



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование”

*„За по-качествено образование“*

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

*Инвестира във вашето бъдеще!*

## УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В XI КЛАС

### КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в профилираната подготовка по физическо възпитание и спорт е ориентирано към усъвършенстване на двигателните умения и навици и обогатяване на двигателната култура на учениците.

Целта на обучението е постигане на спортни резултати по вид спорт/спортове и усъвършенстване на различни по характер двигателни умения и навици, включително и формиране на биосоциален статус, които да подкрепят ученика в професионалната ориентация и избора му на спортна специалност в научни и/или приложни области на висшето образование.

Учебната програма в XI клас преследва задачи, чието решаване ще осигури детайлизирана адекватна обща и специфична физическа подготовка по вид спорт. Обучаемите ще постигнат високо ниво на теоретика и специализирана спортна подготовка в условията на регулярен тренировъчен процес и състезания. Ще овладеят знания и демонстрират умения за водене на здравословен начин на живот със средствата на физическото възпитание и спорта. Ще аргументират действията си и ще защитават собствените си позиции пред обществото (медии, ръководители, родители и др. институции).

Осигурените компетентности от учебната програма се свеждат до:



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование’

***„За по-качествено образование“***

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

***Инвестира във вашето бъдеще!***

- устойчива адаптация на организма към високо ефективен учебно-тренировъчен и спортно-състезателен процес и притежаване на здравословен и биосоциален статус за постигането на спортни резултати и обогатяване на двигателната култура
- подбор на средства, методи и принципи на спортната тренировка за постигане на спортни успехи и опитност за вариативно използване на различни по вид спортове и двигателни дейности
- разбиране същността на тренировъчното натоварване за всеки нов етап на подготовката и анализ на причинно-следствени връзки за постигането на спортен резултат и обща физическа култура
- лична отговорност за спортния престиж на нацията и спазване на общочовешките норми и правила в обществото
- използване и прилагане на съвременни научно-обосновани системи от медицински, технически и информационни средства за постигане на спортни резултати и обща физическа култура
- стабилни знания и умения за състезателните правила по вид спорт/спортове, двигателни дейности и зачитане на гражданските права при участие в спортни занимания, състезания, игри, забави, спортни празници и демонстрации.

В рамките на учебната година учебното съдържание се разпределя линейно и спираловидно с определен брой часове за всяка двигателна дейност с повишаване на изискванията за техническото изпълнение и усъвършенстване на двигателните умения и навици. Двигателните умения и навици от предходните години продължават да се упражняват и усъвършенстват, независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание.



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование’

**„За по-качествено образование“**

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз



Европейски социален фонд

**Инвестира във вашето бъдеще!**

За модул спортно усъвършенстване разпределението на учебните часове (два слети учебни часа) се съобразяват и с годишния тренировъчен план на съответната Българска спортна федерация.

Задължително се провеждат периодични и предсъстезателни медицински прегледи, както и картотекиране на учениците по вид спорт в съответствие с изискванията на съответната Българска спортна федерация.

Изборът на спортовете и модулите се съобразява с наличната или предоставената за ползване спортна база, интересите на учениците, квалификацията на учителите и финансовите възможности на училището, училищно настоятелство.

Учебното съдържание не допуска дискриминация по пол, възраст, физическо развитие и при медицински противопозания за участие в учебно-тенировъчна и спортно-състезателна дейност.

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ И ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ПО ТЕМИ

Област на компетентност	Очаквани резултати	Нови понятия/Знания
<b>I. МОДУЛ</b> <b>СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ</b> <b>Физическа подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Обща физическа подготовка</li> <li>Специална физическа подготовка</li> <li>Контрол на тренировъчното и на състезателното натоварване</li> <li>Контрол и оценка на здравословното и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Притежава степени на работоспособност, съобразно тренировъчните натоварвания.</li> <li>Използва и прилага средства, методи и принципи за морфофункционална и биохимическа адаптация на мускулите и за адаптацията на системите за енергоосигуряване.</li> <li>Познава и контролира оперативно и текущо</li> </ul>	Максимални (пределни), средни, малки и оптимални натоварвания. Тренировъчен алгоритъм. Умора и възстановяване. Предсъстезателен медицински преглед. Допинг контрол.



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование“

*„За по-качествено образование“*

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

***Инвестира във вашето бъдеще!***

физическото състояние	състояние в рамките на отделни тренировъчни занимания или на няколко тренировки. <ul style="list-style-type: none"> <li>Използва и прилага норми, правила и изисквания за периодичен и предсъстезателен медицински преглед и за допинг контрол.</li> </ul>	
<b>Технико-тактическа подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ефективна спортна техника</li> <li>Тактически замисъл, план и фази на тактическите действия</li> <li>Контрол и оценка на технико-тактически действия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разбира и разграничава абсолютна, сравнителна и реализаторска техника.</li> <li>Подбира спортно-състезателни технико-тактически действия по вид спорт в стандартни и нестандартни условия.</li> <li>Участва в спортни състезания от регионален, национален и международен мащаб.</li> </ul>	<p>Абсолютна, сравнителна и реализаторска техника.</p> <p>Тактически замисъл, план и фази на тактическо действие.</p>
<b>Теоретична подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Основна характеристика на спорта за високи спортни постижения</li> <li>Правилознание по вид спорт</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разграничава и свързва актуални причини и фактори за тясната специализация в спорта.</li> <li>Дискутира състезателните правила като средство за организация, провеждане и контрол на състезанията.</li> </ul>	<p>Спорт за високи спортни постижения</p> <p>Високоразряден спортист.</p> <p>Контестации.</p> <p>Жури Д'пел.</p>
<b>Психологическа подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Психологически състояния</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Изследва психологически състояния и прилага тестове за тяхната оценка.</li> </ul>	<p>Антиципация. Стрес. Тревожност.</p>
<b>Личност и спорт</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Олимпизъм и олимпийско движение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Защитава олимпийските принципи и идеали.</li> <li>Познава международни декларации в сферата на спорта.</li> </ul>	<p>Олимпийска клетва на спортиста.</p> <p>Олимпийски клубове. Българска олимпийска академия.</p>



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование’

**„За по-качествено образование“**

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз



Европейски социален фонд

**Инвестира във вашето бъдеще!**

## II. МОДУЛ - СПОРТНА АНИМАЦИЯ

### Спорт и преживяване

#### Индивидуални спортове

- Скокове на малък батут
- Петанка
- Билярд
- Боулинг
- Стрийт фитнес

#### Колективни спортове

- Стрийтбол
- Футзал
- Хокей на трева
- Удбол

#### Екстремни спортове

- Ролери
- Скейтборд
- Планинско колхозене
- Треил рининг /trail running\*

- Използва и прилага знания, двигателни умения и навици по спортовете – скокове на батут, петанка, билярд, боулинг, стрийт фитнес стрийтбол, футзал, удбол, ролери, скейтборд, планинско колхозене и треил рининг.
- Участва в спортни мероприятия свързани със спортовете скокове на батут, петанка, билярд, боулинг, стрийт фитнес стрийтбол, футзал, удбол, ролери, скейтборд, планинско колхозене и треил рининг.
- Оперира безопасно със спортни уреди/съоръжения от различни видове спорт.

Същност и моделни технически характеристики на група спортове

#### Индивидуални спортове:

Скокове на малък батут.  
Петанка.  
Билярд.  
Боулинг.  
Стрийт фитнес.

#### Колективни спортове:

Стрийтбол.  
Футзал.  
Хокей на трева.  
Удбол.

#### Екстремни спортове

Ролери.  
Скейтборд.  
Планинско колхозене.  
Треил рининг /trail running\*



Европейски съюз

## ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование’

### „За по-качествено образование“

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз



Европейски социален фонд

### Инвестира във вашето бъдеще!

<b>Спорт и развлечение</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игри</li> <li>• Ритмика и танци</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбира и групира различни видове игри за забавление, развлечение и рекреация - подвижни, приключенски, ролеви, забавни, игри на местността, игри във вода.</li> <li>• Модифицира и продуцира различни по вид игри за общуване и развлечение.</li> <li>• Изследва и променя танцови комбинации и композиции и тяхното използване за активен отдих и развлечение.</li> </ul>	<p>Същност, правила и изисквания за различни видове игри и танци.</p>
<b>Спорт и рекреация</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Парна баня</li> <li>• Джакузи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава същността и технологията на здравословни процедури - джакузи, парна баня.</li> <li>• Оценява използването на процедури за укрепване на здравето - джакузи, парна баня.</li> </ul>	<p>Същност, технически характеристики и видове парна баня и джакузи.</p>
<b>Инициативност и спорт</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организиране на спортен празник</li> <li>• Цели, задачи, целеви групи</li> <li>• Спортни или туристически дейности</li> <li>• Публичност</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познава основни изисквания за организиране на спортни състезания или туристически мероприятия.</li> <li>• Подбира цели и целевите групи за участие в планирани от училището мероприятия.</li> <li>• Предлага спортни или спортно-туристически дейности в наредба/регламент на спортни състезания или туристически мероприятия включително и дейности за тяхното финансиране.</li> <li>• Организира дейности за публичност.</li> </ul>	<p>Наредба за организиране и провеждане на спортно състезание.</p> <p>Наредба за организиране и провеждане на туристическо мероприятие.</p>



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование’

*„За по-качествено образование“*

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

*Инвестира във вашето бъдеще!*

### ХОРАРИУМ ПО УЧЕБЕН ПЛАН

Годишен брой часове за изучаване на профилиращия предмет

Спортно усъвършенстване - 72 часа

Спортна анимация - 72 часа

Препоръчително разпределение на часовете:

За нови знания	До 20 часа	до 14%
Практически дейности	До 109 часа	до 76%
За контрол и оценка (За входно и изходно ниво	До 15 часа	до 10 %

### ОЦЕНЯВАНЕ

Съотношение при формиране на срочна и годишна оценка:

Текущи оценки от практически дейности	До 50%
Оценки от проектни дейности	До 10 %
Оценки от други участия (работа в час, самоподготовка участие в спортни състезания, извънкласни и извънучилищни дейности)	40 %



Европейски съюз

ПРОЕКТ BG051PO001-3.1.04 „Подобряване на качеството на общото образование”

*„За по-качествено образование“*

*Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на  
Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,  
съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз*



Европейски социален фонд

*Инвестира във вашето бъдеще!*

## ДЕЙНОСТИ И МЕЖДУПРЕДМЕТНИ ВРЪЗКИ

Физическото възпитание и спорта представляват разрастващо се социално и икономическо явление със значителен принос към постигане на солидарност и благополучие. Засиленото сътрудничество в спорта се съпътства от солидна база познания от различни области на научното познание. Олимпийският идеал за развиване на физическото възпитание и спорта с цел постигане на мир и разбирателство между народите и културите и за образование на младите хора насърчава овладяването на ключовите компетентности.

Практикуването на различни спортни дейности, както и спортните съоръжения и спортните мероприятия оказват значително въздействие върху околната среда. Спортните организации и организаторите на спортни събития си поставят екологични цели, за да могат да развиват дейности, които са устойчиви по отношение на околната среда. Свободният достъп до спортните дейности и равните възможности за участие в спортните състезания се осъществяват чрез активно обществено участие и възможностите на гражданите за общуване на роден и чужд език. Все по-голяма част от икономическата стойност на спорта е свързана с правата на интелектуална собственост. Тези права са свързани с авторското право, търговските съобщения, търговските марки, както и с правата на заснемане и медийните права. Спортните организации имат много източници на приходи, включително клубни такси и продажби на билети, реклама и спонсорство, медийни права, преразпределение на приходи, търговия със стоки, обществена подкрепа и други, изискващи способности за оценяване и приемане на рискове, когато е оправдано и превръщането на идеите в действие. Организацията на спорта и на състезанията на национално равнище е част от историческата и културна история на обществото и отговаря на желанията на гражданите. Членството в спортни клубове и участието в състезания са фактори, свързани с насърчаване на интеграцията в обществото.