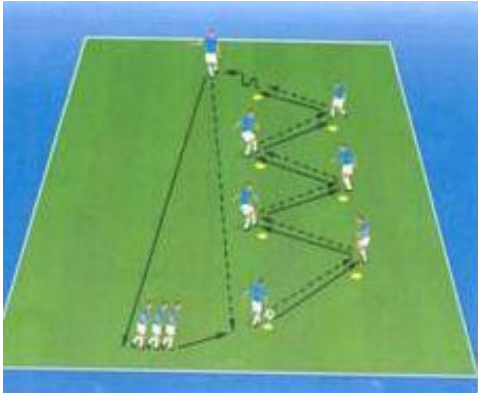
Времетраене:

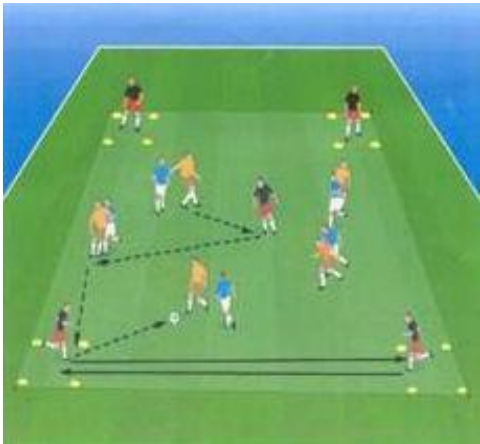
Дата:

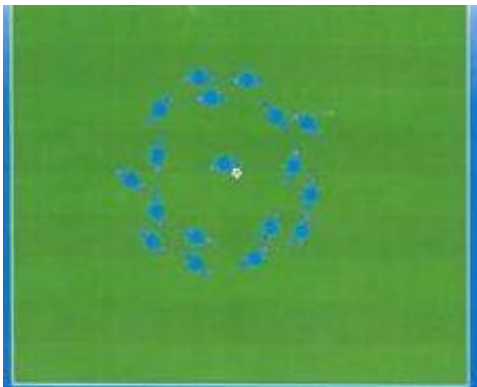
Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Съобщаване на задачите на футболистите и даване на указания	2 мин		Легенда:  1. Движение на играча 2. Движение на играча с топка 3. Движение на топката 4. Съоръжения и пособия Разделяне на отбора на две редици – (едната на крайната, а другата на централната линия) При сигнал на треньора обучаваният стартира изпълнението Двете редици се разминават през човек Футболистите се разполагат в кръг с лице към центъра
	2. Разгръвяне:	5 мин		
	• упражнения в движение с леко бягане от крайната до централната линия: • бягане със ситни стъпки • бягане с високо вдигнато коляно • бягане с изнасяне на подбедрицата назад • ножично бягане • имитиране на удар с глава • бягане с пипане на земята 			
	• Общо разгръващи упражнения от основната гимнастика и стречинг	5 мин		
	3. Бегови упражнения и ускорения в кръга, като футболистите свиват и отварят кръга:	3 мин		
	• ситно бягане + ускорение с гръб по посока на придвижването • бягане с високо повдигане на коляно + ускорение с гръб по посоката на придвижване			

Подготвителна част (20 мин)	 Вариант две: Бегови упражнения и ускорения в кръг, като футболистите се движат по диаметъра на кръга  Стречинг	3 мин 2 мин	Футболистите остават в кръга от общо разгряващите упражнения Беговите ускорения се изпълняват по сигнал от треньора Прегрупирането става чрез странично придвижване Футболистите са подредени в кръг
Основна част (60 мин)	I. Начално разучаване на водене на топката 1. Упражнение за техника – футболистите преминават зигзагообразно подредените шапчици в кръгов вариант, като извършват следните тактически действия: • водене на топката • финтови движения 	5 мин	Играчите стартират упражнението, подредени в една колона Спазва се дистанция между играчите, които водят топката и изпълняват финтови движения Треньорът следи за правилното изпълнение на техническите похвати и следи за скоростта на изпълнение

Основна част (60 мин)	II. Усъвършенстване на вътрешния удар: 1. Удари по топката – подаване с придвижване (работи се с вътрешен удар) 	5 мин		Треньорът следи за точността на подаванията и правилното изпълнение на вътрешен удар
	2. Упражнение за прецизно подаване в постоянно изменяща се обстановка и под елемент на преса Играта се играе от три отбора: 5:5:5, 6:6:6 и 7:7:7: и квадрат с приблизителни размери 30/30 м, като единият от отборите играе с жокер и 4-ма играчи от тях са подредени във вратичките на 4-те ъгъла на квадрата, а останалите свободно вътре в него. Целта на отбора, който владее топката, е да играе с някого от футболистите, разпределени в четирите вратички, като, ако го направи успешно, се брои за гол: • След отбелязване на гол топката остава във владение на отбора, който го е направил, като футболистът във вратичката е длъжен да играе със същия отбор • След отбелязване на гол играчът, който е играл с топката във вратичката, е длъжен да отиграе и да тръгне към друг играч във вратичка, като всеки от тези 4-ма играчи трябва да следи играта и успоредно с играча, който е тръгнал към него, трябва да тръгне и той и да си смени мястото с него	3 мин		Изисква се висока интензивност на работа Отборите се ротират по определено от тренинговите време Играта се играе с две докосвания Треньорът следи спазването на правилата на играта

Основна част (60 мин)				Изисква се висока интензивност на работа
	Стречинг 3. Играта на „Жозе Моуриньо“: • Упражнение за разиграване, пренасочване на играта, ротация на играчите • Играта се играе от четири отбора, разделени в две различни игрища - 5/5 на едното игрище и 5/5 на другото, като разпределението на потниците на футболистите в двете игрища си съответстват • При всеки отбор има номерация на играчите от 1 до 5 • Треньорът подава сигнал – примерно „1–2“ и съответните играчи от едното игрище си разменят местата със съответните играчи от другото игрище според номерацията и цвета на потниците • Всяко игрище има 4 малки вратички 	2 мин 10 мин		Даване на допълнителни указания при необходимост Изискват се бързина на изпълнение, прецизност и точност на подаванията Треньорът следи за спазването на правилата на футболната игра Играе се с три докосвания

	Тренировъчна игра на 2/3 терен с условия един играч, който получи топката от друг и няма право да подава на същия съиграч преди да е играл с друг съотборник	35 мин		Играта започва с условие за ограничен брой докосвания и продължава със свободна игра
Заклучителна част (10 мин)	1. Разпускащи упражнения: • Стречинг • Кръг за жонглиране – за емоционалност и сплотяване на отбора 	5 мин		Нормализиране на функционалното и емоционалното състояние на играчите. Те са подредени и седнали в кръг Треньорът поддържа отборния дух, като насърчава играчите да аплодират изпълнителите в кръга
	Анализ и оценка на свършената работа през тренировката	3 мин		Индивидуални и отборни препоръки
	Прибиране на пособията и съоръженията	2 мин		Възпитаване на футболистите към отговорност и дисциплина
	Освобождаване на футболистите			

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд 1.2. Създава организация за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд на работното място 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на работа Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		

2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира ефективно учебно-тренировъчния процес	2	
2.2. Разпределя дейностите в работния процес съобразно поставените задачи и времето за изпълнение	2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността	1	
3. Спазване изискванията на правилниците и наредбите		5
3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в съответната професионална област	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците и наредбите, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на методи и средства съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва необходимите методи и средства според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира методи и средства	10	
5. Спазване на методическата последователност според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на средствата	10	
5.2. Организира дейността си при спазване на методическата последователност на средствата в тренировката	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена част на урока отговаря на съответните изисквания на индивидуалното задание	20	
6.2. Качеството на изпълнение на задачите съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията	20	
6.3. Изпълнява задачата в поставения срок	10	
Общ брой точки:		100
		100

Препоръчителна литература

- Бъчваров, М. (1999). *Футбол. Интегрална физическа кондиция*. София.
- Бъчваров, М. (2000). *Футбол*, София.
- Гигов, А. (2004). *Пресата във футбола*. София.
- Дашева, Д. (1998). *Стрес и адаптация в спорта*. София, НСА ПРЕС.
- Желязков, Цв. (1998). *Теория и методика на спортната тренировка*. София, МФ.
- Николов, Ю., Михов, П., Тишански, И. (2012). Концепция на БФС за развитие на млади футболисти. София, 2012
- Рачев, Кр. и колектив. (1991). *Теория и методика на физическото възпитание*. София, МФ (трето издание).
- Стоянов, С. (1982). *Да играем футбол*. МФ, София.
- Шишков, А., Димитров, Л., Мадански, М., Генчев, В. (1985). Обучение и тренировка на подрастващи футболисти – учебно помагало. ЕЦНПКФКС – ИПБ, София.
- Шишков, А., Стоянов, С., Генчев, В., Мадански, М., Симов, М. (1992). *Футбол – учебник за студентите от НСА*. МФ, София.
- Янчева, Т. (1997). *Психологическо осигуряване на спортната подготовка*. НСА ПРЕС, София.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ХАНДБАЛ

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по хандбал, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката и тактиката на хандбалната игра.
2. Знания за методиката на обучение на технико-тактическата подготовка и нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата на играта и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи хандбалисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Техника в нападение. Разучаване на техника без топка (бягане, стартиране, спиране, скачане, приземяване, смяна на посоката на движение). Разучаване на ловене и подаване на топката. Развиване на двигателно качество бързина

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката без топка (движения на ръцете и краката, начини на спиране и обръщане). Обяснение на техниката на ловене и подаване на топката (техника на ловене на ниско, средно и високо летяща топка; фазите на ловене и подаване с една ръка над рамо).
- Приложете специално-подготвителни упражнения (СПУ) за обучение в техниката без топка, както и подготвителни упражнения за предстоящо задание.
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Обърнете внимание, че бързината се развива, когато упражненията се изпълняват с максимална скорост, времето за изпълнение е 4–6 сек, а времето за почивка е до пълно възстановяване на организма.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Техника в нападение. Разучаване на водене на топката (дрибъл). Усъвършенстване на ловене и подаване на топката. Развиване на двигателно качество ловкост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на водене на топката с дрибъл. Обърнете внимание на движения на ръката (китката, предмишницата и пръстите), на височината на топката да се води напред и встрани.
- Приложете имитационни упражнения и упражнения в облекчени условия (водене на топката първо в ходом със зрителен контрол, следвано в лек бегот със зрителен контрол и накрая без зрителен контрол).
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- За развиване на ловкост изберете подходяща подвижна или щафетна игра.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Техника в защита и нападение. Разучаване на придвижване в защита (срещу играч без и с топка). Усъвършенстване на техниката на водене на топката. Развиване на двигателно качество издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на придвижване в защита, като акцентирате на ОЦТ, положението на ръцете, придвижването да става с приставни крачки.
- Приложете имитационни упражнения на фронтален и страничен защитен стоеж.
- Използвайте фронтален и поточен метод за организация на групата при изпълнение на защитните стоежи.
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Особено важно е придвижването да става с приставни крачки.
- За развиване на издръжливост обърнете внимание на интензивността на натоварването и интервалите на почивка.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Техника в защита и нападение. Разучаване на хвърляне с една ръка над рамо от място и след три крачки. Усъвършенстване на придвижване в защита. Развиване на двигателно качество сила

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на изпълнение на хвърляне с една ръка над рамо от място и след три крачки.
- Приложете имитационни упражнения за обучение в техниката на движенията на краката и ръцете.
- Особено важно е изнасянето на топката да става на втора крачка.
- За развиване на силата използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (плътни топки, ластици, партньор и др.). Препоръчително е да се работи за развиване на силова издръжливост.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Техника на хандбала. Разучаване на основните технически похвати на вратаря. Усъвършенстване на хвърлянето с една ръка над рамо след три крачки. Развиване на двигателно качество гъвкавост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на вратаря (основен защитен стоеж, избиване на ниски, средни и високи топки).
- Започнете обучението с имитационни упражнения – придвижване във вратата, отбиване на ниско летяща топка, на средно летяща и висока топка.
- Особено внимание да се обърне на положението на краката и ръцете при отбиване на ниско и средно летяща топка, при отбиването от крилата.
- Приложете подходящи упражнения за развиване на гъвкавостта.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Техника на хандбала. Разучаване на хвърляне с отскок на дължина. Усъвършенстване на играта в защита (блокиране и отнемане на топката). Развиване на специалните скоростно-силови качества

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на отскока, като акцентирате на поставянето на отскачащия крак за отскок и на движението на маховия крак по време на отскока.
- Приложете имитационни упражнения, отскачане от различен брой крачки и серийно отскачане през определен брой крачки за разучаване на отскока.
- Използвайте фронтален и поточен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Особено важно е да се обърне внимание на петте фази при стрелбата с отскок на дължина (засилване, отскок, летеж, стрелба и приземяване).
- Изберете подходящи по характер упражнения за развиване на скоростно-силови качества.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Техника на хандбала. Разучаване на залъгващо движение (финт). Усъвършенстване на хвърляне с отскок на дължина. Развиване на координационни способности

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на движенията при залъгващото движение „финт на удобна страна“.
- Приложете упражнения в облекчени условия (разчленен метод, без защитник, без вратар) за разучаване на техниката.
- Коригирайте своевременно грешките в техническото изпълнение.
- Изберете подходящи по характер и интензивност упражнения за развиване на координационните способности.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ХАНДБАЛ**

Тема: Техника на хандбала

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на хвърляне с приземяване на ръце.
2. Усъвършенстване на залъгващо движение (финт) на удобната страна.
3. Развиване на сила на горни крайници.

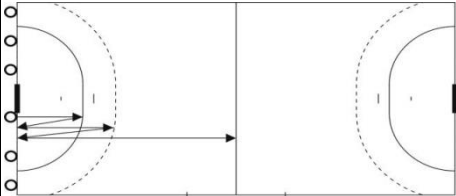
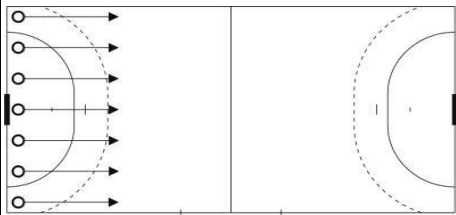
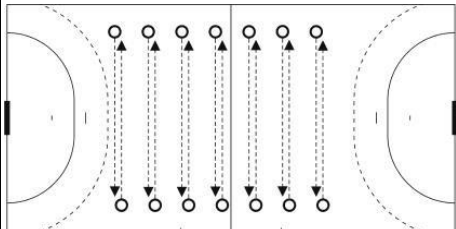
Необходими уреди и пособия:

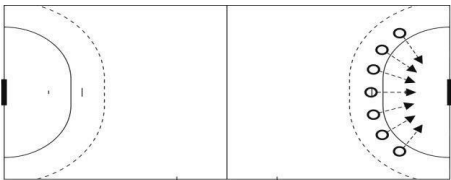
Място на провеждане:

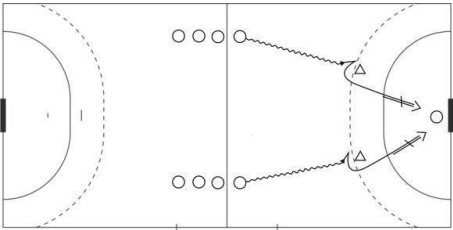
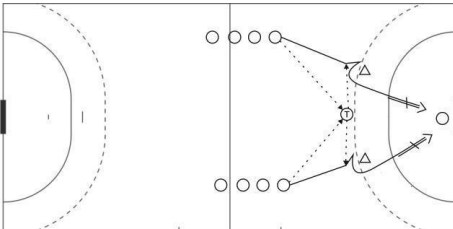
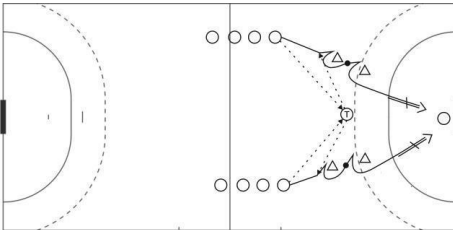
Времетраене на урока:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (20 мин)	1. Строяване на отбора, съобщаване на задачите на тренировката	2 мин		Отборът е строен в една редица
	2. Общоразвиващи упражнения:	13 мин		
	• леко бягане, съчетано с кръгове в киткови, лакътни и раменни стави • ситно бягане • странично кръстосано бягане • бягане с високо повдигнато коляно • бягане с изнасяне на подбедриците назад • подскочно бягане • придвижване в защита • бягане, съчетано със залъгващи движения на удобната страна при сигнал • совалково бягане		3x40 м	
			40 м	
			40 м	
			40 м	
			40 м	
	• упражнение „количка“			
	3. Специално-подготвителни упражнения:			С водещо дясно и ляво рамо
				
				
				
			2x40 м	След пресичане на средната линия се изпълняват 10 сгъвания и разгъвания на ръцете в опора (лицеви опори)
			4 бр.	Упражнението се изпълнява по двойки. Ходене на ръце с повдигане на краката от партньора

Основна част (60 мин)	• подаване с две ръце пред гърди • подаване с две ръце над глава • подаване с една ръка над рамо • подаване с отскок на дължина • подаване с отскок на дължина след залъгващо движение на удобната страна	1 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин		Постепенно увеличаване на дистанцията Търси се максимално точно подаване
	I. Разучаване на хвърляне с приземяване на ръце: 1. Демонстрация и обяснение 2. Подаване с две ръце над глава с приземяване на ръце от колянка 3. Подаване с една ръка над рамо с приземяване на ръце от напечно разкрасчен полуклек 4. Подаване с една ръка над рамо с приземяване на ръце – разчленено изпълнение 5. Подаване с една ръка над рамо с приземяване на ръце – цялостно изпълнение 6. Стрелба с приземяване на ръце  II. Усъвършенстване на залъгващото движение (финт) на удобната страна:	3 мин 15 мин	5–6 5–6 8–10 10–12 12–15	Описание на хвърлянето с приземяване на ръце и грешките, които могат да бъдат допускани. При приземяването в опора тялото трябва да се разгъне максимално в тазобедрените стави. При ИП изнесеният напред крак е разноименен на хвърлящата ръка Разчленен метод на преподаване: а) ИП е като при хвърляне с една ръка над рамо б) заставане на един крак – запазване на равновесие на свит опорен крак в) хвърляне с приземяване на ръце При изходното положение стъпалото на предния крак да бъде обърнато леко навътре По време на хвърлянето опорният крак трябва да бъде свит При приземяването ръцете едновременно да посрещат земята При повече състезатели в отбора се използва посменният метод за организация Стрелбата се изпълнява задължително след сигнал Всяка стрелба се изпълнява от различна позиция

	1. След водене на топката, финт и удар с отскок на дължина 2. След водене на топката, финт и удар с отскок на дължина 	6 мин		При изпълнение на упражнението състезателите от колоните се редуват * След изпълнение на показаното упражнение състезателят спринтира до средната линия и изпълнява 5 опори, след което сменя колоната. Максимална скорост при воденето на топката
	3. Изпълнение на финт и удар с отскок на дължина след подаване и ловене на топката 	6 мин		При ловенето на топката и изпълнението на финта състезателят трябва да търси оптимална дистанция от пасивния защитник. При изпълнение на упражнението състезателите от колоните се редуват
	4. След подаване и ловене се изпълняват две последователни залъгващи движения на удобната страна с еднократен дрибъл и стрелба с отскок на дължина 	2x12 мин		Целта на упражнението е да се приложи правилото 3+3 крачки за усъвършенстване на финта
	III. Двустранна игра:			От позицията на пивота да се стреля с приземяване на ръце. Отбелязан гол след залъгващо движение се брои за два.
	Заклучителна част (10 мин) 1. Състезание за точна стрелба по отбори. 2. Стречинг. 3. Разбор на тренировката и осъществяване на отбора.	4 мин 5 мин 1 мин		Целта са конуси поставени на вътрешната страна на гредите на вратата до постигане на 10 попадения. Обръща се особено внимание на мускулните групи на горните крайници и раменния пояс.

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Изпълнява адекватни дейности по предварителната подготовка на изпитния урок за осигуряване на неговото здравословно и безопасно провеждане		
1.2. Създава необходимата организация за безопасно провеждане на изпитния урок		
1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на изпитния тренировъчен урок Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Извършена е адекватна предварителна подготовка, като са осигурени необходимите уреди и пособия за ефективно провеждане на изпитния урок	2	
2.2. Разпределя адекватно дейностите в изпитния урок съобразно поставените задачи	2	
2.3. Познава и прилага общата структура за построяване на тренировъчно занимание	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава състезателните правила за спортната дисциплина и ги прилага в изпитния урок	3	
3.2. Тренировъчното натоварване е адекватно на възрастта и на индивидуалните особености на обучаемите	2	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Прилаганите методи и средства съответстват на поставените в изпитния урок задачи	10	
4.2. Обяснява разбираемо и демонстрира нагледно прилаганите упражнения	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Прилаганите упражнения са подредени в логическа последователност	10	

5.2. Като цяло общото тренировъчно натоварване спомага за решаването на поставените задачи	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Прилага адекватни методи и средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености на обучаемите	20	
6.2. Познава в детайли техниката на прилаганите упражнения. Умее да открива грешки в техническото изпълнение и да предлага адекватни средства за тяхното отстраняване	20	
6.3. Отделеното време по отделните задачи е адекватно за тяхното решаване	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

Кръстев, Н. и кол. (1990). *Хандбал. Учебник за студенти*. София.

Вълчев, Т. (1991). *Хандбал. Методика на преподаването*. София, ИПБ на НСА.

Кръстев, Н. (1987). *Хандбал. Теория и методика на тренировката*. София, ЕЦ-НПКФКС.

Шафарджикова, Я., Таборски, Ф., Йотов, Ив. (2009) *Школа по хандбал*. София.

Аврамов, Е. (2015). *Актуални проблеми в подготовката на подрастващи хандбалисти*. НСА ПРЕС.

Върбанов, И. (2015). *Съвременни тенденции в хандбала*. НСА ПРЕС. София.

www.bulgarianhandball.eu – Състезателен правилник.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по художествена гимнастика, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на изпълнение на гимнастическите упражнения.
2. Знания за методиката на обучение в техниката на гимнастическите упражнения и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилника по художествена гимнастика и компетентност в неговото прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи гимнастички.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване техниката на странична вълна. Развиване на качеството гъвкавост в тазобедрени стави

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на изпълнение на странична вълна и принципите при изпълнението на вълнообразни движения.
- Приложете подготвителни упражнения, както и изпълнение в облекчени условия (с опора на станка или гимнастическа стена).
- Спазвайте логическата последователност на приложените упражнения.
- Коригирайте своевременно грешките в техниката на изпълнение.
- Използвайте статични и динамични упражнения при работата за гъвкавост в тазобедрени стави. В този комплекс използвайте само собствено силови махови упражнения (да бъде ориентиран към 10-годишни деца).

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване на техниката на равновесие с повдигнат встрани на 180° крак. Развиване качеството гъвкавост на гръбначен стълб

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на изпълнение на равновесното упражнение. Обърнете внимание на общия център на тежестта, на „скъсяването“ на опорната страна при изпълнението на равновесието.

- Използвайте опора на станка или гимнастическа стена.
- Подредете упражненията в логическа последователност, като спазвате принципа от по-лесното към по-трудното.
- Подберете 6 до 8 упражнения за гъвкавост на гръбначен стълб и ги редувайте с наклони и разпускане на трупа. Повторенията да бъдат до 8 пъти и да се изпълняват по 2 серии.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване на разноименно въртене на 360° с повдигнат назад на 90° свит крак. Развиване на взривната сила на долни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на въртенето, като поясните всички принципи при изпълнение на разноименни въртения („удържане“ на опорната пета; опорната страна да е напрегната и „скъсена“; в подготвителната фаза (стъпката) да се използва активно приклякане; ръцете да спомагат при началния импулс на въртене).
- Използвайте равновесното положение на самата форма; после го изпълнете с обръщания на 90° и 180° .
- Следете за правилното изпълнение на техниката, откривайте и коригирайте грешките.
- Използвайте плиометричния метод за развиване на взривната сила. Комплексът да бъде изпълнен след края на подготвителна част на тренировката.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване техниката на широк скок. Развиване на качеството сила на коремната и гръбната мускулатура

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Демонстрирайте и обяснете техниката на изпълнение на широк скок.
- Първо изискайте изпълнение на упражнението от място с една стъпка, после и с тройна подскочна стъпка.
- Използвайте помощни уреди – обръчи или други препятствия, при първите опити на широкия скок.
- Използвайте фронтален и поточен метод за организация на групата при изпълнение на упражненията.
- Редувайте упражнение за коремна и за гръбна мускулатура. Изпълнявайте по 20 повторения в сериите.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Разучаване техниката на колело. Развиване на динамичната равновесна устойчивост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете накратко и демонстрирайте техниката на колело.

- Разчленете упражнението на: махова стойка с опора на стената; махова стойка с партньор; махова стойка с партньор и съпровождане до мост с повдигнат крак.
- Приложете метода на фиксацията; помощ и пазене при изпълнение на колелото.
- Използвайте постелки при цялостното изпълнение на колелото.
- Използвайте различни упражнения със завъртане около трите оси на човешкото тяло и завършвайте всяко завъртане в равновесно упражнение.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Разучаване техниката на търкаляне на топка по ръце – от дясна към лява и обратно. Развиване бързината на реакция

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете техниката на търкаляне на топка по ръце.
- Приложете упражнения в облекчени условия (с помощ на стена, със съпровождане на уреда) за разучаване на техниката.
- Коригирайте своевременно грешките в техническото изпълнение.
- Изберете подходящи по характер и интензивност упражнения за развиване на бързината.
- Съчетайте упражненията за развитие на бързината на реакцията с уред от художествената гимнастика.

Примерно индивидуално практическо задание № 7

Тема: Разучаване техниката на мелница с бухалки във водоравната и лицевата равнина. Развиване на сила на долни крайници

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и демонстрирайте техниката на мелница с бухалки.
- Започнете с под и над кръгове с бухалка с една ръка (за водоравната мелница) и пред и зад кръгче с една ръка (за мелница в лицевата равнина).
- Преминете обучението с две ръце, като следите бухалките да не се „засичат“.
- Акцентируйте на положението на ръцете – обтегнати със събрани китки.
- Използвайте адекватни методи за организация на групата.
- За развиване на силата използвайте упражнения със собствено тегло и помощни уреди (тежести, ластиси, партньор и др.).

Примерно индивидуално практическо задание № 8

Тема: Разучаване на частично хвърляне с лента. Развиване на специфична издръжливост

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Обяснете и покажете техниката на частично хвърляне с лента „бумеранг“.

- Акцентируйте върху основните моменти по време на подготвителните действия – улавяне на края на лентата; подготвителния кръг в напречната равнина; подхвърлянето на пръчката и улавянето на плата.
- Обяснете за фиксацията на ръката при хвърляне на уреда.
- Обърнете внимание на продължителността на комплекса за специфична издръжливост – работата трябва да бъде близка до състезателната програма на гимнастичките (съчетанията) – анаеробен режим на работа.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА**

ТЕМА: Разучаване на техниката на махов скок с обръщане на тялото на 180°.
Развиване на качеството ловкост

ЗАДАЧИ:

- 6.3.1.1. Разучаване на техниката на махов скок с обръщане на тялото на 180°.
- 6.3.1.2. Развиване на качеството ловкост

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене: 90 мин.

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (до 28 мин)	1. Строяване на групата и съобщаване на задачите	1 мин		
	2. Ходене и бегови упражнения а) ходене на цели стъпала б) ходене на пръсти, ръце – горе в) ходене на пети, ръце зад трупа г) ходене на пръсти, ръце – встрани д) ходене на пети, ръце зад трупа е) тройна подскочна стъпка, ръце встрани ж) валсова стъпка в различни посоки, вълновки с ръцете з) висока стъпка и) остра стъпка	4 мин		В обход на квадрата При всички бегови упражнения и стъпки се следи за обтягане на стъпалата и посрещане на земята през върха на пръстите, както и за напрегната коремна, гръбна мускулатура
	3. Общо развиващи упражнения а) ИП – стоеж 1 – повдигане на пръсти, ръце горе 2 – ИП 3 – полуклек, ръце назад 4 – ИП б) ИП – стоеж 1–2 – пружиниране с редуване на леко свиване на десен и ляв крак, с предни напречни последователни кръгове с ръцете в) ИП – разкрачен стоеж, ръце встрани 1 – водоравен наклон, с долен мах на ръцете 2 – изправяне, ръце свити и кръстосани 3 – водоравен наклон с външен мах на ръцете 4 – ИП 5 – водоравен наклон 6–7 – пружиниране 8 – ИП г) наклони с тялото ИП – разкрачен стоеж, ръце на хълбоци	23 мин		В кръгов строй Следи се за изправено тяло, обтегнати ръце и събрани крака
			4x4	Следи се за координацията на движението Започва се с едноименни крак и ръка
			4x8	Следи се за краката да са обтегнати, гърбът изправен
			2x8	

	1 – наклон напред 2 – ИП 3 – наклон назад 4 – ИП 5 – наклон вдясно 6 – ИП 7 – наклон вляво 8 – ИП 9 – водоравен наклон 10–11 десен водоравен кръг с тялото 12 – ИП 13–16 ≠ 9–12 д) Клякания ИП – равновесен стоеж 1–4 клякане до равновесен клек 5–8 изправяне до ИП е) Изнасяне на крака в напред, встрани и назад (тандю) ИП – първа позиция 1 – изнасяне на крака напред 2 – ИП 3 – изнасяне на крака встрани 4 – ИП 5 – изнасяне на крака назад 6 – ИП 7 = 3 8 – ИП ж) ИП – свит опорен седеж 1 – отвеждане на коленете встрани 2–8 – наклон със задържане з) ИП – тилен лег, повдигнати крака, ръце встрани 1 – отвеждане на краката встрани 2 – привеждане на краката и) Напади ИП равновесен опорен клек с изнесен назад ляв крак 1–7 – пружиниране		4x16 8x8 2x8 4x8 8x2	Следи се за обтегнати колената, движенията да са в точна равнина Следи се за събрани пети и крака, позицията на стъпалата да е в 6^{та}, гърбът изправен, напрегната мускулатура Следи се да води петата напред, а пръстите назад; мускулатурата да е напрегната; да се прибира до точна позиция Изпълнява се и с двата крака Стремеж за по-дълбок наклон Следи се за обтегнати крака Следи се за обтегнат изнесен крак; петата на опорния крак
--	--	--	---	---

	8 – обръщане на тялото вляво до равновесен опорен клек с изнесен встрани ляв крак 9–16 – пружиниране 17–32 ≠ й) Напречно разкрачен седеж (с десен, ляв и странично) к) мост ИП разкрачен стоеж 1 – наклон назад до мост 2–3 – задържане 4 – ИП 5 – дълбок наклон 6–7 – задържане 8 – ИП л) скок–клек–тилен лег ИП стоеж 1 – обтегнат скок 2 – клек 3 – тилен лег 4 – клек	х 1 мин	1х32	да е стъпила на земята; равни рамене и хълбоци; изправен гръб
			4х8	Следи се за равни рамене и хълбоци; обтегнати и обърнати крака и стъпала
			10х4	Следи се да работи коремната мускулатура; равни рамене, максимална амплитуда
Основна част (до 53 мин)	I. Развиване на качеството ловкост	15 мин		
	а) жонглиране с 3 тенис топки	4 мин		Изпълнява се в стоеж
	б) надлъжен стоеж на метър разстояние от стена, във всяка ръка по една тенис топка: 1 – удар с топката по стената с дясна ръка 2 – удар с топката по стената с лява ръка, улавя се първата топка с дясна ръка в) надлъжен стоеж на метър разстояние от стена, тенис топка в дясна ръка: 1 – отбиване на топката в стената 2 – завъртане на 360° 3 – улавяне на топката 4 – ИП	4 мин	20 успеш- ни	Следи се да не се забавя темпото; ръцете да не се отклоняват встрани; движението е непрекъснато
				Отбиването да става с тласкане (ръката свита, китката с топката до рамото); изпълнява се с двете ръце

	II. Начално разучаване на махов скок с обръщане на тялото на 180° а) махов скок б) надлъжен стоеж на станка с поставен крак върху станката, ръце в 3^{та} позиция: 1 – приклякане 2–3 – повдигане на пръсти и обръщане на тялото на 180° 4 – завършване до приклякане в положение арабеск, с поставен крак на станката в) напречен опорен стоеж на станката: 1 – стъпка 2 – махов скок с обръщане на тялото на 180° с опора на ръцете 3 – приземяване 4 – ИП г) махов скок с обръщане на тялото на 90° д) цялостно изпълнение на скока	30 мин	x10 x5 x10 x5 x5	Изпълнява се със стъпка, координация на ръцете – от встрани, през подготвителна, първа до трета Следи се за едновременно обръщане на тялото и опорната пета, да води опорното рамо На стъпката опората е с една ръка, по време на обръщането ръцете се сменят Гимнастичките са в шахматен строй Следи се за темпо на упражнението; приземяване през пръсти – пета; височина на скока
Заклучителна част (до 9 мин)	Игра „Рибар и рибки“ Строяване на групата и разбор на урока	5 мин 4 мин		Един от учениците гони другите, когато докосне друг, двамата се хващат и правят „мрежа“. Така те гонят трети и т.н. Играта продължава, докато всички се хванат на „мрежата“, а последният, който остане, е победител и гони в следващата игра

* Упражненията от съдържанието може да се скицират.

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на труд и опазване на околната среда		да/не
1.1. Планира и организира заниманието с достатъчна дистанция и безопасно разположение на децата по време на двигателните задачи 1.2. Подбира достъпни упражнения, съобразени с нивото на гимнастичките, за избягване на травми 1.3. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на тренировка Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2)		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Изпълнение на задачите с добра плътност на тренировката	2	
2.2. Успява да контролира групата по време на заниманието	2	
2.3. Подготовка на необходимите средства за тренировъчното занимание (уреди; музика и др.)	1	
3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава правилника по художествена гимнастика	2	
3.2. Познава в детайли техниката на изпълнение на упражненията	3	
4. Правилен подбор на детайли, материали и инструменти съобразно конкретното задание		20
4.1. Правилно подбира средствата в тренировъчното занимание за постигане на целите на изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира методите в тренировъчното занимание за постигане на целите на изпитното задание	10	
5. Спазване на технологичната последователност на операциите според индивидуалното задание		20
5.1. Спазва принципите на последователност и системност при работата с гимнастичките	10	
5.2. Съобразява се с моментното ниво на гимнастичките	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Успява да постигне поставените задачи и цели за конкретното тренировъчно занимание	20	
6.2. Успява да задържи интереса и вниманието на гимнастичките	20	
6.3. Провежда заниманието в рамките на планираното време	10	
Общ брой точки:	100	100

Препоръчителна литература

- Ганчева, Г., Велчева, Д., Гатева, М. (2008). *Ръководство по художествена гимнастика*. София, НСА ПРЕС.
- Ганчева, Г. (2009). *Терминология на скоковете в художествената гимнастика*. Учебно помагало. София, НСА ПРЕС.
- Ганчева, Г. (2009). *Скоковете в художествената гимнастика (теория и методика)*. Монография. София, НСА ПРЕС.
- Ганчева, Г., Велчева, Д., Гатева, М. (2012). *Практическо ръководство по художествена гимнастика*. София, НСА ПРЕС. С.
- Ганчева, Г. (2013). *Специфични упражнения в художествената гимнастика – равновесия, въртения, гъвкавости*. Учебно помагало. София, НСА ПРЕС.
- Гатева, М. (2020). *Техническата подготовка в художествената гимнастика, част I*. София, Булгед ООД.
- Хаджиев, Н. (1979). *Гимнастика, учебник*. София, МФ.
- Радулов, В. (1988). *100 игри в урока по гимнастика*. София, МФ.
- Димова, Ц., Бачева, В. (1989). *АБВ Гимнастика*. София, МФ.

❖ УКАЗАНИЯ ЗА СЪДЪРЖАНИЕТО НА ИНДИВИДУАЛНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЗАДАНИЯ ПО ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО

Изпитът се състои в подготовка и провеждане на тренировъчно занимание по шотокан карате-до, с определена предварително тема и задачи.

Учениците трябва да покажат знания и компетентности в следните направления:

1. Знания за техниката на кумите (спаринг) и ката (форма).
2. Знания за методиката на обучение в техниката на шотокан карате дисциплините и компетентности в нейното прилагане.
3. Знания за методите и средствата за развиване на двигателните качества и компетентности в тяхното прилагане.
4. Знания за правилата при провеждане на състезания по шотокан карате и компетентности в тяхното прилагане в тренировъчната дейност.
5. Компетентности за избор на адекватни тренировъчни средства за обучение и за развиване на двигателните качества, съобразени с възрастовите особености в етапа на начална спортна подготовка.
6. Умения и компетентности за управление на тренировъчната група в тренировъчното занимание.
7. Знания и компетентности за спазване на мерките за безопасност при провеждане на тренировъчни занимания с подрастващи каратисти.

Примерно индивидуално практическо задание № 1

Тема: Разучаване на основни удари с горен, долен крайник и блокиращи техники (Кихон за 8 кю)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Запознайте трениращите с основните ритуали (начало и край на тренировката), те са незаменима част от този спорт.
- Следете за правилното изпълнение на придвижванията, това е важен фактор за спортен успех. Неточностите могат да доведат до травми.
- Следете за правилното изпълнение на ударите с горен и долен крайник, както и на блокиращите техники.
- Използвайте правилно японските термини в процеса на обучение, това е важна предпоставка за бъдещото развитие на всеки трениращ шотокан карате.

Примерно индивидуално практическо задание № 2

Тема: Разучаване и затвърждаване на ката (форма) Хейан шодан, нидан, сандан, йодан, годан

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Инструктирайте обучаваните как да се строят, за да има пространство между трениращите ката (форма)

- Обяснете основните изисквания за изпълнение на ката (форма), като правилни позиции, насоченост на техниката, правилна траектория на изпълнение, разбиране за техниките от катата, проява на физическите качества като сила, бързина, ловкост по време на изпълнението.
- При изпълнението на ката (форма) наблюдавайте какви типични грешки се допускат и ги обяснете на групата.
- При демонстрация и изучаване започнете с изпълнение на различните кати (форми) на части, като акцентирате върху възможните типични грешки, които биха довели до загуба на сила, скорост, баланс.

Примерно индивидуално практическо задание № 3

Тема: Разучаване и затвърждаване на различните учебно-тренировъчни варианти на кумите (спаринг) – Гохон, санбон, кихон ипон, джу-ипон кумите

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Инструктирайте обучаваните как да изпълняват техниките, без да рискуват травми.
- Обяснете на изпълняващите техниките възможните грешки при неправилна дистанция между трениращите.
- При демонстрация и изучаване започнете с изпълнение на различните етапи на техниката последователно, като акцентирате върху възможните грешки, които биха довели до липса на правилна дистанция и контрол на удара.
- Акцентируйте върху позицията на тялото и движението на краката и ръцете по време на изпълнение на дадена атакуваща или защитна техника.

Примерно индивидуално практическо задание № 4

Тема: Разучаване и затвърждаване на техники от шобу ипон кумите (спаринг)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Затвърждавайте техническите действия, като трениращите ги изпълняват с максимална бързина и голяма доза съпротива от партньора.
- Комбинирайте различни техники от различните групи с цел постигане на победа, примерно атака с удари с горен или долен крайник и преминаване към подсичаща или хвърляща техника.
- Включете в процеса на затвърждаване тренировъчни схватки с предварително зададени технически задачи.
- Целта не е постигането на максимален брой победи, а изпълнението на техническите комбинации.

Примерно индивидуално практическо задание № 5

Тема: Обща и специална физическа подготовка в шотокан карате

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Използвайте упражнения със собствено тегло и ластици. Придържайте се към динамиката на натоварване в карате.

- Особено важно е развитието на взривна сила, бързина, ловкост, издръжливост и по-специално скоростна и скокова издръжливост.
- Динамиката по време на двубоя в шотокан карате изисква бързо реагиране в променящата се ситуация, затова включете упражнения за бързина на реакцията.
- Важна е гъвкавостта на тазобедрените стави и мускулите на долните крайници, което изисква да се обърне специално внимание на нейното усъвършенстване.

Примерно индивидуално практическо задание № 6

Тема: Учебни схватки, спаринги (кумите)

Указания (инструкции/изисквания) за изпълнение на индивидуалното задание:

- Поради динамиката по време на схватките треньорът изпълнява функциите на съдия, за да може да се осигури безопасно провеждане на спарингите.
- Преди схватка давайте тактико-технически задачи на трениращите каратисти.
- След края на всяка схватка фиксирайте основните грешки или неточности в действията на трениращите, за да може да ги коригират.
- С цел да се имитира състезание по карате шотокан правете спарингите максимално близки до реалните условия. Игралната площ да е по възможност такава, каквато е на състезание, екипировката да е такава, с каквато се играе на реално състезание, времетраенето на спарингите да е по 2 минути. Осигурявайте минимум 2 минути почивка между спарингите.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
(примерен)
на тренировъчно занимание
по **ШОТОКАН КАРАТЕ -ДО**

ТЕМА: Кихон (базова техника) и Ката (форма)

ЗАДАЧИ:

1. Начално разучаване на удар с крак (Йоко гери)
2. Затвърждаване на Ката(Форма) „Хейан Нидан“
3. Развитие на качеството максимална сила с изометричен метод

Необходими уреди и пособия:

Място на провеждане:

Времетраене:

Дата:

Изготвил:

Части	Съдържание	Дозировка		Организационно-методически указания
		време	брой	
Подготвителна част (25 мин)	1. Поздрав и проверка 2. Изясняване на темата и задачите на урока	2 мин		Учениците са строени в една редица, проверка на екипировката и състоянието на групата
	3. Общо подготвителни упражнения в движение: - ходене на пръсти и пети, на външна и вътрешна страна на стъпалата - бегом	1 мин 5 мин		Упражненията се извършват в обход на татамито в колона по един, учителят се движи така, че да може да следи групата и учениците да го виждат. Точни и ясни команди
	4. Специално-бегови упражнения: - ситно бягане - бягане с изнасяне подбедрицата назад - бягане с изнасяне на подбедрицата напред - бягане с високо повдигнато коляно - тритактово бягане - странично бягане в карате гард - ускорения	5 мин	3 по 10м 3 по 10м 3 по 10м 3 по 10м 3 по 10м 3 по 10м 3 по 10м	Изпълняват се в умерено темпо, учениците са в редица по един, разредени на необходимото разстояние Следи се за правилно изпълнение: - изправено положение на трупа - правилна координация ръце – крака - връщането в изходна позиция става в колона по един по края на татамито
	5. Общо-подготвителни упражнения на място: - разгриване на шиен отдел с движение на главата напред, назад, в ляво, в дясно, кръгови движения - разгриване на китки, пръсти, глезени - разгриване на раменни стави с кръгови движения, напред и назад - разгриване на лакътни стави с кръгови движения навътре и навън - разгриване на кръстно-поясна област с въртеливи движения, вляво и вдясно	2 мин	10 бр. 20 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр.	- кръгове с главата по 5 на страна - кръгове в глезенната и китковата стави по 10 бр. По 5 бр. на посока По 5 бр. на посока По 5 бр. на посока

Подготвителна част (25 мин)	- наклони напред - наклони в страни - извивки вляво и вдясно - разгръчане на колянна става - кръгове в колената навътре и навън	3 мин	10 бр. 10 бр. 10 бр.	
	6. Гъвкавост - напади - наклони със събрани крака от стоеж - от седеж – наклони напред - от седеж – разтворени крака встрани – наклони - шпагат - шпагат (женски) - динамична гъвкавост – махове с прав крак		10бр. 10 бр. 10 бр. 15 бр. 10 бр. 20 бр. 20 бр.	По 5 на посока По 5 бр. на крак Пръстите на ръцете да докоснат пода Гърдите да докоснат колената По 5 в ляво, дясно и средата Мъжки По 10 на посока По 10 на крак
	7. Обща физическа подготовка - лицеви опори - коремни преси - гръбни преси - клек		10 бр. 10 бр. 10 бр. 10 бр.	
	8. Специално-подготвителни упражнения в движение: - кълбо напред - кълбо назад		10 бр. 10 бр.	Редица по един изпълняват кълбата по дължина на залата
	9. Игри: - спаринг с отворени длани и пипане само по раменете на противника или - борба за равновесие или - настъпванка или - „Петльов бой“, или - подсечки на ръцете от положение лицева опора	3 мин	3 x 1 мин	
Основна част	1. Начално разучаване на удар с крак (Йоко-гери) - изпълнение на удар с крак (Йоко-гери) от седеж - изпълнение на техниката на части от стоеж по двойки със захват за рамената	20 мин.	20 бр. 20 бр. 20 бр. 20 бр.	1. Терминуване 2. Цялостна демонстрация на удар с крак (Йоко-гери) 3. Демонстрация на Мае-гери от седеж 4. Разчленяване на техниките, акценти върху отделните фази: - изнасяне на коляното

	- цялостно изпълнение на техниката по двойки със захват на рамената - изпълнение на удара над пейка, партньор, легнал по корем, или препятствие - изпълнение на техниката в хейсоку дачи на части - цялостно изпълнение на техниката от хейсоку дачи - изпълнение на техниката на части от зенкуцо дачи - цялостно изпълнение на техниката от зенкуцо дачи - изпълнение на техниката на „Боксова лапа“, „Щит“, „Кикер“ или „Боксов чувал“		20 бр. 20 20 20 бр. 40 бр. 40 бр.	- разгъване на подбедрицата - връщане на подбедрицата (хики аши) - стъпване в изходно положение или в нова стойка - фиксиране и отстраняване на типични грешки - изпълнение на техниката с двата крака и в двата гарда Колона по един или по двойки
	2. Затвърждаване ката Хейан нидан - изпълнение на катата на бройки - изпълнение на катата на серии - изпълнение на цялата ката - като на състезание - изпълнение на катата на части. Пример: 1–2 техника – 10 бр., 2–3 техника – 10 бр., 4–5 техника – 10 бр. и така цялата ката	25 мин.	1бр. 1бр. 1бр. 5бр	Преговор на катата Преговор на сериите на катата Усъвършенстване на отделните елементи По двойки единият изпълнява 1–2 движение от катата, след което другият партньор му подава медицинската топка, той изпълнява клек и връща медицинската топка обратно на партньора
Основна част (55 мин)	С медицинска топка 3 кг или гири по 0,5 кг - изпълнение на катата само на позиции - изпълнение на катата само с лява ръка - изпълнение на катата само с дясна ръка - изпълнение на катата по двойки (Бункай) - изпълнение на цялата ката като на състезание	5 мин	2бр. 2 бр 2 бр 2 бр.	Изпълнение на всяка техника от катата с гири Изпълнява се само на позиции Изпълнява се катата, като едната ръка е хванала пояса, а другата изпълнява движението от катата Интерпретация и разбиране на катата по 10 бр. на човек на техника

	3. Развитие на качеството максимална сила с изометричен метод - статична контракция в положение – лицева опора - статична контракция в положение „планк“ (лицев лег с мишнична опора) статична контракция в положение полуклек или позиция „Киба дачи“	10 мин	4 по 30 сек 4 по 30 сек 4 по 30 сек	Имитация на състезателен процес или изпит за техническа степен Групата се строява в кръг и изпълнява упражнението
Заклучителна (10 мин)	1. Упражнения за гъвкавост - наклони на гърдите към колената с прави крака - шпагат мъжки - шпагат женски - мост - лък 2. Строй, разбор на занятието и церемония за приключване на тренировката	8 мин 30 сек 30 сек 2 мин	3x30 бр. 3x30 бр. 3x60 бр.	Групата изпълнява упражненията от седеж По 30 броя на посока Трениращите застават по гръб (тилен лег) Трениращите застават по корем (лицев лег). Ръцете изпълняват захват на краката Групата се строява в редица по един

Критерии и показатели за оценяване	Максимален брой точки	Тежест
1. Спазване на правилата за здравословни и безопасни условия на тренировка		да/не
1.1. Изпълнява дейностите при спазване на необходимите мерки за осигуряване на здравословни и безопасни условия на тренировка по карате 1.2. Предотвратява опасните ситуации, които могат да възникнат по време на тренировка Забележка: Критерий 1 няма количествено изражение, а качествено. Ако обучаваният по време на изпита създава опасна ситуация, застрашаваща собствения му живот или живота на други лица, изпитът се прекратява и на обучавания се поставя оценка Слаб (2) .		
2. Ефективна организация на работното място		5
2.1. Планира ефективно тренировъчния процес	2	
2.2. Разпределя дейности в тренировъчния процес съобразно поставената задача и времето за нейното изпълнение	2	
2.3. Познава и прилага установените стандарти за осъществяване на дейността	1	

3. Спазване изискванията на правилниците, наредбите и предписанията		5
3.1. Познава и прилага нормативните изисквания в спорта шотокан карате	3	
3.2. Спазва изискванията на правилниците, наредбите и предписанията, свързани с индивидуалното задание	2	
4. Правилен подбор на методи, средства и принципи съобразно конкретното задание		20
4.1. Целесъобразно използва методи, средства и принципи според изпитното задание	10	
4.2. Правилно подбира упражненията	10	
5. Спазване последователност на упражненията и задачите според индивидуалното задание		20
5.1. Самостоятелно определя методическата последователност на упражненията	10	
5.2. Организира тренировката си при спазване на методическата последователност на задачите в процеса на тренировката	10	
6. Качество на изпълнението на индивидуалното задание		50
6.1. Всяка завършена задача съответства на изискванията на методическата последователност	20	
6.2. Крайният резултат съответства на зададените параметри и отговаря на изискванията в стандартите	20	
6.3. Изпълнява задачата в поставения срок	10	
Общ брой точки:		100

Препоръчителна литература

Пенов, Р. (2021). *Основи на обучението в карате шотокан*. Монография. НСА ПРЕС. ISBN / ISSN 978-954-718-669-9, с. 255.

Пенов, Р. (2020). *Интерактивен наръчник по шотокан Карате*. Електронен учебник. Код 978-984-718. ISBN 978-954-718-632-3

Желязков, Цв., Дашева, Д. (2017). *Основни на спортната тренировка*. Болид-Инс.

Автори:

Бадминтон – ас. Румяна Иванова, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Баскетбол – доц. Мариана Борукова, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Биатлон – доц. Георги Палакарски, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Бокс – доц. Евтим Лефтеров, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Борба – доц. Рашо Макавеев, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Вдигане на тежести – доц. Нели Янкова Симова, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Волейбол – доц. Георги Божилов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Гребане – гл.ас. Никола Господарски, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Джудо – гл. ас. Свилен Скерлев, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Кану каяк – доц. Весела Тренева, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Карате – гл. ас. Радослав Пенев, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Кикбокс – доц. Евтим Лефтеров, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Колоездене – доц. Иван Колев, дн, НСА „Васил Левски“, София
Конен спорт – доц. Юри Вълев, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Лека атлетика – проф. Огнян Миладинов, дн, НСА „Васил Левски“, София
Модерен петобой – доц. Лазар Каменов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Плуване – доц. Румен Йосифов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Самбо – гл. ас. Свилен Скерлев, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Ски алпийски дисциплини – доц. Петър Янков, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Ски бягане – доц. Петър Зографов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Скокове на батут – доц. Владимир Ангелов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Сноуборд – доц. Кръстьо Згуровски, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Спортна акробатика – доц. Владимир Ангелов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Спортна гимнастика – доц. Нели Танкушева, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Спортна стрелба – проф. Иван Ачкаканов, дн, НСА „Васил Левски“, София
Сумо – гл. ас. Христо Христов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Таекуондо – ас. Димитър Аврамов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Тенис – доц. Цветанка Захаријева, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Тенис на маса – доц. Галина Очева, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Футбол – доц. Емил Атанасов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Хандбал – доц. Емил Аврамов, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Художествена гимнастика – доц. Мария Гатева, доктор, НСА „Васил Левски“, София
Шотокан - гл. ас. Радослав Пенев, доктор, НСА „Васил Левски“, София