



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*

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

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

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА

Обучението в профилираната подготовка по физическо възпитание и спорт е ориентирано към спортно усъвършенстване на двигателните знания, умения и навици и към активен начин на живот чрез 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 му ориентация и избора му на спортна специалност в научни и/или приложни области на висшето образование.

Постигането на резултатите от обучението в XII клас се свеждат до:

- овладяване на знания, двигателни умения и навици в учебно-тренировъчен и спортно-състезателен процес и върхова изява на физическия и нравствения потенциал
- използване и прилагане на оценъчни съждения и взимане на двигателни информирани решения на основата на предварително зададени сложни двигателни задачи за усъвършенстване на спортно-състезателните технико-тактически знания, умения и навици
- избиране и творческо приложение на съвременни научно-обосновани системи от медицински, технически и информационни средства за постигане на тренираност и спортната форма
- разбиране и оценяване на гражданското отношение и поведение, произтичащо от отговорностите за спортния престиж на



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*

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

нацията, от принципите на олимпизма и на честната игра, от борбата срещу расизма, ксенофобията и употребата на допинг

- придобиване на опитност за целесъобразно използване на свободното време - за активно възстановяване и развлечение
- притежаване на устойчива адаптация на организма за тренировъчни въздействия при нестандартни условия (тренировъчни въздействия при височинна тренировка, тренировка при високи и при ниски температури, разнообразни и релаксиращи терапии
- контрол и оценка на тренировъчното и състезателно натоварване и подбор на критерии за обща и специфична тренираност.

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.

За модул спортно усъвършенстване разпределението на учебните часове (два слети учебни часа) се съобразява 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 в модулите се съобразява с наличната или предоставената за ползване спортна база, интересите на учениците, квалификацията на учителите и финансовите възможности на училището, училищно настоятелство.



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

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

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

УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ И ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ПО ТЕМИ

Област на компетентност	Очаковани резултати	Нови понятия/Знания
I. МОДУЛ СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ Физическа подготовка <ul style="list-style-type: none"> Височинна подготовка Подготовка при ниски и високи температури Контрол и оценка на специфичните двигателните качества по вид спорт Контрол и оценка на обща и специфична тренираност 	<ul style="list-style-type: none"> Проверява и оценява нивото на специалната физическа подготовка (СФП) чрез тестове, приети от съответната Българска спортна федерация по вида спорт. Оценява средства и методи за постигане и поддържане на СФП. Разбира ролята на контрола и оценката на физическата подготовка за планирането на учебно-тренировъчния и на спортно-състезателен процес. Подбира и прилага критерии за обща и специална тренираност. 	Годишен тренировъчен план. Микро и макро цикли на тренировъчния процес. Тренираност и спортна форма. Подготвителен, състезателен, преходен и възстановителен период.
Технико-тактическа подготовка <ul style="list-style-type: none"> Техническо майсторство Пасивна и активна тактика Оценка на модели на техника и тактика 	<ul style="list-style-type: none"> Продуцира висока устойчивост и вариативност на техниката в учебно-тренировъчен и спортно-състезателен процес. Използва и прилага информационните технологии за моделиране на техниката на конкретни спортни движения, както и за подбор на тактически действия. Използва тренажори за моделиране на техниката. 	Модели на техниката на конкретни движения на опорно-двигателния апарат. Пасивна тактика. Активна тактика.



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

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

	<ul style="list-style-type: none"> • Аргументира прилагането на средства, способности и форми за ефективна борба с противник в състезание и в тренировка. • Участва в спортни състезания в съответствие с държавния и международния спортен календар на Българската спортна федерация по вид спорт. 	
Теоретична подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Основни характеристики на аматьорския и на професионалния спорт • Правилосъзнание по вид спорт 	<ul style="list-style-type: none"> • Описва основни признаци и характеристики на спорта за професионалисти и на спорта за аматьори, състезания и първенства. • Оперира с протоколи и разпоредби на съдийски колегии по вид спорт и участва в съдийски комисии. 	Професионален спорт. Аматьорски спорт. Олимпийска клетва на съдиите.
Психологическа подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Контрол и оценка на психологически състояния • Психологически тренинг 	<ul style="list-style-type: none"> • Изследва психологически състояния и прилага тестове за тяхната оценка. • Дискутира психологически тренинг. 	Психологически тренинг.
Личност и спорт <ul style="list-style-type: none"> • Олимпизъм и олимпийско движение • Превенция срещу расизма и насилието в спорта 	<ul style="list-style-type: none"> • Дискутира философските, нравствените и културните критерии на олимпизма във връзка с комерсализацията на спорта. • Използва спортния потенциал за социално включване, интеграция и равни възможности. • Демонстрира опит в борбата срещу расизма и ксенофобията. 	Комерсализация на спорта. Рискови спортни привърженици. Спортно насилие. Диалог и обмен на добри практики.



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

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

<p>II. МОДУЛ - СПОРТНА АНИМАЦИЯ</p> <p>Спорт и преживяване</p> <p><i>Индивидуални спортове:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Скокове на малък батут • Петанка • Билиард • Боулинг • Стрийт фитнес <p><i>Колективни спортове:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрийтбол • Футзал • Хокей на трева • Удбол <p><i>Екстремни спортове</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ролери • Скейтборд • Планинско колоездене • Треил рининг /trail rinning* 	<ul style="list-style-type: none"> • Оценява рационална индивидуална техника от спортове - скокове на батут, петанка, билиард, боулинг, стрийт фитнес • Генерира техникo-тактически навици и умения от колективни спортове - стрийтбол, футзал, утбол • Подбира и прилага техникo-тактически навици и умения от екстремни спортове. 	<p>Правила и изисквания за участие в мероприятия по група спортове.</p> <p><i>Индивидуални спортове:</i></p> <p>Скокове на малък батут. Петанка. Билиард. Боулинг. Стрийт фитнес.</p> <p><i>Колективни спортове:</i></p> <p>Стрийтбол. Футзал. Удбол.</p> <p><i>Екстремни спортове</i></p> <p>Ролери. Скейтборд. Планинско колоездене. Треил рининг /trail rinning*</p>
<p>Спорт и развлечение</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организация и управление на спортно-анимационни мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Познава основни норми и правила за организиране на празници с игри, ритмика и танци. • Познава правила и норми и съдийства на различни по вид игри. • Организира дейности за публичност. 	<p>Регламент за провеждане на карнавал, празник.</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

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

Спорт и рекреация <ul style="list-style-type: none"> Сауна 	<ul style="list-style-type: none"> Познава и прилага изисквания, правила и режим за устойчива адаптация на организма при висока температура, горещ и сух въздух Оценява по алгоритъм промени и ползи от възстановяването на организма чрез сауна. 	Правила за адаптация на организма. Режим за устойчивост на организма.
Спорт и инициативност <ul style="list-style-type: none"> Организация и управление на проект за физическо възпитание и спорт Цели, задачи, целеви групи Проектни дейности Финансиране Отчетност Публичност 	<ul style="list-style-type: none"> Познава основни норми и правила за изработване на проект за физическо възпитание и спорт. Подбира и определя цели и целевите групи за проект за физическо възпитание и спорт. Планира проектни дейности, включително и дейности за финансиране и отчетност. Организира дейности за публичност. 	Проект за физическо възпитание и спорт.

ХОРАРИУМ ПО УЧЕБЕН ПЛАН

Годишен брой часове за изучаване на профилиращия предмет

Модул 1 - Спортно усъвършенстване - 62 часа

Модул 2 - Спортна анимация - 62 часа

Препоръчително разпределение на часовете:

За нови знания	До 20 часа	до 16%
Практически дейности	До 109 часа	до 72%



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

Инвестира във вашето бъдеще!



Европейски социален фонд

За контрол и оценка (За входно и изходно ниво)	До 15 часа	до 12 %
---	------------	---------

ОЦЕНЯВАНЕ

Съотношение при формиране на срочна и годишна оценка:

Текущи оценки от практически дейности	До 50%
Оценки от проектни дейности	До 15 %
Оценки от други участия (работа в час, самоподготовка участие в спортни състезания, извънкласни и извънучилищни дейности)	35 %

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



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*

Инвестира във вашето бъдеще!



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.