

**УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**  
**МОДУЛ СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ – XI И XII КЛАС**  
**(ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА)**

**КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА**

Обучението на учениците е насочено към надграждане на знанията, уменията и отношенията, придобити в общообразователната подготовка, както и към придобиването на задълбочени компетентности в научни и/или приложни области във физическото възпитание и спорта.

Специфични цели на обучението:

- притежаване на физически, технико-тактически, психологически и личностни качества за постигане на спортни постижения в резултат на участие в учебно-тренировъчен и състезателен процес;
  - притежаване на теоретична подготовка за специфичната общоприета спортна терминология;
  - познаване на състезателните правила и тяхното прилагане в състезателна обстановка;
  - планиране на физическата и спортната подготовка;
  - вземане на адекватни решения за преодоляване на различни проблеми/препятствия в учебно-тренировъчната и състезателната дейност.

Постигането на очакваните резултати се свеждат до:

- устойчива адаптация на организма към високо ефективен учебно-тренировъчен и спортносъстезателен процес и
- подбор на средства, методи и принципи на спортната тренировка за постигане на спортни успехи;

- разбиране на същността на тренировъчното натоварване за всеки нов етап на спортната подготовка и анализ на причинно-следствените връзки за постигането на тренираност и спортна форма;
- използване и прилагане на съвременни научно-обосновани системи от медицински, технически и информационни средства за постигане на спортни резултати;
- стабилни знания и умения за състезателните правила по вид спорт и тяхното прилагане при решаване на спорни спортни казуси и съдийски решения;
- познаване и обясняване на психологически процеси и състояния на ученика, произтичащи от спортната дейност.

Изборът на вида спорт се съобразява с наличната или предоставената за ползване спортна база, интересите на учениците, квалификацията на учителите и възможностите на училището.

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

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<b>XI клас</b>		
<b>Физическа подготовка</b>	Притежава различни степени на работоспособност според физическите натоварвания (максимални, средни, малки и оптимални натоварвания). Използва и прилага средства, методи и принципи за морфофункционална и биохимическа адаптация на мускулите и за адаптацията на системите за	Тренировъчен алгоритъм. Умора и възстановяване. Пресъстезателен медицински преглед.

	<p>енергоосигуряване.</p> <p>Използва и прилага норми, правила и изисквания за периодичен и предсъстезателен медицински преглед и за допинг контрол.</p> <p>Използва, анализира и оценява прилагането на средствата и методите за постигането и поддържането на обща и специална физическа подготовка (ОФП и СФП).</p>	
<b>Технико-тактическа подготовка</b>	<p>Разбира и разграничава абсолютна, сравнителна и реализаторска техника.</p> <p>Подбира спортносъстезателни технико-тактически действия по вид спорт в стандартни и нестандартни условия.</p> <p>Използва ефективна спортна техника.</p> <p>Създава тактически план и фази на тактическите действие.</p> <p>Контрол и оценка на технико-тактически действия. Участва в спортни състезания по вид спорт.</p>	<p>Абсолютна, сравнителна и реализаторска техника.</p> <p>Тактически замисъл.</p> <p>Тактически план.</p> <p>Фази на тактическо действие.</p>
<b>Теоретична подготовка</b>	<p>Дискутира, критикува и защитава съдийски решения на основата на правилото направието по вида спорт. Познава и спазва времеви срокове за вземане на решения в спорни ситуации и казуси.</p>	<p>Контестации.</p> <p>Жури Д'пел.</p>
<b>Психологическа подготовка</b>	<p>Познава и обяснява психични процеси, състояния и свойства на спортиста.</p> <p>Разграничава сетивно и абстрактно-логично познание.</p> <p>Обяснява емоционални и волеви процеси.</p> <p>Познава структура на личността на спортиста и нейните основни свойства.</p>	<p>Антиципация.</p> <p>Стрес.</p> <p>Тревожност.</p> <p>Внимание.</p>

<b>XII клас</b>		
<b>Физическа подготовка</b>	Планира, организира и участва в общата и специалната физическа подготовка по вид спорт.	Тренираност и спортна форма. Микро- и макро цикли на тренировъчен план.
<b>Технико-тактическа подготовка</b>	Поддържа висока устойчивост и вариативност на техниката (майсторство) по един вид спорт и може да използва средствата и методите за моделиране на техниката. Аргументира прилагането на средства, способности и форми за ефективна борба с противник. Използва и прилага информационните технологии за анализ и оценка на техникотактическите действия. Участва в спортни състезания по вид спорт.	Устойчивост и вариативност на техниката. Пасивна тактика. Активна тактика.
<b>Теоретична подготовка</b>	Оперира с разпоредби и протоколи на съдийски колегии по вид спорт и участва в съдийски комисии.	Съдийска колегия, комисии.
<b>Психологическа подготовка</b>	Анализира, обобщава и оценява психологически състояния и прилага тестове за тяхната оценка. Разбира и дискутира психологически тренинг. Знае и прилага психическа саморегулация.	Психологически тест. Психологически тренинг.

**ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ ЗА ИЗУЧАВАНЕТО НА МОДУЛА - 103 УЧЕБНИ ЧАСОВЕ**

- **XI клас - 72 учебни часове;**

- **XII клас - 31 учебни часове.**

Препоръчително процентно разпределение на учебни часове за годината

За овладяване на нови знания и умения	До 30%
За затвърждаване и усъвършенстване на двигателните умения и навици	До 70%

### **СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ НА ОЦЕНКА**

<b>Текущи оценки от практически дейности.</b>	<b>До 50%</b>
<b>Писмена теоретико-практическа разработка.</b>	<b>До 25%</b>
<b>Оценки от други участия (работа в час, участие в спортни състезания, работа с протоколи и съдийстване).</b>	<b>До 25%</b>

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения, навици и дейности от съответната тема на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните и писмените изпитвания са индивидуални.

Не се оценяват ученици, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**  
**МОДУЛ СПОРТНА АНИМАЦИЯ – XI И XII КЛАС**  
**(ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА)**

**КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА**

Обучението на учениците е насочено към надграждане на знанията, уменията и отношенията, придобити в общообразователната подготовка, както и към придобиването на задълбочени компетентности в научни и/или приложни области във физическото възпитание и спорта.

Специфични цели<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> на обучението:

- усъвършенстване на двигателните знания, умения и навици чрез овладяването на различни видове спорт със спортно-рекреативна и спортно-анимационна насоченост;
- поддържане на здравословното състояние на организма чрез средствата на физическото възпитание и спорта;
- придобиване на знания и умения за спортно-анимационни дейности;
- придобиване на знания и умения за рекреативни (възстановителни) процедури и терапии;
- придобиване на знания и умения за управление на спортно-рекреативни и спортно-анимационни дейности.

Постигането на резултатите от обучението се свеждат до:

- използване и прилагане на оценъчни съждения и взимане на решения на основата на теоретически и тактически знания и умения по различни видове спорт със спортно-рекреативна и спортно-анимационна насоченост;
- придобиване на знания и умения за рекреативни процедури и терапии за активно психофизическо възстановяване и здравословен начин на живот;

- придобиване на опитност за целесъобразно използване на свободното време и активно физическо възстановяване;
- подбор на средства и методи за спортно-анимационни и спортно-рекреативни двигателни дейности;
- разбиране на същността на спортната анимация и на причинно-следствени връзки за постигането на обща физическа култура;
- придобиване на знания и умения за състезателни правила по различни видове спортове, игри и танци със спортно-рекреативна си спортно-анимационна насоченост;
- зачитане на гражданските права при участие във физически активности - състезания, игри, забави, спортни празници и демонстрации.

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.

Изборът на спортовете, игрите и танците се съобразява с наличната или предоставената за ползване спортна база, интересите на учениците, квалификацията на учителите и възможностите на училището.

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

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<b>XI клас</b>		
<b>Организация и управление на спортно-рекреативни и спортно-анимационни дейности</b>	Познава и ръководи подвижни, щафетни и спортно-подготвителни игри на открито и закрито. Организира и управлява безопасното ползване на спортни уреди/съоръжения от различни видове	Инструктаж. Организационен план.

	спорт. Организира и участва в празнични конкурси, карнавали и тематични дни. Участва в спортни празници и туристически прояви.	
<b>Ритмика и танци</b>	Подбира и групира различни видове танци за рекреация и физическо натоварване. Модифицира и продуцира различни по вид танци. Познава и изпълнява различни танци.	Същност, правила и изисквания за различни видове игри и танци.
<b>Рекреация и възстановяване</b>	Познава, използва и участва в дейности по sportive със спортно-рекреативни и спортно-анимационна насоченост (мини-батут, боулинг, петанка, ролери, скейтборд, стрийтбол, стрийт фитнес, футзал).	Батут. Боулинг. Петанка. Ролери. Скейтборд.
<b>XII клас</b>		
<b>Организация и управление на спортно-рекреативни и спортно-анимационни дейности</b>	Планира, организира и провежда спортни или спортно-туристически дейности чрез наредба/регламент на спортни състезания или туристически мероприятия включително и дейности за тяхното финансиране. Организира дейности за публичност.	Наредба. Регламент.
<b>Ритмика и танци</b>	Изследва и променя танцови комбинации и композиции с цел тяхното използване за рекреация и възстановяване.	
<b>Рекреация и възстановяване Самомасаж</b>	Познава и използва методика и техники на изпълнение на похватите за самомасаж: самомасаж на долния крайник - коленна става, подбедрица (предна и задна страна), самомасаж на долния крайник - глезенна област и ходило (стъпална част), самомасаж на горния крайник - ръка и китка и самомасаж на горния крайник -	Техники за самомасаж: - поглаждане; - размачкване; - разтриване.



	предмишница и лакътна става.	
--	------------------------------	--

### **ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ ЗА ИЗУЧАВАНЕТО НА МОДУЛА - 116 УЧЕБНИ ЧАСОВЕ:**

- XI клас - 72 учебни часове;
- XII клас - 44 учебни часове;

Препоръчително процентно разпределение на учебни часове за годината

За овладяване на нови знания и умения	До 30%
За затвърждаване и усъвършенстване на двигателните умения и навици	До 70%

### **СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

<b>Текущи оценки от практически дейности.</b>	<b>До 50%</b>
<b>Писмена теоретико-практическа разработка.</b>	<b>До 25%</b>
<b>Оценки от други участия (работа в час, участие в спортни състезания, игри, танци, работа с наредби и съдийстване).</b>	<b>До 25%</b>

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения, навици и дейности от съответната тема на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните и писмените изпитвания са индивидуални.

Не се оценяват ученици, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**  
**МОДУЛ ОЛИМПИЗЪМ И ОЛИМПИСКИ ПРИНЦИПИ<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> – XII КЛАС**  
**(ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА)**

**КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА**

Обучението на учениците е насочено към надграждане на знанията, уменията и социалното поведение, придобити в общообразователната подготовка, както и към придобиването на задълбочени компетентности в научни и/или приложни области във физическото възпитание и спорта.

Специфични цели<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub> на обучението:

- формиране на съзнание и активна личността позиция за отстояване на хуманните ценности на спорта и идеята за хармоничното развитие на личността.
- познаване на актуалните проблеми на гражданското общество в спорта.

**УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ**

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<b>XII клас</b>		
<b>Олимпизъм и олимпийско движение</b>	Познава, усвоява и прилага хуманните ценности на олимпизма в спортните изяви, училищния живот и в обществото. Активно съдейства за разпространение на идеала	Български олимпийски комитет - структура. Олимпийска академия.

	за хармонично развитие на човешката личност. Участва и съдейства в педагогически инициативи, организирани от Българския олимпийски комитет и неговите структури.	
<b>Гражданско общество и спорт</b>	Познава и дискутира актуалните проблеми на гражданското общество, свързани с ксенофобията, расизма, насилието и хулиганството в спорта. Използва и прилага средствата на физическото възпитание и спорта за ограничаване и противопоставяне на антикултурата в спорта.	Ксенофобия.

### **ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ ЗА ИЗУЧАВАНЕТО НА МОДУЛА**

**XII клас - 18 учебни часове.**

Препоръчително процентно разпределение на учебни часове за годината

За овладяване на нови знания и умения	До 20%
За прилагане на изученото учебно съдържание	До 80%

### **СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ**

<b>Текущи оценки от практически дейности (работа в час, участие в спортни състезания, работа с протоколи и съдийстване в педагогически инициативи).</b>	<b>До 25%</b>
<b>Писмена теоретико-практическа разработка.</b>	<b>До 50%</b>

<b>Оценки от други участия (работа в екип, работа в олимпийски клубове, доброволчество).</b>
--

<b>До 25%</b>
---------------

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, умения и дейности от съответната тема на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните и писмените изпитвания са индивидуални.

Не се оценяват ученици, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**  
**МОДУЛ НАУКА И СПОРТ – XII КЛАС**  
**(ПРОФИЛИРАНА ПОДГОТОВКА)**

**КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА УЧЕБНАТА ПРОГРАМА**

Обучението на учениците е насочено към надграждане на знанията, уменията и отношенията, придобити в общообразователната подготовка, както и към придобиването на задълбочени компетентности в научни и/или приложни области във физическото възпитание и спорта.

Специфични цели на обучението:

- овладяване на знания и умения за научноизследователската дейност във физическото възпитание и спорта;
- познаване на научния контрол във физическото възпитание и спорта.

Постигането на резултатите от обучението се свеждат до:

- придобиване на знания и умения за научно-изследователската дейност;
- реализиране на научен контрол чрез използване на методите за изследване и тестване във физическото възпитание и спорта;
- придобиване на знания и умения за изследване, оценяване и контрол на основните двигателни качества на човека посредством прилагането на адекватни тестове и съответните нормативни таблици за количествени оценки на резултатите от тестванията.

## УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ

Теми	Компетентности като очаквани резултати от обучението	Нови понятия
<b>XII клас</b>		
<p><b>Научноизследователска дейност</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Наука - определение, характеристика, класификации</li> <li>• Методи за научно изследване - видове</li> <li>• Тестуване - определение, характеристика, алгоритъм и разновидности</li> </ul>	<p>Познава и обяснява общите основи на науката, структурата и особеностите на съвременната наука, методите за изследване и тестването в спорта.</p> <p>Науки за спорта.</p> <p>Познава, изброява и представя сходства и различия на методите за научни изследвания.</p> <p>Представя класификации и приложения на тестове във физическото възпитание и спорта.</p> <p>Прави съждения относно критериите за информативност на двигателните тестове, приложенията им и нормативните таблици за оценка на резултатите от тях.</p>	<p>Научно наблюдение.</p> <p>Експеримент.</p> <p>Анкета.</p> <p>Тестуване.</p> <p>Валидност и надеждност на тест.</p> <p>Обективност и стандартност на тест.</p>
<p><b>Научен контрол</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрол и оценка на специфичните двигателни качества по вид спорт</li> <li>• Контрол и оценка на обща и специфична тренираност</li> </ul>	<p>Познава и обяснява характеристиките на научния контрол като дейност и неговите съвременни особености, както и алгоритъм за реализиране.</p> <p>Познава видовете контрол и особеностите на контрола на двигателните качества на човека.</p> <p>Систематезира методични подходи, апарати и системи за измерване и изследва състоянието на двигателните качества - сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост.</p>	<p>Научен контрол.</p> <p>Алгоритъм.</p> <p>Методи и средства на научния контрол.</p> <p>Методологичен и приложен подход.</p>

	Познава и прилага тестове за измерване на двигателните качества. Разработва и прилага нормативни таблици за тяхната оценка.	
--	---	--

## ОБЩ БРОЙ ЧАСОВЕ ЗА ИЗУЧАВАНЕТО НА МОДУЛА

- XII клас - 31 учебни часове.

Препоръчително процентно разпределение на учебни часове за годината

За овладяване на нови знания и умения	До 40%
За прилагане на изученото учебно съдържание	До 40%
За измерване и изследване на състоянието на двигателните качества и на общата и специфичната тренираност	До 20%

## СПЕЦИФИЧНИ МЕТОДИ И ФОРМИ ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ПОСТИЖЕНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ

<b>Практически изпитвания.</b>	<b>25%</b>
<b>Писмена теоретико-практическа разработка.</b>	<b>25%</b>
<b>Защита на реферат или собствено научно изследване.</b>	<b>50%</b>

Очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения, навици и дейности от съответната тема на учебното съдържание се оценяват по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт. Практическите изпитвания могат да се организират като индивидуални или като групови текущи изпитвания. Устните и писмениете изпитвания са индивидуални.

Не се оценяват ученици, освободени по здравословни причини за периода на изучаването на двигателните знания, умения и навици и за времето, което не позволява поставяне на минималния брой текущи оценки.