

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дебесская средняя общеобразовательная школа имени Л.В.Рыкова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дебёсская

СОШ имени Л.В.Рыкова

\_\_\_\_\_ /Опарина Г.А./

«30» августа 2023г.

Контрольно-измерительные, оценочные, методические, дидактические  
и другие материалы  
по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«Атлет»**

Подготовил: Трапезников Иван Васильевич,  
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2023 г.

**Контрольные испытания по физической подготовке**

№	Контрольные испытания	Количество выполнений	
		юноши	девушки
		8-10	8-10
1	Бег 60 м. (с)	10,4	10,8
2	Бег 100 м. (с)	-	-
3	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5	8,7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150
5	Бег на 1000 м. (мин, с)	4.50	5.10

**Оценочные материалы для проведения итогового контроля в форме зачета  
Тест для проверки теоретических знаний.**

**Для обучающихся 8-10 лет:**

1. Как традиционно называют легкую атлетику?  
А) «царица полей» В) «королева спорта»  
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»
  2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?  
А) эстафетный бег В) фристайл  
Б) метание копья Г) марафонский бег
  3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?  
А) только один В) не больше трех  
Б) не больше двух Г) не имеет значения
  4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?  
А) одна Б) две В) три Г) четыре
  5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?  
А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота
  6. СПРИНТ - это...?  
А) судья на старте В) бег на длинные дистанции  
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча
  7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?  
А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды  
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть
  8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:  
А) разбег, отталкивание, полет, приземление  
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление  
В) разбег, подпрыгивание, приземление  
Г) разбег, толчок, приземление
  9. Назовите фазы прыжка в высоту:  
А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление  
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление  
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты  
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
  10. Какое из данных утверждений не относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным ?  
А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.  
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.  
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.  
Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
  11. В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами - виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото.
-

1. Исинбаева Елена	А) прыжки в высоту (2012г.)
2. Лебедева Татьяна	Б) толкание ядра ((1972г.)
3. Чижова Надежда	В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)
4. Кирдяпкин Сергей	Г) бег, 1500м, (1960г.)
5. Болотников Петр	Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)
6. Ухов Иван	Е) прыжки в длину (2004г)

12. В спринте применяется старт:

А) средний (полунизкий) Б) низкий В) высокий

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции														
	Умение поставить цели			Умение организовать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспеха			Способность к самостоятельному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

5 - 8 баллов – низкий уровень,

9 - 12 баллов – средний уровень,

13 - 15 баллов – высокий уровень.

**Приложение № 4.**

**Диагностика личностных результатов**

<b>ФИО</b>	<b>Личностные свойства и качества</b>											
	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 - 6 баллов – низкий уровень,

7 - 9 баллов – средний уровень,

10 - 12 баллов – высокий уровень.

## АНКЕТЫ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ КАЧЕСТВОМ ПРОГРАММЫ

### Анкета для обучающихся в конце учебного года

#### **1. Почему ты выбрал именно этот вид спорта?**

- А. Посоветовали в школе
- Б. Ходят друзья, родственники, знакомые
- В. Так решили родители
- Г. Твой вариант \_\_\_\_\_

#### **2. Что ты получил от учебно-тренировочных занятий?**

- А. Полезное времяпровождение
- Б. Нашел новых друзей
- В. Улучшил свою общую физическую подготовку
- Г. Узнал много нового
- Д. Начал заниматься деятельностью, которая впоследствии станет моей профессией
- Е. Твой вариант \_\_\_\_\_

#### **3. Оцени уровень своего интереса к учебно-тренировочным занятиям**

- А. Всегда с удовольствием посещал занятия
- В. Родители часто уговаривали меня посещать занятия
- Г. Затрудняюсь ответить

#### **4. Доволен ли ты обучением?**

- А. Да
- Б. Нет
- В. Не знаю

#### **5. Как, по твоему мнению, влияет посещение учебно-тренировочных занятий на твою успеваемость в школе?**

- А. Положительно влияет (повышает школьную успеваемость)
- Б. Влияет скорее положительно, чем отрицательно
- В. Никак не влияет
- Г. Влияет скорее отрицательно, чем положительно
- Д. Отрицательно влияет (снижает школьную успеваемость)
- Е. Затрудняюсь ответить

#### **6. Что на учебно-тренировочных занятиях нравилось тебе больше всего?**

- А. Когда мы узнавали что-нибудь новое
- Б. Когда мы изучали новые движения, технику, тактику
- В. Когда мы проводили контрольные тренировки (соревнования)
- Г. Когда мы занимались общей физической подготовкой

**Анкета удовлетворенности для родителей в конце учебного года.**

1. Удовлетворены ли Вы деятельностью МБУДО Дебесская ДЮСШ?

А. Да

Б. Нет

В. Отчасти

Г. Затрудняюсь ответить

2. Удовлетворены ли Вы качеством предоставляемых дополнительных образовательных услуг Вашему ребенку?

А. Да

Б. Нет

В. Отчасти

Г. Затрудняюсь ответить

3. Интересно ли Вашему ребенку посещать учебно-тренировочных занятия?

А. Да

Б. Нет

В. Отчасти

Г. Затрудняюсь ответить

4. Удовлетворены ли Вы режимом работы? (дни, время, продолжительность занятий)?

А. Да

Б. Нет

В. Затрудняюсь ответить

5. Какую форму взаимодействия Вы используете при общении с тренером-преподавателем?

А. Консультации по телефону, в социальных сетях

Б. При встрече

В. Родительское собрание.

Г. Совместная деятельность с ребенком и педагогом (участие в мероприятиях).