

## **ЛЕКА АТЛЕТИКА БАКАЛАВРИ**

В рамките на за образователната степен “Бакалавър” катедра “Лека атлетика” провежда обучение по учебни програми в следните специалности:

1. Специалност треньор по лека атлетика:

- а) Треньорски факултет, Специалност “Лека атлетика” (Спец. ТФ)
- б) Учителски факултет, Специалност Учител/Треньор по лека атлетика (Спец. Уч./Тр.)
- в) Учителски факултет, Задочно обучение, Специалност Учител/Треньор по лека атлетика (ЗО, Спец.Уч./Тр.)

2. Общ курс по лека атлетика:

- а) Треньорски факултет, Специалност Треньор по вид спорт (ТФ)
- б) Треньорски факултет – Специалност Треньор по вид спорт/Учител (ТФ, Тр./Уч.)
- в) Треньорски факултет - Индивидуален план (ТФ-ИП)
- г) Учителски факултет (УФ)
- д) Учителски факултет - Индивидуален план (УФ-ИП)
- е) Факултет “Кинезитерапия, спортна анимация и туризъм” (ФКТСАТ)
- ж) Факултет “Кинезитерапия, спортна анимация и туризъм” със специалност Учител (ФКТСАТ/Уч.)
- з) Задочно обучение (ЗО)

В хода на всяка учебна програма и при нейното завършване се провежда съответно текущ контрол и краен изпит за оценка на успеваемостта на студентите.



Легенда: УМП – учебно-методическа практика, СУ – Спортно усъвършенстване, СИП – Свободно избираем предмет, ТО – текуща оценка, ИЗ – изпит, ПР – правилознание,

#### **ИЗПИТНИ ИЗИСКВАНИЯ:**

1. Курсова работа за допускане до изпит по специалност – 7 семестър.
2. Писмен теоретичен изпит – 7 семестър.
3. Практически нормативи по дисциплини – всеки семестър.
4. Практически норматив по многобой – 6 семестър.
5. Писмени тестови изпити и реферати за текущ контрол. Текуща оценка – 4 семестър

#### **ДЪРЖАВНИ ИЗПИТИ:**

Защита на дипломна работа или устен държавен изпит – 8 семестър; урок от стажантската практика – 8 семестър.

#### **УЧЕБНИЦИ:**

- Учебник по лека атлетика за НСА (под ред. На К. Жалов и кол.), М и Ф, С., 1992.  
Методическо ръководство по лека атлетика – Ат. Коларов, М и Ф, С., 1975.  
Учебник по лека атлетика за НСА – М. Бъчваров, изд. “Нови знания”, С., 1999.  
Лека атлетика – състезателни правила (под ред. на Ап. Славчев), БФЛА, Изд.-печатна база ISBN, 2003.  
Биомеханика на леката атлетика – М. Бъчваров, ИПБ-НСА, С., 1991.  
Бързина – теоретически и приложни основи – М. Бъчваров и кол., ИПБ-НСА, С., 1991.  
Спринт – тренировка и управление – М. Бъчваров, Н. Антонов, ИПБ-НСА, С., 1991.  
Физическата подготовка на подрастващите лекоатлети – Н. Антонов и кол., ИПБ-НСА, С., 1987.  
Леката атлетика в помощ на другите спортове – Г. Лазаров, К. Жалов, Д. Бъчваров, ИПБ-НСА, С., 1978.  
Практическо ръководство за обучение по лека атлетика – Й. Йонов и кол., НСА “Прес”, 2004.  
Физическа подготовка на подрастващи лекоатлети (наставление) – П. Паскалев, ИПБ-НСА, С., 1986.  
Бягай, скачай, хвърляй (ръководство) – Г. Кабуров, М и Ф, С., 1988.  
Препятствените бягания в леката атлетика – Ап. Славчев и кол., ИПБ-НСА, С., 1999.  
Тренировка в лекоатлетическите хвърляния – М. Миленски, Е. Николов, ИПБ-НСА, С., 1992.  
Техника на лекоатлетическите хвърляния – Ст. Стойков, ИПБ-НСА, С., 1997.  
Студии и монографии по отделните дисциплини от преподаватели на катедра “Лека атлетика”.

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

по лека атлетика

ЗА Образователно-квалификационна степен: **БАКАЛАВЪР, СПЕЦИАЛНОСТ: “ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ”, ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ:** редовна, **ХОРАРИУМ:** 180 часа, КУРС I – III, СЕМЕСТЪР I – 6

**АНОТАЦИЯ:** Дисциплината лека атлетика е задължителна. Целта на нейното изучаване е да формира у студентите познания, умения и навици, свързани с техниката, последователността на обучение и развиването на основните двигателни качества със средствата на леката атлетика в най-пряка връзка с практиката на училищното физическо възпитание. През първите четири семестъра студентите усвояват техниката на лекоатлетическите дисциплини, като същевременно се разкрива методическата последователност на обучението в тези дисциплини. Учебният материал е разпределен в два модула. По време на отделните семестри се провежда обучение едновременно по два модула с цел да се осигури разнообразие и динамика в заниманията. Използваните средства и методи позволяват да се опознае задълбочено същността и структурата на лекоатлетическите упражнения и да се усъвършенства двигателната култура. Контролът за проверка на усвоеното от изучавания материал се осъществява чрез текуща оценка по практически нормативи и техника за всяка дисциплина във всеки отделен семестър, както и чрез зачет (изпит) по техника и правилознание в края на четвъртия семестър.

Овлаждането на основите на педагогическото майсторство в обучението по лека атлетика в съответствие с изискванията на училищното физическо възпитание се осъществява в V и VI семестър. Особено място се отделя за изследване на възрастовите особености и за запознаване със съдържанието на учебната програма в различните степени в училището. Студентите изучават още планирането и провеждането на извънкласна работа по лека атлетика, организирането на състезания и т.н. Основна форма на придобиване на педагогически умения и навици е вътрешната учебна практика (изнасяне на уроци), в която се прилага наученото през първите четири семестъра.

Текущото оценяване се извършва чрез писмен контрол по методика на преподаване в семинарните упражнения и чрез изпитен урок. Цялостното обучение на студентите по лека атлетика завършва с теоретичен изпит по методика на преподаване в леката атлетика през VI семестър.

Общ курс по лека атлетика:																	
Курс		I				II				III				IV			
Семестър		1		2		3		4		5		6		7		8	
Вид часове	Σ	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У
УФ	180	4	26	4	26	4	26	4	26	4	26	4	26				
УФ-ИП	60	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8				

### ИЗПИТНИ ИЗИСКВАНИЯ:

1. Писмен теоретичен изпит – VI семестър.
2. Текуща оценка по техника, правилознание и развиване на физически качества – IV семестър.
3. Текущ контрол – практически нормативи по дисциплини и критерии за техника – I – IV семестър.
4. Тестови изпити по техника и методика на преподаване – I – VI семестър.
5. Изпитни уроци по методика на преподаване – VI семестър.

### УЧЕБНИЦИ:

- Учебник по лека атлетика за НСА – М. Бъчваров, изд. “Нови знания”, С., 1999.
- Учебник по лека атлетика за НСА (под ред. На К. Жалов и кол.), М и Ф, С., 1992.
- Методическо ръководство по лека атлетика – Ат. Коларов, М и Ф, С., 1975.
- Практическо ръководство за обучение по лека атлетика в училище – Й. Йонов и кол., НСА “Прес”, 2004.
- Бягай, скачай, хвърляй (ръководство) – Г. Кабуров, М и Ф, С., 1988.
- Лека атлетика – състезателни правила (под ред. на Ап. Славчев), БФЛА, Изд.-печатна база ISBN, 2003.
- Биомеханика на леката атлетика – М. Бъчваров, ИПБ-НСА, С., 1991.
- Лека атлетика - дидактика на група “Бягания” – 5 - 8 клас; - Д.Колева и кол. Изд. “БПС”, ISBN, 2003/2004
- Лека атлетика - дидактика на група “Скокове” – 5 - 8 клас; - Д.Колева и кол. Изд. “БПС”, ISBN, 2003/2004
- Лека атлетика - дидактика на група “Хвърляния” – 5 - 8 клас.- Д.Колева и кол Изд. “БПС”, ISBN, 2003/2004.

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

по лека атлетика

ЗА Образователно-квалификационна степен: **БАКАЛАВЪР, СПЕЦИАЛНОСТ: “СПОРТ”**,

**Специализация – Треньор по вид спорт, ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ:** редовна, **ХОРАРИУМ:** 90 часа, **КУРС I – II, СЕМЕСТЪР 2 – 4**

**АНОТАЦИЯ:** Насочеността на обучението по лека атлетика създава предпоставки студентите да получат основни знания, умения и навици, свързани с техниката и спортните правила на лекоатлетическите дисциплини, да се запознаят с методическата последователност на обучение в дисциплините от леката атлетика, да получат знания за средствата и методите за развиване на основните физически качества със средствата на леката атлетика.

По време на обучението студентите се запознават с методите и формите за организация на урока по лека атлетика и придобиват знания за развиване на физическите качества в избрания вид спорт.

Общ курс по лека атлетика:																	
Курс		I				II				III				IV			
Семестър		1		2		3		4		5		6		7		8	
Вид часове	Σ	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У
ТФ	90			4	26	4	26	4	26								
ТФ-Тр./Уч.	118			4	26	4	26	4	26		14		14				
ТФ-ИП	30			2	8	2	8	2	8								

### ИЗПИТНИ ИЗИСКВАНИЯ:

1. Писмен теоретичен изпит – IV семестър.
2. Текущ контрол - практически нормативи по дисциплини и критерии за техника, правилнознание – II и IV семестър.

### УЧЕБНИЦИ:

Учебник по лека атлетика за НСА – М. Бъчваров, изд. “Нови знания”, С., 1999.

Учебник по лека атлетика за НСА (под ред. На К. Жалов и кол.), М и Ф, С., 1991.

Методическо ръководство по лека атлетика – Ат. Коларов, М и Ф, С., 1975.

Практическо ръководство за обучение по лека атлетика в училище – Й. Йонов и кол., НСА “Прес”, 2004.

Лека атлетика – състезателни правила (под ред. на Ап. Славчев), БФЛА, Изд.-печатна база ISBN, 2003.

Биомеханика на леката атлетика – М. Бъчваров, ИПБ-НСА, С., 1991.

## УЧЕБНА ПРОГРАМА

по лека атлетика

за Образователно-квалификационна степен: **Бакалавър, специалност: КИНЕЗИТЕРАПИЯ, СПОРТНА АНИМАЦИЯ И ТУРИЗЪМ, Форма на обучение:** редовна, **Хорариум:** 60 часа, Курс I, Семестър 1 – 2

**АНОТАЦИЯ:** Насочеността на обучението по лека атлетика създава предпоставки студентите да получат широки познания, умения и навици, свързани с техниката, последователността на обучението при основните лекоатлетически дисциплини и развиването на двигателните качества посредством средствата на леката атлетика.

В часовете следва да се решат следните задачи:

1. Изграждане на основни двигателни навици и умения свързани с техниката на лекоатлетическите упражнения.
2. Създаване на представа и познания за развиването на двигателни качества със средствата на леката атлетика.
3. Запознаване със същността на АТЛЕТИКА ЗА ВСИЧКИ и съдържанието на тренировъчни програми с лекоатлетически средства за оздравителна насоченост.
4. Придобиване на знания от студентите по проблемите на техниката, правилознанието и методиката на обучението в лекоатлетическите дисциплини.
5. Разкриване пред студентите на различни форми на организация на заниманията с лека атлетика.
6. Запознаване с технологията за изготвяне на оздравителни тренировъчни програми с лекоатлетически упражнения.
7. Изграждане на практически умения за реализация на тренировъчни програми с оздравителна насоченост
8. Провеждане на текущ контрол за оценка на функционалното състояние на студентите и техните постижения и технически умения, според изпитните нормативи и изисквания за отделните лекоатлетически дисциплини.

Общ курс по лека атлетика:																		
Курс	I						II				III				IV			
Семестър	1		2		3		4		5		6		7		8			
Вид часове	Σ	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	
ФКТСАТ	60	4	26	4	26													
ФКТСАТ (ФКТСАТ/Уч.)	60	4	26	4	26					14		14	из					

### ИЗПИТНИ ИЗИСКВАНИЯ:

1. Текуща оценка по техника, правилознание и развиване на двигателните качества със средствата на леката атлетика.
2. Текущ контрол: Практически нормативи по дисциплини.

**УЧЕБНИЦИ:** 1. Учебник по лека атлетика за НСА (под ред. на К. Жалов и кол.), М и Ф, С., 1991.

2. Лека атлетика с автор проф. М. Бъчваров, дпн, СФ, 1999 г.
3. Лека атлетика за инвалиди, р-во, П.Бонов, Сф, 1999 г.
4. Лека атлетика за физическо развитие и здраве, р-во, Ап. Славчев (под печат).

В рамките на ограничен лимит от часове, горните учебни програми са адаптирани за:

1. Специалност треньор по лека атлетика:

а) Треньорски факултет, Задочно обучение, Специалност “Лека атлетика” (ЗО, Спец. ТФ)

б) Учителски факултет, Задочно обучение, Специалност Учител/Треньор по лека атлетика (ЗО, Спец. Уч./Тр.)

Задочно обучение, Учителски факултет, Специалност “Лека атлетика” (ЗО, Спец. Уч./Тр.)																				
Курс	I				II				III				IV				V			
Семестър	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Вид часове	Σ	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	
Специалност	90									18	18	18	18	18	18	18	18	18	из	

2. Общ курс по лека атлетика:

а) Треньорски факултет - Индивидуален план (ТФ-ИП)

б) Учителски факултет - Индивидуален план (УФ-ИП)

г) Задочно обучение (ЗО-ТФ)

д) Задочно обучение (ЗО-УФ)

Общ курс по лека атлетика:																			
Курс	I				II				III				IV						
Семестър	1		2		3		4		5		6		7		8				
Вид часове	Σ	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У	Л	У				
ТФ-ИП	30			2	8	2	8	2	8										
УФ-ИП	60	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8	2	8						
ЗО	90		14		6		14	4	6		10		10		10				
								то							из				

## Изисквания за контрол и оценка на успеваемостта при студентите от Треньорски факултет, Специалност “Лека атлетика”

### I курс, 1 семестър

1. Текуща оценка на техниката по фази и елементи на изучаваните дисциплини – оценка на СБУ, нисък старт, бягане по разстоянието, щафетно предаване и т.н.

2. Текуща оценка по дисциплини:

а) бягане на 100 м от нисък старт със сигнал:

Оценки	6	5	4	3
Мъже (сек)	12,5	13,0	14,0	14,5
Жени (сек)	13,5	14,5	15,5	16,0

б) бягане на 60 м през препятствия на 3 крачки без оценка

мъже – височина 91,4 см, разстояние между препятствията 8,50 м

жени – височина 76,2 см, разстояние между препятствията 7,50 м

### I курс, 2 семестър

1. Текуща оценка на техниката по фази и елементи на изучаваните дисциплини – оценка на висок старт, бягане по разстоянието, стартирането и бягането по завой, спортно ходене и т.н.

2. Текуща оценка по дисциплини:

а) бягане на 800 м от висок старт със сигнал:

Оценки	6	5	4	3
Мъже (сек)	2,20	2,30	2,50	3,15
Жени (сек)	2,50	3,15	3,30	4,00

3. Теоретичен изпит върху техниката на бягане и методика на обучение в късите, средните, дългите разстояния, маратона, спортното ходене, препятствията и щафетите. Правилознание по провеждане на състезания в гореуказаните дисциплини.

### II курс, 3 семестър

1. Текуща оценка на техниката по фази и елементи на изучаваните дисциплини – влизане в скока, отскачане, летеж (дъга, ножица, коремно-претъркалящ, флоп) и приземяване.

2. Текуща оценка по дисциплини:

а) скок дължина – норматив: мъже – 4,50 м, жени – 3,60 м.

Студентите трябва да демонстрират изпълнение на скок на дължина начин свит, дъга, ножица и да покрие горепосочения норматив с тези начини. Имитационно изпълнение на отскока и летежната фаза.

б) скок на височина – норматив: мъже – 135 см, жени – 115 см.

Демонстрация на коремно-претъркалящ начин на скачане и начин флоп.

в) троен скок – норматив: мъже – 10 м, жени – 8 м.

Демонстрира се техниката с пълно засилване и контролни белези.

г) овчарски скок – Без норматив. Текуща оценка на техниката по фази и елементи – хват, носене и бягане с пръта, поставяне, отскачане, вис, обръщане и т.н.

### II курс, 4 семестър

1. Текуща оценка на техниката по фази и елементи на изучаваните дисциплини – хват и държане на уреда, предварителна подготовка, засилване, финално усилие и т.н.

2. Текуща оценка по дисциплини:

а) Гласкане на гюле – норматив: мъже – 10 м с 5 кг, жени – 8 м с 3 кг.

Субективна оценка при цялостното изпълнение на техниката в тласкането на гюле и въобще във всички хвърляния.

б) хвърляне на копие – норматив: мъже – 30 м, жени – 25 м.

в) хвърляне на диск – норматив: мъже – 22 м с 2 кг, жени – 20 м с 1 кг.

г) мятане на чук – норматив: мъже – 22 м, жени – 20 м.

3. Теоретичен изпит върху техниката, методиката на обучение и правилознанието в скоковете и хвърлянията.

### III курс, 5 семестър

Изпитни уроци по методика на тренировка в изучаваните дисциплини – гладките и препятствените бягания.

### III курс, 6 семестър

1. Изпитни уроци по методика на тренировка в изучаваните дисциплини – скокове и хвърляния.

2. Практически изпит по многобой – дисциплини:

мъже: 100 м, 110 м/пр, скок дължина, тласкане на гюле и 1500 м

жени: 100 м, 100 м/пр, скок на дължина, тласкане на гюле и 800 м



Оценки многобой – мъже

Оценка	6	5	4	3
Точки	2750	2350	1550	1250
Дисциплини				
Точки в дисциплината	550	470	310	250
100 м	12,5	13,0	14,0	14,5
110 м/пр	17,8	18,6	20,5	21,4
Скок дължина (м)	5,80	5,40	4,60	4,30
Гласкане на гюле 5 кг	10,20	9,70	7,00	6,00
1500 м	5,02	5,16	5,45	6,04

Оценки многобой – жени

Оценка	6	5	4	3
Точки	2750	2350	1550	1250
Дисциплини				
Точки в дисциплината	550	470	310	250
100 м	14,5	15,0	16,5	17,0
100 м/пр	17,4	18,2	20,0	20,8
Скок дължина (м)	4,90	4,60	4,00	3,70
Гласкане на гюле 3 кг	10,30	9,10	6,60	5,70
800 м	2,40	2,50	3,05	3,15

**IV курс, 7 семестър**

1. Защита на курсова работа.
2. Теоретичен изпит върху планирането, методиката на тренировка и управление на спортната тренировка в леката атлетика.

**IV курс, 8 семестър**

1. Изготвяне на учебно-методична документация по треньорска практика.
2. Държавен изпитен урок, като завършек на треньорската практика.

**Изисквания за контрол и оценка на успеваемостта при студентите от Учителски факултет**

<b>Семестър</b>	<b>Практически нормативи за оценка на техниката</b>	<b>Тестове за измерване на двигателните качества</b>
<b>I семестър</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрация на СБУ</li> <li>2. Кросово бягане – 15 мин.</li> <li>3. Скок на дължина начини: “свит”, “дъга”, “ножица”</li> <li>4. Троен скок със засилване</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3000/2000 м гладко бягане</li> <li>2. Скок на дължина от място</li> <li>3. Многоскоци – десеторен и петорен скок от място</li> </ol>
<b>II семестър</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нисък старт</li> <li>2. Бягане на 20 м от нисък старт</li> <li>3. Бягане на 60 м от нисък старт</li> <li>4. Бягане на 200 м</li> <li>5. Хвърляне на малка топка със засилване</li> <li>6. Хвърляне на копие от място и със засилване</li> <li>7. Скок на височина – всички начини</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бягане на 20 м летящ старт</li> <li>2. Совалково бягане: 15-15-20-20-15-15 м</li> <li>3. Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава</li> <li>4. Скокова издръжливост – 30 подскока на тензоплатформа</li> </ol>
<b>III семестър</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Препятствено бягане на 60 м</li> <li>2. Предаване и приемане на щафета в зона</li> <li>3. Тласкане на гюле от място и със засилване</li> <li>4. Мятане на диск от място и със засилване</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хвърляне на пудовка (гюле) отстрани – 6/4 кг</li> <li>2. Хвърляне на гюле с две ръце напред – 6/4 кг</li> </ol>
<b>IV семестър</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрация на СБУ</li> <li>2. Демонстрация на преп. бягане при облекчени условия</li> <li>3. Демонстрация на многоскоци</li> <li>4. Хвърляне на малка топка и копие от място</li> <li>5. Тласкане гюле и мятане диск от място</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многобой /100 м, тласкане гюле, скок височина/</li> </ol>
<b>V семестър</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изпитен урок по методика</li> </ol>	
<b>VI семестър</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировъчна програма за самостоятелна или извънкласна работа.</li> </ol>	

**Изисквания за контрол и оценка на успеваемостта при студентите от Треньорски факултет**

СЕМЕСТЪР	ПРАКТИЧЕСКИ НОРМАТИВИ ЗА ОЦЕНКА НА ТЕХНИКАТА	ТЕСТОВЕ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ДВИГ. КАЧЕСТВА
II <sup>ри</sup> семестър	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрация на СБУ</li> <li>2. Кросово бягане - 15 мин.</li> <li>3. Скок на дължина начини “свит”, “дъга” и “ножица”</li> <li>4. Тласкане на гюлле от място и със засилване.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 3000/2000 гладко бягане.</li> <li>2. Скок на дължина от място.</li> <li>3. Хвърляне на гюлле с две ръце напред (6 кг. и 4 кг.)</li> </ol>
III <sup>ти</sup> семестър	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нисък старт.</li> <li>2. Бягане на 20 м. от нисък старт.</li> <li>3. Бягане на 60 м. от нисък старт.</li> <li>4. Бягане на 200 м.</li> <li>5. Хвърляне на малка топка със засилване.</li> <li>6. Хвърляне на копие от място и със засилване.</li> <li>7. Скок на височина всички начини.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бягане на 20 м. от летящ старт.</li> <li>2. Свалково бягане 15-15-20-20-15-15 м.</li> <li>3. Хвърляне на плътна топка с две ръце над глава.</li> <li>4. Скокова издръжливост - 30 сек. подскоци над ластик с височина 30 см.</li> </ol>
IV <sup>ти</sup> семестър	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бягане на 60 м. през препятствия.</li> <li>2. Предаване и приемана на щафетата в зона.</li> <li>3. Троен скок със засилване.</li> <li>4. Мятане на диск от място и със засилване.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Многоскоци - десеторен и петорен от място.</li> <li>2. Стипълчейз - 1200/600/300 м. - 4 препятствия.</li> <li>3. Индекс - троен скок от място/ръст.</li> <li>4. Хвърляне на пудовка (гюлле) отстрани - 7/4 кг.</li> </ol>

## **Изисквания за контрол и оценка на успеваемостта при студентите от Факултет "Кинезитерапия, спортна анимация и туризъм"**

### **Критерии за оценка на техниката в гладките бягания**

1. Изпълнение на основните специалните бегови упражнения (СБУ) - ситно и тритактово бягане, бягане с високо повдигане на коленете.
2. Демонстрация на движението на ръцете по време на бягането по разстоянието
3. Имитиране на мекото "загребващо" поставяне на приземяващия крак.
4. Имитиране правилната поза на момента на "предно докосване" с опора на гърба върху стена или с помощта на партньор.
5. Имитиране момента на вертикала.
6. Имитиране момента на отделяне на бегача от земята.
7. Изпълнение на ускорение по права и по завой с отчитане на максималните скоростни възможности на 20м от ЛС.
8. Демонстрация на различните начини на **финиширане**: с рамо, с гърди и с навеждане горната част на трупа напред с противоположно изнасяне на ръцете.
9. Самостоятелно демонстративно изпълнение на техниката нападащ, полунисък (с опора на една ръка) и нисък старт със заемане на позиция при команда **"На старт"!**, **"По местата!"** и **"Готови!"**.
10. Имитиране действията по време на първата крачка от стартовото ускорение и точно възпроизвеждане **момента на отделяне** от стартовите подпорки с опора на ръцете на стена.
11. Изпълнение на нисък старт със сигнал, самостоятелно с отчитане на стартово-ускорителните възможности на 20м.
12. Пробягване на 100 м (или 60 м) от нисък старт за време.

### **Критерии за оценка на техниката в препятствените бягания**

1. Изпълнение на подготвителни упражнения за атакуващ и оттласкващ крак при изпълнение на място, на шведска стена и с помощни уреди.
2. Демонстрация на движенията на атакуващия и оттласкващия крак при преминаване от страни и през средата на ниски препятствия от ходом и в лек бегом.
3. Преодоляване на 3 - 5 ниски препятствия в трикрачков ритъм при скъсено разстояние между препятствията 6 - 7 м за жени и 7 - 8 м за мъже.
4. Изпълнение на нисък старт и преодоляване на Iпр. отстоящо на разстояние от старта за жени - 13м и мъже - 13,72 при височина на препятствието съответно 76,2 см и 91,4 см.
5. Пробягване на 60 м с препятствия от нисък старт за време.

### **Критерии за оценка на техниката в щафетните бягания**

1. Демонстрация на предаване и приемане на щафетната палка начини "отдолу" и "отгоре", по двойки, на място, при ходом на място и при бягане на място.
2. Демонстрация на изходно положение от висок и полунисък старт за ускоряване преди приемане на палката на II, III и IV постове.
3. Предаване и приемане на щафетната палка при бягане с повишена скорост в условията на ускорение, без и в 20-метрова зона по права, без и с контролни белези, по двата основни начина на предаване и приемане на щафетната палка. (Изпълнява се ролята на приемащ и на предаващ щафетата.)

### **Критерии за оценка на техниката при скока на дължина**

1. Демонстрация на моментите в техниката на отскока:
  - а. на докосване на опората в началото на отскока,
  - б. момента на вертикала
  - в. момента на напускане на опората след отскока.
2. Демонстрация на място на движението при различните начини на скачане (свит, дъга и ножица).
3. Демонстрация на фазата на приземяване
4. Имитация на отскачането: от място, в ходом и лек бегом.
5. Скокове от скъсено засилване с демонстрация на характерните моменти в летежната фаза и приземяването (крачка, дъга, колело, групиране).
6. Скок на дължина с половин и пълно засилване.

### **Критерии за оценка на техниката при скока на височина**

1. Демонстрация на моментите в техниката на отскока при различните начини (ножичен, странично-, коремно- и гръбнопретъркалящ).
  - а. на докосване на опората в началото на отскока,

- б. момента на вертикала
- в. момента на напускане на опората след отскока.
- 2. Демонстрация на място на възловите моменти за различните начини на скачане.
- 3. Демонстрация на фазата на преминаване над летвата.
- 4. Имитация на отскачането: от място, в ходом и лек бегом.
- 5. Имитационни упражнения на високия скачач (пирует, претъркаване над наклонена летва, скок от място назад с “флоп”)
- 6. Скок на височина с половин и пълно засилване при прогресивно нарастваща височина на летвата.

**Критерии за оценка на техниката при троен скок**

- 1. Демонстрация на възловите моменти в техниката на отскока, както при скока на дължина.
- 2. Имитация на място на загребващото движение при приземяването при крачката и скока.
- 3. Изпълнение на многоскоци - петорен, десеторен:
  - а. чрез последователни подскоци ляв-десен крак,
  - б. последователни подскоци на един крак.
- 4. Смесени многоскоци (седморен скок): подскок - подскок - крачка - преходна крачка - подскок - подскок - крачка.
- 5. Изпълнение на двоен скок: крачка - скок
- 6. Троен скок от място, от ходом и със засилване
  - а. за техника
  - б. за постижение

**Критерии за оценка на техниката при тласкане на гюле**

- 1. Демонстрация на хват и държане на уреда
- 2. Демонстрация на възловите моменти на финалното усилие:
  - а. начало,
  - б. среда
  - в. край на финалното усилие.
- 3. Изпълнение на финалното усилие на място без и с облекчен уред
- 4. Имитация на първа групировка, стартиране и заемани на втора групировка.
- 5. Изпълнение на няколко (2-3) свързани подскока с рамо и с гръб по посока на придвижването.
- 6. Цялостно тласкане със страничен, “гръбен” начин или с въртене с облекчен и състезателен уред

**Критерии за оценка на техниката при хвърляне на малка топка и копие**

- 1. Демонстрация на хват и носенето на уреда.
- 2. Демонстрация на възловите моменти на техниката:
  - а. начало,
  - б. натегнат лък
  - в. край на финалното усилие.
- 3. Хвърляне от място от и.п. за финално усилие.
  - а. в цел
  - б. с траектория
- 4. Хвърляне със засилване от 8 - 12 б.кр. и изпълнение на хвърлящите крачки за минимално постижение.
- 5. Изпълнение на 2 - 4 хвърлящи крачки с акцент на кръстосаната крачка:
  - а. до момента на начало на финалното усилие
  - б. с имитация на финалното усилие без и с уред.
- 6. Хвърляне на със засилване и изпълнение на 4 хв. крачки за техника и постижение.

**Критерии за оценка на техниката при мятане диск**

- 1. Демонстрация на хвата, предварителните махове и изпускането на уреда
- 2. Демонстрация на възловите моменти в техниката на мятане:
  - а. начало
  - б. среда
  - в. край на финалното усилие
- 3. Имитация на мятането от място без и с облекчен уред
- 4. Имитация на мятането с обръщане на 360<sup>0</sup> и 540<sup>0</sup> без и с облекчен уред
- 5. Цялостно изпълнение на движението и хвърляне за постижение

### Изпитни нормативи за текущ контрол и оценка по практика

Лекоатлетическа дисциплина		Оценка на постижението в дисциплината			
		Среден - 3	Добър - 4	Много добър - 5	Отличен - 6
60 м (сек)	М Ж	от 9,2 до 9,7 от 10,0 до 10,5	от 8,2 до 9,1 от 9,0 до 9,9	от 7,6 до 8,1 от 8,4 до 8,9	под 7,5 под 8,3
100 м (сек)	М Ж	от 13,7 до 14,2 от 15,0 до 15,5	от 12,7 до 13,6 от 14,0 до 14,9	от 12,0 до 12,6 от 13,3 до 13,9	под 12,0 под 13,3
200 м (сек)	М Ж	от 27,9 до 29,0 от 31,0 до 32,1	от 26,0 до 27,8 от 29,1 до 30,9	от 24,8 до 25,9 от 28,1 до 29,0	под 24,8 под 28,1
400 м (сек)	М Ж	от 63,0 до 65,5 от 71,6 до 75,1	от 59,1 до 62,9 от 67,7 до 71,5	от 56,4 до 59,0 от 65,0 до 67,6	под 56,4 под 65,0
800 м (мин)	М Ж	от 2:43 до 2:54 от 3:07 до 3:18	от 2:27 до 2:42 от 2:51 до 3:06	от 2:15 до 2:26 от 2:39 до 2:50	под 2:15 под 2:39
1000 м СХ (мин)	М Ж	от 6:53 до 7:20 от 7:57 до 8:24	от 6:11 до 6:52 от 7,15 до 7:56	от 5:42 до 6:10 от 6:46 до 7:14	под 5:42 под 6:46
60 м пр.б. (сек) М-н91/L8,5; Ж-н76/L8	М Ж	от 11,2 до 11,7 от 11,9 до 12,4	от 10,2 до 11,1 от 11,1 до 11,8	от 9,6 до 10,1 от 10,5 до 11,0	под 9,6 под 10,5
Тест на Купър (мин) 1,5миля=2413,5м	М Ж	от 12:01 до 14:00 от 15:55 до 18:30	от 10:45 до 12:00 от 13:30 до 15:54	от 9:45 до 10:44 от 12:30 до 13:29	под 9:44 под 12:29
Скок на дължина (см)	М Ж	от 410 до 449 от 330 до 369	от 450 до 509 от 370 до 419	от 510 до 550 от 420 до 470	над 550 над 470
Скок на височина (см)	М Ж	от 125 до 130 от 110 до 115	от 135 до 140 от 120 до 125	от 145 до 150 от 130 до 135	над 150 над 135
Троен скок (см)	М Ж	от 995 до 1064 от 835 до 884	от 1065 до 1169 от 885 до 969	от 1170 до 1240 от 970 до 1020	над 1240 над 1020
Гюле (см) М- 6 кг; Ж- 3 кг	М Ж	от 800 до 900 от 700 до 800	от 901 до 1000 от 801 до 900	от 1001 до 1100 от 901 до 1000	над 1100 над 1000
Малка топка (м)	М Ж	от 40,00 до 50,00 от 22,00 до 32,00	от 50,01 до 65,00 от 32,01 до 47,00	от 65,01 до 75,00 от 47,01 до 57,00	над 75,00 над 57,00
Копие (м)	М Ж	от 18,00 до 24,00 от 15,00 до 18,00	от 24,01 до 30,00 от 18,01 до 22,00	от 30,01 до 36,00 от 22,01 до 25,00	над 36,00 над 25,00
Диск (м)	М Ж	от 16,00 до 20,00 от 15,00 до 18,00	от 20,01 до 24,00 от 18,01 до 22,00	от 24,01 до 28,00 от 22,01 до 25,00	над 28,00 над 25,00