

# **УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – XII КЛАС, ЗАДЪЛЖИТЕЛНА ПОДГОТОВКА**

## **I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.**

Обучението по предмета способства за затвърдяване на знанията и усъвършенстване на уменията (техничко-тактически) в избраните видове спорт.

Постигането на специална физическа подготовка е в основата за развитието на двигателните способности (кондиционни и координационни способности), формирането на телесната стойка (осанка).

Задълбочават се познанията за основните средства и методи на тренировка, както и за терминологията и правилата на отделния спорт.

Повишените възможности за избор на учебно съдържание съдействуват за подобряване мотивацията на учениците, изграждане на специална спортна култура и формиране на траен интерес за занимания с физически упражнения и спорт и след завършване на средното образование.

## **II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА.**

1. Задълбочаване на знанията и усъвършенстване на спортната техника и тактика по избраните видове спорт.

2. Подобряване на физическата подготовка и хармоничност на телосложението, чрез целенасочено използване на методите за развиване на двигателните способности и подобряване на морфосоматичните качества.

3. Формиране на способности за самооценка на постиженията, самостоятелност и умения за работа в група.

4. Постигане на личностна мотивация за системни занимания със спорт в учебната дейност и свободното време, утвърждаване на здравословен, двигателно-активен и природосъобразен начин на живот и след завършване на средното образование.

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

<p><b>Ядро 2</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Стандарт 2.</b> Притежава необходимото равнище на физическа дееспособност.</p> <p>Очакван резултат: 1.1.Целенасочено и избирателно развиване на двигателните способности (сила, бързина издръжливост).</p> <p><b>Стандарт 1.</b> Съставя и изпълнява съчетания от спортната или художествената гимнастика. Очакван резултат: 1.Притежава вариативна техника на гимнастическите упражнения и ги изпълнява във волни съчетания(комбинации)</p>	<p>спортната дисциплина и индивидуалните особености на занимаващите се.</p> <p><b>Тема 1.Съчетания без уред(земя).</b> 1.1.Съставя, анализира и изпълнява вариативно волни съчетания и композиции с музикален съпровод (индивидуално и в ансамбъл) <b>Тема 2. Съчетания с уред.</b> 2.1.Съставя, анализира и изпълнява вариативно волни съчетания с музикален съпровод (индивидуално и в ансамбъл)</p>	<p>/тласкане/</p> <p>Метод на повторните, максималните и динамичните усилия;</p> <p>Променлив, равномерен и интервален метод Повторен метод</p> <p>Гимнастическа композиция Гимнастически празник Гимнастическа продукция Акробатика Терминология на спортната и художествената гимнастика</p>	<p>Съставя и изпълнява индивидуални комплекси за целенасочено развитие на кондиционните способности.</p> <p>Целенасочено да развива координационните си способности; Провежда самостоятелно тренировъчни занимания.</p> <p>Познава, разбира и анализира биомеханиката на спортната техниката (индивидуална и в композиции), включително и чрез графики, фотографии, компютърна анимация;</p> <p>Тренира самостоятелно и групово с музикален съпровод; Участва в гимнастически композиции, продукции и празници; Участва в състезания;</p>	<p><b>История и цивилизации:</b> История на спорта и олимпизма.</p> <p><b>Химия и опазване на околната среда:</b> Енергия при разграждане на веществата; Умора и възстановяване</p> <p><b>Чужд език:</b> Терминология на спорта (спортната дисциплина)</p> <p><b>Музика:</b></p>
--	--	--	--	---	--

<p><b>Ядро 3</b> <b>Спортни игри</b></p>	<p><b>Стандарт 1.</b> Владее ефективна техника в една от спортните игри /баскетбол, хандбал, волейбол, футбол/ и участва в отборни тактически действия.</p> <p>Очакван резултат: 1.1.Постига висока ефективност при изпълнение на технико-тактически задачи(действия) в тренировка и състезания; 2.Демонстрира собствен стил на игра в състезания</p>	<p><b>Тема 3.Съчетания на уреди.</b> 3.1.Проявява вариативна спортна техника при изпълнения на волни съчетания на уред (по избор).</p> <p><b>Тема 4. Прескок.</b> 4.1. Изпълнява опорни прескоци с индивидуална техника (на уреди по избор);</p> <p><b>Тема 1. Техника на играта.</b> 1.1.Овластяване на разнообразна и ефективна техника (нападение и защита) в състезание;</p> <p><b>Тема 2.Тактика на играта.</b> 2.1.Овластяване на индивидуални и участие в отборни тактически действия ( нападение и защита) в състезание;</p>	<p>Системи за игра в нападение и защита Приспособителна тактика Терминология на спортната игра</p>	<p>Познава средствата и методите за помощ и пазене при изпълнение на гимнастическите упражнения;</p> <p>Съдийства в училищни състезания;</p> <p>Работи с официален протокол на състезанието; Да се запознава с постиженията на най-добрите ни спортисти;</p> <p>Участва в обсъждането на отборната тактика и вземането на решение;</p> <p>Участва в състезания;</p> <p>Съдийства в училищни състезания; Работи с официален протокол на състезанието;</p>	<p>Музикални теми и композиции, хореография <b>Биология и здравно образование:</b> Превенция на здравето; <b>Математика и информатика:</b> Статистическа обработка на информация; <b>Физика и астрономия:</b> Взаимодействие на сили; Движение на телата; Земно притегляне; <b>Етика:</b> Взаимоотношения в спорта Честна игра (фъърплей) <b>История и цивилизации:</b> История на спорта и олимпизма <b>Чужд език</b> Терминология на спорта</p>
--	---	--	--	--	---



		3.2.Слалом; 3.3.Ски-бягане- придвижване по разнообразен терен и сняг.			
<b>Ядро 3</b> <b>Бойни</b> <b>спортове</b>	<b>Стандарт 1</b> Владее техниката на един от бойните спортове и ползва разнообразни тактически действия.  <b>Очакван резултат:</b> 1.1.Прилага ефективни техничко-тактически действия, съобразно морфо-функционалните особености и техническа подготвеност на противника;	<b>Тема 1. История на бойните спортове.</b> 1.1.Произход, развитие и философия; 1.2.Терминология и правила. <b>Тема 2. Техничко- тактически действия в нападение и защита.</b> 2.1.Формални упражнения; 2.2.Удари и схватки с ръце; 2.3.Удари с крака; 2.4.Блокиране; 2.5.Хвърляния; 2.6.Концентрация и техника на дишане.	Ката  Ъперкът Бойна стойка	-оценява емоционалния и социален ефект на бойните умения за възпитавање на личността и защита на гражданите; -участва в демонстративни прояви и състезания. -познава биомеханичните особености на бойните спортове; -познава основните правила и терминологията .	<b>Етика и право:</b> Етични норми на поведение; Правна защита.
<b>Ядро 4.</b> <b>Фитнес и</b> <b>бодибилдинг</b>	<b>Стандарт 1</b> Поддържа хармоничност на телосложението и демонстрира разностранна физическа дееспособност. <b>Очакван резултат:</b> 1.1.Постига повишаване на работоспособността, добро здравословно състояние и психофизиологически баланс;	<b>Тема 1. Подобряване на функционалните възможности на организма.</b> 1.1.Да изпълнява комплекси от упражнения в аеробен режим; 1.2.Да изпълнява комплекси от упражнения в анаеробен	Работоспособност Стречинг Хармоничност	-изпълнява комплекси от упражнения с музикален съпровод;  -работи за целенасочено развитие на мускулатурата, като използва различни уреди и тренажори;  -познава изискванията за рационално хранене и	<b>Биология и здравно образование:</b> Грижа за здравето и физическото състояние; Режим на хранене. <b>Психология:</b> Устойчивост

	1.2.Познава морфо-функционалните характеристики на човешкото тяло и постига хармоничност на телосложението.	режим. <b>Тема 2. Хармоничност на телосложението.</b> 2.1.Изпълнява комплекси от упражнения за натрупване на мускулна маса; 2.2.Изпълнява комплекси от упражнения за редуциране на мускулна тъкан; 2.3.Изпълнява комплекси от упражнения /стречинг/.		възстановяване.	към стрес; Психично равновесие.
--	---	--	--	-----------------	------------------------------------

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

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

#### VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ.

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

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

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

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

## I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

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

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

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

## II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО.

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



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

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

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

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

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

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

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

## I. ОБЩО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА.

Подборът на учебния материал е съобразен с изискването за задълбочени знания, способност за анализ, развитие на творческото мислене на ученика и практическа приложимост на знанията и уменията в тренировъчния и състезателен процес. Отделните теми разглеждат развитието на тренировъчния процес и спортната подготовка в едногодишен и многогодишен план. Чрез учебното съдържание се дават знания относно средствата и методите за контрол и оценка на спортната пригоденост на състезателя.

Усвояването на понятийния апарат и ключовите думи, предвидени в програмата, дават възможност ученика да овладее и осмисли най-същественото от учебния материал.

Изучаването на предмета „Теория и методика на спортната тренировка“ подпомага личностната и социалната реализация на ученика.

## II. ЦЕЛИ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА.

1. Получаване на знания за същността и структурата на едногодишната и многогодишната подготовка на спортиста.

2. Разкриване на закономерностите за управление и изграждане на съвременен тренировъчен процес на базата на контрола и оценката.

3. Формиране на способности за използване и прилагане на високонформативни тестове за оценка и управление на спортната подготовка по избрания вид спорт.

4. Ползване на знанията по биология, химия и физика за доизясняване същността на тренираността и спортната форма.

III. Очаквани резултати		IV. Учебно съдържание/теми, понятия, контекст и дейности, междупредметни връзки			
Колона 1	Колона 2	Колона 3	Колона 4	Колона 5	Колона 6
Ядра на учебното съдържание	Очаквани резултати на ниво учебна програма	Очаквани резултати по теми:	Основни нови понятия	Контекст и дейности	Възможности за междупредметни връзки
Основни ядра		Ученикът трябва да усвои:		На ученика да се даде възможност да:	
<b>Периодизация на спортната подготовка</b>	<p><b>Стандарт 1</b></p> <p>1. Познава структурата на многогодишната спортна подготовка;</p> <p>2. Разбира особеностите на едногодишната спортна подготовка.</p> <p><b>Очакван резултат:</b></p> <p>1. Познава методологията за избиране на оптимален вариант при планиране на тренировъчния процес;</p> <p>2. Притежава знания, умения и отношения за структурата на цялостния тренировъчен процес и отделното занимание;</p> <p>3. Владее особеностите на</p>	<p><b>Тема 1.</b> Програмиране на тренировъчния процес:</p> <p>1.1. Основни понятия и</p> <p>1.2. Принципни постановки:</p> <p><b>Тема 2.</b> Периодизация на тренировъчния процес:</p> <p>2.1. Макроструктура на тренировъчния процес;</p> <p>2.1.1. Характеристика на едноцикличната подготовка;</p> <p>2.1.2. Характеристика на двуцикличната подготовка;</p> <p>2.1.3. Характеристика на трицикличната подготовка;</p> <p>2.2. Мезоструктура на тренировъчния процес – видове мезоцикли;</p> <p>2.3. Микроструктура на тренировъчния процес:</p> <p>2.3.1. Структура на тренировъчните занимания;</p>	<p>Генетичен адаптационен капацитет;</p> <p>Общ адаптационен резерв;</p> <p>Текущ адаптационен резерв;</p> <p>Макроструктура;</p> <p>Мезоструктура;</p> <p>Микроструктура;</p>	<p>- Изгражда първичен модел, който да отразява неговия моментен потенциал, както и на други спортисти;</p> <p>- Характеризира типа динамика на адаптационите промени в организма, характерни за вида спорт който практикува;</p> <p>- Умее да прави примерен модел на макроструктурата на тренировъчния процес, специфичен за даден спорт;</p> <p>- Познава природните</p>	<p><b>Биология:</b> Физиологични поцеси в организма; Генетика;</p> <p><b>Химия:</b> Биохимични процеси; Хранене;</p> <p><b>Физика:</b> Биомеханичен анализ на движението; Кинематика;</p> <p><b>Психология:</b> Психологически особености в тренировъчния и състезателен</p>

<p><b>Контрол и оценка на спортната подготвеност</b></p>	<p>спортната тренировка във височинни условия и анализира нейното място в тренировъчния процес.</p> <p><b>Стандарт 2</b>  1. Познава средствата и методите за контрол и оценка на физическата подготовка;  2. Разбира критериите за оценка на технико-тактическата подготвеност при различните видове спорт.</p>	<p>2.3.2. Структура на тренировъчните микроцикли;  2.4. Особенности на спортната тренировка във височинни условия:  2.4.1. Влияние на надморската височина върху спортната подготовка;  2.4.2. Височинна подготовка през подготвителния период;  2.4.3. Височинна тренировка през състезателния период;  2.4.4. Височинна тренировка през преходния период;</p> <p><b>Тема 1. Форми и технология на контрола:</b></p>	<p>Хипоксия;  аклиматизация;    Реаклиматизация; -</p> <p>Измерване  Оценяване</p>	<p>фактори, които предизвикват промени в организма и имат отношение към изграждане методиката на височинната тренировка;  -Разработва методика за провеждане на височинна тренировка относно спорта който практикува;</p> <p>- Владее и познава основните форми за контрол с цел да анализира моментното</p>	<p>процес.  Морални и етични норми на поведение по време на тренировка и състезание;</p> <p><b>Гражданско образование:</b>  Изразява своята гражданска позиция, защитавайки престижа на българския спорт;</p>
--	--	---	--	--	---

	<p><b>Очакван резултат:</b></p> <p>1. Владее основните форми на контрола в спорта – оперативен, текущ и етапен и каква информация носи всеки един от тях;</p> <p>2. Владее знания и отношения относно системата за контрол и оценка в спорта и основните области които обхваща;</p> <p>3. Познава показателите за контрол на натоварването "доза – ефект".</p> <p>4. Притежава знания за трайните адаптивни състояния на спортиста, като критерий за контрол на тренираността;</p> <p>5. Владее и прилага основни знания и умения при ползване на критериите за оценка на физическата, техническата, и тактическата подготовка;</p> <p>6. Прилага диференциран подход за определяне</p>	<p>1.1. Оперативен контрол;</p> <p>1.2. Текущ контрол;</p> <p>1.3. Етапен контрол.</p> <p>1.4. Технология на контрола - измерване, оценяване, оптимизиране.</p> <p><b>Тема 2. Насоченост на контрола.</b></p> <p>2.1. Контрол на натоварването "доза- ефект";</p> <p>2.2. Контрол на тренираността кумулативен ефект;</p> <p>2.2. Контрол на физическата подготовка;</p> <p>2.3. Контрол на техническата подготовка;</p> <p>2.4. Контрол на тактическата подготовка.</p>	<p>оптимизиране</p> <p>Тренировъчно натоварване;</p> <p>Състезателно натоварване.</p> <p>"доза-ефект" кумулативен ефект</p>	<p>състояние на спортиста и прогнозира очаквания резултат за дадено състезание;</p> <p>- Познава и използва специфичните показатели за контрол на тренировъчното и състезателното натоварване в своя спорт;</p> <p>- Познава и прилага измерването на функционалното натоварване чрез пулсовата честота;</p> <p>- Владее специфичните тестове за отчитане спортно-техническото постижение за вид спорт;</p>	
--	---	--	---	---	--



	критериите на тренировъчния процес в определен вид спорт или дисциплина.				
--	--	--	--	--	--

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

Оценяването на постиженията включва усно и писмено изпитване, изпълнение на практически и изследователски задачи, изпълнение на индивидуални задачи.

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