

КОНСПЕКТ

За изпит за промяна на оценката по физическо възпитание и спорт

Практически изпит

1. 50 метра бягане
2. 300/600 метра бягане
3. Дълъг скок от място
4. Лицеви опори
5. Хвърляне на медицинска плътна топка
6. Коремни преси

Система за оценяване

Максимален брой точки от всички показатели – 50 точки.

Под 11т. – Слаб 2

От 11 т. до 20 т. – Среден 3

От 21 т. до 30 т. – Добър 4

От 31 т. до 40 т. – Много добър 5

От 41 т. до 50 т. – Отличен 6

Момичета

Бягане 50 метра

0 т. – над 9,8

1т. -9, 7- 9,5

2т. – 9,3 -9,0

3т. -8,8 – 8,6

4т. – 8,5 – 8,1

5 т. – под 8,00

Скок дължина



0 т. – до 1,40
1т. – 1,45 – 1,50
2т. – 1,55 -1,60
3т. – 1,65 – 1,70
4 т. – 1,75 – 1,80
5т. – над 1,90

Коремни преси

0 т. – 30
1т. – 40
2т. – 50
3т. – 60
4т. – 70
5т. – над 80

Бягане 300 метра

0т. – над 2,00
1т. – 1,80 -1,70
2т. – 1,60-1,50
3т. – 1,40- 1,30
4т. – 1,20- 1,15
5т. – под 1,10

Момчета

Бягане 50 метра

0 т. – над 8, 5
1т. – 8,5 -8,2
2т. – 8,2 – 8, 0
3т. – 7,8 – 7, 6
4т. – 7,5 -7,2
5т. – под 7,0

Скок дължина

0 т. – до 1,90
1 т. – 1,90 – 1,95
2т. – 2,0 – 2,5
3т. – 2,7 -2,10



4 т. – 2,15 – 2,20

5 т. – над 2,30

Хвърляне на медицинска плътна топка

0 т. – до 6,20

1 т. – 6,25 – 6,50

2 т. – 6,60 – 6,90

3 т. – 7,00 – 7,50

4 т. – 8,00 – 8,50

5 т. – над 9,00

Бягане 600 метра

0 т. – над 2,60

1 т. – 2,50 – 2,40

2 т. – 2,35 – 2,25

3 т. – 2,20 – 2,10

4 т. – 2,00 – 1,80

5 т. – под 1,60

Лицеви опори

0 т. – под 15

1 т. – 15

2 т. – 20

3 т. – 25

4 т. – 30

5 т. – над 35

Красимира Дечева - учител по физическо възпитание и спорт