

Критерии и нормы оценки физической подготовленности кандидатов

При оценивании физической подготовленности учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний кандидатов.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении и т.д.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой отметки

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при опорном прыжке, спортивных играх, плавании.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, подтягивание, силовые упражнения) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности

7 класс

Наименование выполняемого упражнения \ Отметка	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Бег 60 метров	9,3 сек.	9,8 сек.	10,3 сек.
Бег 1000 метров	4 мин. 00 сек.	4 мин. 10 сек.	4 мин. 30 сек.
Подтягивание на перекладине	8 раз	6 раз	4 раза

8 класс

Наименование выполняемого упражнения \ Отметка	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Бег 60 метров	8,8 сек.	9,3 сек.	9,8 сек.
Бег 1000 метров	3 мин. 55 сек.	4 мин. 05 сек.	4 мин. 25 сек.
Подтягивание на перекладине	10 раз	8 раз	6 раз

9 класс

Наименование выполняемого упражнения \ Отметка	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Бег 60 метров	8,5 сек.	9,0 сек.	9,5 сек.
Бег 1000 метров	3 мин. 45 сек.	4 мин. 00 сек.	4 мин. 15 сек.
Подтягивание на перекладине	13 раз	10 раз	8 раз

10 класс

Наименование выполняемого упражнения	Отметка	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Бег 60 метров		8,3 сек.	8,7 сек.	9,0 сек.
Бег 1000 метров		3 мин. 40 сек.	3 мин. 55 сек.	4 мин. 10 сек.
Подтягивание на перекладине		15 раз	13 раз	9 раз

11 класс

Наименование выполняемого упражнения	Отметка	Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Бег 60 метров		8,0 сек.	8,3 сек.	8,5 сек.
Бег 1000 метров		3 мин. 30 сек.	3 мин. 50 сек.	4 мин. 00 сек.
Подтягивание на перекладине		18 раз	15 раз	10 раз