



ПРОФЕСИОНАЛНА ГИМНАЗИЯ  
“ПРОФ. Д-Р АСЕН ЗЛАТАРОВ” – ВИДИН

УТВЪРДИЛ

ДИРЕКТОР:

инж. М. Георгиева /

КОНСПЕКТ ПО ФИЗИЧЕСКО ФЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

XII КЛАС

1. Лека атлетика- техниката на бягане в спринтовите дисциплини.
2. Лека атлетика- техниката на бягане на средни разстояния.
3. Лека атлетика- техниката на бягане на дълги разстояния.
4. Лека атлетика- техниката на кросовото бягане.
5. Лека атлетика- спортната техника на скок дължина.
6. Лека атлетика- техника на скок височина.
7. Сила на долни крайници. Скок дължина от място.
8. Издръжливост. Норматив – 300м. момчета и 600м. момчета.
9. Бързина. Норматив - 50 м. от нисък старт.
10. Баскетбол. Усъвършенстване на придвижването.
11. Баскетбол. Усъвършенстване на техническите похвати с топка.
12. Баскетбол. Технически похвати за отнемане на топка.
13. Баскетбол. Индивидуални действия в нападение.
14. Баскетбол. Групови действия в нападение. Взаимодействие между тилов и краен нападател. Съдийски жестове.
15. Баскетбол. Взаимодействие между тилов, краен и централен нападател .
16. Баскетбол. Отборни действия в нападение. Бърз пробив.
17. Баскетбол. Контраатака.
18. Баскетбол. Постепенно нападение срещу лична защита.
19. Баскетбол. Нападение срещу зонава защита.
20. Баскетбол. Нападение срещу преса.
21. Баскетбол. Преден, заден и страничен заслон.
22. Олимпийско движение. Олимпийските игри в Древна Елада.
23. Олимпийско движение. Олимпийските игри на новото време.
24. Волейбол. Подаване с две ръце от долу и посрещане на начален удар в различни зони на игрището.
25. Волейбол. Изпълнение на всички видове подавания с две ръце отгоре.
26. Волейбол. Усъвършенстване на подаванията. Съдийски жестове.

27. Волейбол. Изпълнение на горни начални удари.
28. Волейбол. Взаимодействие между първо и второ подаване.
29. Волейбол. Индивидуална тактика в защита.
30. Волейбол. Индивидуални тактически действия при подсигуряване на блокадата.
31. Волейбол. Индивидуални тактически действия.
32. Волейбол. Колективна тактика в защита.
33. Волейбол. Системи на игра в защита.
34. Волейбол. Подаване с две ръце от долу и посрещане на начален удар в различни зони на игрището.
35. Волейбол. Индивидуални тактически действия при забиване.
36. Волейбол. Взаимодействие между разпределителя и нападателите.
37. Волейбол. Системи на игра в нападение.
38. Волейбол. Двустранни игри с използване на всички технически и тактически похвати при волейбола. Съдийстване.
39. Волейбол. Двустранни игри с използване на всички технически и тактически похвати при волейбола. Съдийстване.
40. Футбол. Индивидуални тактически действия в нападение.
41. Футбол. Индивидуални тактически действия в защита.
42. Футбол. Колективни тактически действия на защитата.
43. Футбол. Колективни тактически действия в нападение.
44. Футбол. Съдийство. Съдийски жестове.
45. Водно-спасителен минимум. Опасности при къпане и плуване.

ИЗГОТВИЛ:



/Веско Петков/