

# УЧЕБНА ПРОГРАМА

## ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА ЗА V КЛАС НА СПОРТНО УЧИЛИЩЕ

### **I. Общо представяне на програмата.**

Учебното съдържание осигурява необходимите знания, умения и отношения за постигане на специализирана спортно-състезателна подготвеност по вид спорт (дисциплина), които са взаимосвързани и подчинени на една обща цел с логически последователно дефинирани задачи за създаване на необходимите за вида спорт адаптационни изменения и оптимална възрастова готовност на ученика за високи спортни постижения.

Усвояването на спортно-техническите и тактически навици и умения се осъществява в условията на обучение в учебно-тренировъчен и спортно-състезателен процес - тренировки, състезания, тренировъчни и възстановителни (оздравителни) лагери, които са неразделна част от целогодишната спортна подготовка, предвидена по плана за развитие на съответната Българска спортна федерация по вид спорт и Българския футболен съюз. Учебно-тренировъчната дейност е многоаспектен педагогически процес, съобразен с възрастовото развитие на учениците и особеностите на кондиционните и координационните способности, изисквани за вида спорт (дисциплина) с цел постигане на оптимална възрастова годност за реализиране на високи спортни резултати. В обучението се прилагат средствата и методите за физическо, техническо, тактическо, психическо, теоретическо и интелектуално усъвършенстване на личността на ученика. Учебно-тренировъчният процес включва неразделно и взаимосвързани помежду си физическа, техническа, тактическа, психологическа и теоретическа подготовка.

Обучението на учениците чрез участия в спортни състезания, е насочено към потребностите им за практическото прилагане и оценяване на усвоените от тях специализирани знания, умения и компетенции по вид спорт и формиране на състезателен опит чрез проблемни съревнователни ситуации.

**Междупредметната съгласуваност** с другите изучавани предмети е насочена към задълбочаване на специализираните знания и формиране на социални умения и компетенции на ученика за решаване на конкретни двигателни задачи.

### **II. Цели на обучението.**

1. Надграждане и обогатяване моториката на ученика чрез целенасоченото усвояване на техниката на съответния вид спорт. Акцентът пада върху моторните точки, определени въз основа на кинематичните и динамичните характеристики на специфичните за вида спорт движения.
2. Осигуряване на комплексно развиване на двигателните качества чрез развиване на кондиционни и координационни способности на ученика, специфични за вид спорт (дисциплина).
3. Усвояване на обща и специалната физическа подготовка и на специфичната за вида спорт техническа, тактическа, психическа и теоретическа подготовка.
4. Участие и класиране (постигане на резултати) в държавни и международни състезания.
5. Покриване на нормативи за вид спорт, съобразени с изискванията на Българските спортни федерации и Българския футболен съюз.
6. Прилагане и използване на теоретични знания за спортно-състезателните правила за вид спорт и за спортен режим.
7. Преодоляване на психическите трудности, специфични за учебно-тренировъчната и състезателна дейност.

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 (за цялото ядро и/или за цялата програма)	Възможности за междупредметни връзки
<b>Основно ядро</b> <b>Избран вид спорт</b>	<b>Стандарт 1</b> <b>Постига специализирана спортно-състезателна подготвеност.</b> <i>Очаквани резултати:</i> <b>1.1.</b> Притежава обща и специална физическа подготовка.  <b>1.2.</b> Притежава двигателно-	<i>Ученикът трябва да усвои:</i> <i>Тема:</i> 1. Комплексно развиване на двигателните качества. (кондиционни способности). - общоразвиващи упражнения с уреди и без уреди; - физически упражнения с умерена до голяма интензивност; - физически упражнения, изискващи проява на скоростно-силови качества; - подвижни игри; - спортно-подготвителни и спортни игри; - специално подготвителни упражнения от самия вид спорт; <i>Тема:</i>	Сила. Издръжливост. Бързина. Ловкост. Гъвкавост.  Двигателна координация.	<i>На ученика трябва да се даде възможност да:</i> * изпълнява двигателни задачи с компоненти на тренировъчно натоварване - обем, интензивност, брой повторения, характер на възстановяването между повторенията, продължителност на възстановяването между повторенията; * използва тестове за физическа дееспособност и нормативи по вид спорт; * прилага кондиционни способности (двигателни качества) в сравнително стабилна работна среда с някои променящи се фактори; * решава двигателни задачи за запазване на определено	„Човекът и природата”, прилага знания за жизнените процеси в човека. Описва топлинни процеси и явления.  „Математика”, пресмята числови изрази в множеството на рационалните числа, десетични дроби  „Музика”,

<p><b>Акробатика.</b> <b>Спортна гимнастика.</b> <b>Художествен а гимнастика.</b></p> <p><b>Лека атлетика</b></p>	<p>координационни способности.</p> <p><b>1.3.</b> Притежава техническа подготовка. <i>Очаквани резултати:</i> <b>1.3.1.</b> Владее техниката на гимнастиката.</p> <p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на бягания на къси и средни</p>	<p>2. Двигателно-координационни упражнения, според спецификата на вида спорт.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- типови статични упражнения за усещане и възприемане на собственото тяло;</li> <li>- динамични манипуляционни упражнения;</li> <li>- типови упражнения за ориентиране в пространството;</li> <li>- типови упражнения за симетричност (двустранност).</li> </ul> <p><i>Ученикът трябва да усвои:</i> <i>Теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гимнастически упражнения с тяло, на земя с уред, без уред, Акробатични упражнения.</li> <li>2. Гимнастически упражнения с трудност - „А” при спортната гимнастика и „Д” при худ. гимнастика съобразно възрастовата група. Изпълнение на две цели съчетания по избор.</li> </ol>	<p>Позиции и баланс на тяло. Тактилни манипулации..</p> <p>Терминология на елементи и упражнения от гимнастиката.</p> <p>Ритъм. Темпо. Синхрон Дистанция Разбег. Летежна фаза.</p>	<p>положение на тялото при въздействието на външни и инертни сили;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* решава двигателни задачи по отношение на въздействие на гравитационното поле;</li> <li>* поема двигателна отговорност за самостоятелно разбиране и поведение.</li> </ul> <p><i>На ученика трябва да се даде възможност да:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* демонстрира усвоените технически елементи пред специалисти и наблюдатели;</li> <li>* решава самостоятелно проблемни ситуации в конкурентна среда.като използва предоставена му специализирана информация;</li> <li>* демонстрира красота и естетическо чувство пред оценяваща го социална среда;</li> <li>* показва опит в оперативно взаимодействие;</li> <li>* комуникира, предава идеи, проблеми и решения на специализирана аудитория;</li> </ul>	<p>използва знания и умения за метрум и ритъм.</p> <p>„Човекът и природата” прилага знания за наблюдения, експерименти и опити.</p> <p>Музика. Изобразително изкуство.</p> <p>„Математика” Познава мерните единици за дължина и лице, връзките с основните мерки</p>
---	---	--	--	---	--

<p><b>Плуване.</b></p>	<p>разстояния. Владее техниката на скок на височина и на скок на дължина.</p> <p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на плуването - кроул, бруст, гръб, бъртерфлай.</p>	<p>3. Съчетания и комбинации-индивидуално, по двойки, по тройки, четворки, ансамбъл.</p> <p><i>Теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специални бегови упражнения.</li> <li>2. Циклични лекоатлетически упражнения.</li> <li>3. Старт, ускорение, финиширане.</li> <li>4. Разбег, засилване, отскок, летежна фаза, приземяване.</li> <li>5. Ациклични лекоатлетически упражнения.</li> </ol>	<p>Приземяване.</p> <p>Фази на движения на ръце и крака.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* оценява своето участие и постижение и определя потребността си за по-нататъшно упражняване;</li> <li>* анализира и формулира вербални отговори на поставени двигателни задачи;</li> </ul>	<p>и техните кратни.</p>
<p><b>Ски</b></p>	<p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на ски алпийски дисциплини, бегови дисциплини (класически стил), сноуборд.</p>	<p><i>Теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плуване на 50м., 100м., 200м. 400м. и 100м. съчетано</li> <li>2. Координация на движенията на ръцете и краката в координация с дишане.</li> <li>3. Старт, обръщане, финиширане.</li> <li>4. Щафети.</li> </ol> <p><i>Теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спускане.</li> <li>2. Завой с опора, завой с успоредни ски, завой с отскок.</li> <li>3. Предвижвания.</li> </ol>	<p>Завой, старт.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* упражнява технико-тактическите знания, умения и навици в спорни обекти и съоръжения, отговарящи на международните стандарти;</li> <li>* демонстрира самостоятелно и във взаимодействие технико-тактически действия с цел решаване на игрови ситуации при числено неравенство;</li> <li>* използва комуникативни и социални умения за устояване на личен мироглед;</li> <li>* формира стратегически идеи при поставянето на задачи за класиране в състезания;</li> </ul>	<p>„Математика” Умее да преценява вярност и рационалност в конкретна ситуация.</p>
<p><b>Кънки Фигурно пързаяне.</b></p>	<p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на кънки, фигурно пързаяне.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* последователни ходове (двукрачен)</li> <li>* едновременни ходове (бекрачен едновременен, двукрачен едновременен).</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Стартиране, финиширане.</li> </ol>			
<p><b>Борба</b></p>					

<p><b>Баскетбол.</b> <b>Футбол.</b> <b>Хандбал.</b></p>	<p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на борба.</p> <p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на спортните игри.</p>	<p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пресечки – предни и задни пресечки.</li> <li>2. Бързо пързаяне – 777м., 333 м. 555м.</li> <li>3. Единични и двойни скокове.</li> <li>4. Волна програма.</li> </ol>	<p>Хватка. Хватка в партер.</p> <p>Дрибъл. Стрелба. Удар.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* да разпознава условни графични знаци – (предвижване на играч, път на топка защитник, нападател);</li> </ul>	<p>„География и икономика” Обяснява какво е ориентиране. Обяснява начини за ориентиране – по слънцето, с карта, с компас по местни признаци. „Български език и литература” Усъвършенства уменията си за диалогично общуване, обсъжда съвместна дейност за утвърждаване на лоялност и</p>
<p><b>Бадминтон.</b> <b>Тенис на корт.</b> <b>Тенис на маса</b></p>	<p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на бадминтон, тенис на корт, тенис на маса.</p>	<p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хватки за събаряне и сваляне.</li> <li>2. Хватки за хвърляне.</li> <li>3. Хватки в партер.</li> </ol> <p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Водене на топката (дрибъл), подаване и ловене, спиране, стрелба/удар.</li> <li>2. Индивидуални и групови действия в нападение и защита.</li> </ol>	<p>Ретур, начален удар, дланов удар, обратен удар, удар от въздух.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* избира спортна организация и се самоопределя като участващ в нея;</li> <li>* упражнява права за участие в спортно-състезателната и тренировъчната дейност,</li> <li>* разбира грешки, нарушения и съприкосновения за вид спорт;</li> </ul>	
<p><b>Ориентиране</b></p>	<p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на ориентирането.</p>	<p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Видове удари – бадминтон, тенис на корт, тенис на маса.</li> <li>2. Видове предвижване - тенис на корт, тенис на маса, бадминтон.</li> <li>3. Индивидуални действия в нападение и защита.</li> </ol>	<p>Азимут, Компас. Топографска карта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* да изпълнява ролеви игри, свързани с прилагането на правилознание;</li> <li>* прилага респект и уважение към участниците в състезание.</li> </ul>	
<p><b>Колоездене</b></p>	<p><b>1.3.1.</b> Владее техниката на колоездене.</p> <p><b>1.4.</b> Притежава тактическа</p>	<p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентиране в непозната местност с компас и топографска карта.</li> <li>2. Определяне на азимут.</li> <li>3. Предвижване в пресечена местност.</li> </ol>	<p>Велосипед. Колоездачна стойка.</p> <p>Условни знаци и</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* използва норми за спортно облекло;</li> <li>* формира състезателен опит; произтичащи от картотекирането;</li> <li>* провежда задължителни начални, периодични и предсъстезателни медицински прегледи;</li> <li>* преминава в по-горна възрастова група, за ненавършил съответната възраст, което се</li> </ul>	

	<p>подготовка.</p> <p><b>1.5.</b> Владее теоретични знания за спортно-състезателни правила по вид спорт.</p> <p><b>1.6.</b> Спортно-състезателен режим. Владее здравно-хигиенни и екологични знания и навици.</p>	<p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладяване на велосипеда.</li> <li>2. Колоездачна стойка и педалиране.</li> </ol> <p><i>Ученикът трябва да усвои:</i></p> <p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуални тактически действия и прийоми.</li> <li>2. Групови тактически действия и прийоми, групови и отборни тактически действия в защита и в нападение.</li> </ol> <p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правилознание: <ul style="list-style-type: none"> <li>* статут на участник (права и задължения).</li> <li>* състезателни правила</li> </ul> </li> <li>2. Символи и ритуали в състезателната дейност.</li> </ol> <p><i>Ученикът трябва да усвои:</i></p> <p>Теми:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим на хранене. Закалителни процедури..</li> </ol>	<p>символи по вид спорт.</p> <p>Състезател. Треньор. Съдийски жестове и символи.</p> <p>Режим. Закаляване.</p>	<p>допуска след медицинско освидетелстване в лечебните заведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* формира и развива определено телосложение според вида спорт;</li> <li>* усвои адаптационно-защитни функции на организма към неблагоприятни въздействия от външната среда.</li> </ul>	<p>честност. „Човекът и природата” Илюстрира с примери за значението на пълноценната храна и изброява факторите, които влияят неблагоприятно върху храносмилателната система. Разпознава замърсителите на въздуха и опазва околна среда.</p>
--	---	--	--	---	--

## **V. Специфични методи и форми за оценяване на постиженията на ученика по предмета.**

Знанията, уменията и отношенията на учениците по предмета спортна подготовка се оценяват:

1/3 чрез система за оценяване на учениците, приета от МОН.

1/3 чрез нормативи за вида спорт (дисциплина) за съответната възрастова група, изработени и утвърдени от Българските спортни федерации и Българския футболен съюз.

1/3 за постигнати резултати за участия, постижения и/или класирания по вида спорт (дисциплина) и възрастови групи по система изработена и утвърдена от Българските спортни федерации и Българския футболен съюз за:

- индивидуалните спортове и в дисциплини с двама и повече състезатели (щифети, многоместни лодки, ансамбли, игри по двойки, тройки, отборни и т. н.);
- спортните игри, 30% участие в конкретното първенство и в предварителните му етапи (квалификации);

Участията, постиженията и/или класирането трябва да е вписано в съдийските протоколи.

## **VI. Организационно – методически указания.**

Постигането на специализираната спортна подготовка изисква планиране и прогнозиране на бъдещото развитие на функционалните и двигателно-координационните способности на учениците и на регистрираните им спортни резултати по вид спорт (дисциплина). Факторите и компонентите за постигането на спортни постижения включват физически и психически качества, технико-тактически навици и умения, психически качества и комуникативни компетенции, които се съобразяват със спецификата на вида спорт. За управлението на различните видове подготовка е необходимо бързо и точно обработване и анализиране на получената обратна информация от учителя и избор на най-сполучлив вариант за внасяне на корекции и промени в обучението (средства и методи), без да се нарушават правата на ученика и при зачитане на неговата индивидуалност.

Съдържанието на учебно-тренировъчната работа се съобразява с етапите на многогодишната спортна подготовка по вида спорт. Планирането на обучението се съпътства с изработването на систематизирано описание на целите, темите, задачите, средствата и методите за осъществяване на учебното съдържание като се отчита последователността на учебно-тренировъчните часове в рамките на учебната година.

Средствата и методите за осъществяването на предварителната спортна подготовка по вид спорт (дисциплина) се съобразяват с моделната характеристика на вида спорт и са насочени към постигане на всестранно физическо развитие и укрепване на здравето на ученика. Средствата и методите за осъществяване на началната спортна подготовка по вида спорт са насочени за повишаване на общата двигателна култура и по-целенасочено изучаване на спортната техника, комплексно развитие на двигателните качества и на тази основа повишаване на нивото на основното за вида спорт двигателно качество.

За общата и специалната физическа подготовка изборът на средствата и методите трябва да е съобразен с изискванията за дела на общата физическа подготовка 70% и за специалната физическа подготовка 30%.

Спортно-състезателната дейност се съобразява със структурата на спортния календар - държавен и международен.

Прогнозирането и текущото планиране на обучението се придружава от работен учебно-тренировъчен план, който се състои от отделни части (звена) – тренировъчни занимания, седмични микроцикли, месечни мезоцикли, годишни макроцикли. Той отразява обективните закономерности за достигането на оптималната готовност (спортна форма) на ученика за постигане на спортни резултати.

Работният учебно-тренировъчен план трябва да съдържа следните параметри:

- вид на периодизацията (едно, дву и трициклична) разделена на периоди, мезоцикли, микроцикли, тренировъчни занимания;
- фактори и компоненти на спортното постижение – съобразно спецификата на вида спорт (физически качества, технико-тактически навици, умения, психически качества и др.);
- компоненти на тренировъчното натоварване (обем интензивност, брой серии, характер на възстановяването между сериите, продължителност на възстановяването между сериите, брой повторения, характер на възстановяването между повторенията, продължителност на възстановяването между повторенията;
- предстоящи прояви – състезания, тренировъчни лагери;
- контрол на подготовката – тестови изпитания в различните направления (страни на подготовка) – физическа, техническа, тактическа, психическа.

В колона 3 за вида спорт очакваните резултати по теми са групирани по сходни черти с цел повишаване на общата успеваемост на учениците в изучаването на голямото разнообразие на двигателните умения и отношения. За постигането на очакваните резултати по теми учениците трябва да усвоят и различни варианти и/или комбинации от посочените упражнения в колона 3 при спазване на етапа на спортната подготовка за вида спорт.

Описанието на дейностите в колона 5 са взаимосвързани за цялата програма и не могат да бъдат разграничени по определен признак.





РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието, младежта и науката

**ЗАПОВЕД**

№ *РД 09-811/23.06.* 2010 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, във връзка с чл. 102, ал. 1 и 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета

**ДОПЪЛВАМ**

Заповед № РД 09-1078/24.08. 2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

- учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по конен спорт за V клас;
- нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по конен спорт за VI и VII клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по конен спорт за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2010/2011 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

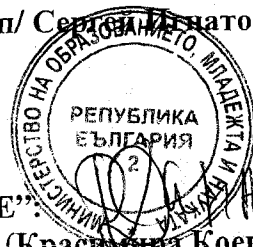
Контролът по изпълнението на заповедта възлагам на г-жа Милка Коджабашиева - заместник-министър.

**МИНИСТЪР НА ОБРАЗОВАНИЕТО,  
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА:**

/п/ *Сергей Митатов*

Вярно,

**ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ  
„КАНЦЕЛАРИЯ И  
АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ“**



*Красимира Коева*  
(Красимира Коева)

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 <i>Ученикът трябва да усвои:</i>	Основни нови понятия	Контекст и дейности (за цялото ядро и/или за цялата програма)	Възможности за междупредметни връзки
<b>Основно ядро</b> <b>Избран вид спорт</b>	<b>Стандарт 1</b> <b>Постига специализирана спортно-състезателна подготвеност</b> <i>Очаквани резултати:</i>	<i>Теми:</i>		<i>На ученика трябва да се даде възможност да:</i>	
<b>Конен спорт</b> <b>5 клас</b>	Да овладее правилен манежен и скокови стоеж върху коня и изпълнява правилно повдигане и преминаване в трите алюра на коня (ходом, тръс и галоп)	1. Запознаване с анатомията на коня - механика - движение 2. Възприемане и действие на помощите за управление на коня. 3. Равновесие на ездача върху коня. 4. Видове спортни дисциплини в конния спорт.	- фази на движение - седежи и управление на коня - основни средства за управление - тежест - шенкел - поводи - бариери, стойки уплътнители - видове	- езда на корда: възсядане и заемане на манежен и скокови седеж . - Упражнения за разпускане горната част на тялото на ездача, подхвърляне на топка, навеждане напред и назад. „Клатене на шенкела”. Упражненията се изпълняват в двата алюра: ходом и тръс без стремена. - След третия месец се поставят поводи на капсаума за кордиране с цел работа по управлението.	Човек и природа



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието, младежта и науката

**ЗАПОВЕД**

№ ~~РД 09-692/26-05~~ 2011 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията и чл. 23, ал. 5 от Закона за физическото възпитание и спорта, във връзка с чл. 102, ал. 1 и 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета при спазване на изискванията на чл. 66, ал. 1 и ал. 2 от Административнопроцесуалния кодекс

**ДОПЪЛВАМ**

Заповед № РД 09-1078/24.08. 2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

- учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по биатлон, джудо, карате, модерен нетобой, самбо, скокове батут и спортна стрелба за V клас;
- нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по кик бокс, самбо, скокове батут, сумо за VI и VII клас и биатлон за VI клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по биатлон, джудо, карате, кик бокс, модерен нетобой, самбо, скокове батут, спортна стрелба и сумо за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2011/2012 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

Контрола по изпълнението на заповедта възлагам на г-жа Милена Дамянова - заместник-министър.

**МИНИСТЪР НА ОБРАЗОВАНИЕТО,  
МЛАДЕЖТА И НАУКАТА:**

/и/ Сергей Игнатов

Вярно,  
ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ  
„КАНЦЕЛАРИЯ И  
АДМИНИСТРАТИВНО ОБСЛУЖВАНЕ“:

(Красимира Коева)





<p><b>Карате</b></p>	<p>Владее техниката на <b>карате-до.</b></p>	<p>Извеждане от равновесие. Хвърляния.</p> <p>Теми: 1. Основни стойки: - мосуби дачи; - камае дачи. 2. Придвижване напред и назад до цел и усвояване на техники по макевара. 3. Удари с ръце: - уракен учи; - чудан дзуки - изпълнение на макевара. 4. Удари с крака върху макевара и работа за контакт. 5. Ударни повърхности на крака: - хейсоку; - коши; - какато; - сокуто. 6. Комбинации върху макевара.</p>	<p>Наге-вадза.</p> <p>Мосуби дачи. Камае дачи. Уракен учи. Дзуки. Кин гери. Хейсоку. Коши. Какато. Сокуто.</p>	<p>Прилага сила, бързина, чувство за време и дистанция "тайминг", ритъм, дишане и силен дух.</p> <p>Развива чувство за съвършен характер, превъзможвайки умственото и физическо натоварване, спазвайки лична и спортна дисциплина.</p> <p>Познава китайски и японски традиции от бойните изкуства.</p>	
<p><b>Модерен петобой</b></p>	<p>Владее техниката на <b>модерен петобой.</b></p>	<p>Теми: 1. Плуване – стил „кроул“. 2. Бягане - 600 м. на писта. 3. Стрелба – Стойкова позиция, премерване, спускане.</p>	<p>Положение на тялото. Фази на движенията на ръце и крака. Координация на движенията на ръцете и краката и дишане при бягане на писта. Устройство на лазарен и въздушен пистолет.</p>	<p>Начално изучаване крака „кроул“ и ръце „кроул“. Създаване на „чувство за водата“. Техника на бягане на писта. Техника на дишането. Прилага стрелкова</p>	<p>Човекът и природата. Прилага знания за жизнените процеси</p>

<p><b>Самбо</b></p>	<p>Владее техниката на <b>самбо</b>.</p>	<p>Теми:                      1. Стойки – атакуваща, защитна.                      2. Ходене – обикновено и с пристъпване.                      3. Захвати в основните посоки на движение.                      4. Извеждане от равновесие в основните посоки на движение.                      5. Падания – напред, назад, вляво и вдясно.                      6. Хвърляния от стойка                      7. Задържания от партер.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стойки.</li> <li>• Захвати.</li> <li>• Извеждане от равновесие.</li> <li>• Задно подлагане.</li> <li>• Основни задържания.</li> </ul>	<p>позиция и спускане на бял фон.</p> <p>Усвояване на безопасна работа с пневматично оръжие.</p>	
<p><b>Спортна стрелба</b></p>	<p>Владее техниката на <b>спортна стрелба</b>.</p>	<p>Теми:                      1. Видове пневматично оръжие.                      2. Основни части на пневматично оръжие.                      3. Положение прав с пушка/пистолет.                      4. Мерни прибори и принципи на премерване.                      5. Стрелба от легнало положение с пневматично оръжие.</p>	<p>Пистолет.                      Пушка.                      Премерване.                      Спускане.</p>		

<p><b>Скокове на батут</b></p>	<p>Владее техниката на <b>скокове на батут.</b></p>	<p><b>Скокове на батут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскок в чупка;</li> <li>- <math>\frac{1}{4}</math> превъртане с <math>\frac{1}{2}</math> завъртане до гръб;</li> <li>- задно превъртане в група;</li> <li>- превъртане със <math>180^\circ</math> завъртане (барани) в група.</li> </ul> <p><b>Скокове на акробатична пътека.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 различни комбинации с минимален коефициент на трудност 1.3 т.;</li> </ul> <p><b>Скокове на двоен минибатут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 различни комбинации с минимален коефициент за трудност - 0.7 т.</li> </ul>	<p>Сила. Издръжливост. Бързина. Ловкост. Гъвкавост.</p> <p>Двигателна координация. Позиции и баланс на тялото. Терминология на елементи и упражнения от скове на батут. Ритъм. Темпо. Синхрон. Летежна фаза. Приземяване.</p>		
--------------------------------	---	---	---	--	--