



VII СУ "ЙОРДАН РАДИЧКОВ" МОНТАНА

ул. "Парга" 10, тел. 096/300 665, GSM: 0879991038, e-mail: sou9_montana@yahoo.com



Утвърдил:

Директор: Станка Костова-Сретениева

Заповед № РД-11-900/19.06.2019г.

**ИЗПИТНИ МАТЕРИАЛИ ПО ФВС
ЗА ПРОВЕРКА НА СПОСОБНОСТИТЕ
НА УЧЕНИЦИТЕ В 7 КЛАС И
ПРАВИЛА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ**

**Изготвил: Ив.Горанова
Р.Ников**

МОДУЛ 1 – Тестове за проверка на технико-тактическите умения на кандидата по вид спорт.

Максимален брой точки за модула – 30.

МОДУЛ 2 – Тестове за проверка на двигателните способности на кандидата.

Максимален брой точки за модула – 20.

Максимален брой точки от двата модула - 50

МОДУЛ 1

Тест за проверка на технико-тактическите умения по Баскетбол

1. Дрибъл със смяна на посоката и водещата ръка- оценява се техническото изпълнение. Максимален брой точки – 10.
2. Стрелба след две крачки- изпълняват се три опита. Максимален брой точки- 10; при два сполучливи опита- 6 точки; за един сполучлив опит- 3 точки.
3. Изпълнение на наказателни удари- Изпълняват се пет опита. Максимален брой точки за пет сполучливи е -10; за четири сполучливи- 8 точки; за три -6 точки; за два -4 точки ; за един- 2 точки.

Тест за проверка на технико-тактическите умения по Борба и Джудо.

1. Клек подскоци- разстояние 10 метра за време. Максимален брой точки- 10 за 5 сек. ; 8 точки за 5,2 сек. ; 6 точки- 5,4сек. ; 3 точки- 5,6 сек.
2. Лицеви опори. Максимален брой точки – 10 за направени над 20 правилни изпълнения . За направени 15- 8 точки; за направени от 10броя до 5броя- 5точки; под 5 броя- 0точки.
3. Дълбочина на наклона. Измерва се гъвкавост. Максимален брой точки- 10 за над 10 сантиметра; за отчетен резултат 0 см, получава 1 точка; за всеки сантиметър се дава точка.

Забележка: Характера на индивидуалните спортове изисква съобразяване на тестовете със съответната категория на кандидата (лека, средна и тежка категория).

Тест за проверка на технико-тактическите умения Волейбол

1. Подаване с две ръце отдолу- на място. Оценява се техническото изпълнение. Максимален брой точки- 10.
2. Подаване с две ръце отгоре. Изпълняват се три последователни подавания в движение. Максимален брой точки – 10. Оценява се техническото изпълнение.
3. Изпълнение на начален удар. Изпълняват се три опита. Максимален брой точки – 10; за два успешни – 6 точки; за един- 3 точки.

Тест за проверка на технико-тактическите умения по Футбол

1. Дрибъл между стойки - оценява се техническото изпълнение. Максимален брой точки – 10.

2. Удари в стена, от разстояние 8 метра. Максимален брой точки- 10. Оценява се техника на поемане на топката и техника на удар по топката.
3. Жонглиране с топка. Максимален брой точки -10. Оценява се усета и контрола на топката(крак, глава).

МОДУЛ 2

Тестове за проверка на двигателни способности

1. Бягане на къси разстояния- 50 метра за момичета и момчета. Максимален брой точки -5.
2. Бягане на средни разстояния-300 метра за момичета и 600 метра за момчета. Максимален брой точки – 5.
3. Скок на дължина от място с два крака за момичета и момчета. Максимален брой точки- 5.
4. Изправяне от тилен лег до седеж за момичета. Максимален брой точки- 5.
5. Хвърляне на плътна топка 3кг. с две ръце над глава за момчета. Максимален брой точки -5.