

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Дебёсская
МБОУ «Дебёсская СОШ
имени Л.В.Рыкова»
«Дебёсы Л.В. Рыкова
имею ОШШ» МБОУ /Опарина Г.А./
30 августа 2023г.



Контрольно-измерительные, оценочные, методические, дидактические и другие
материалы
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая
физическая подготовка»

Составитель (автор): Юферева Наталия Александровна
педагог дополнительного образования

с.Дебёсы, 2023г.

Оценочные материалы
Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика и промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с.	5,2	5,4
2	Челночный бег 3x10м., с.	9,0	9,5
3	Прыжок в длину с места, см	160	140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с. (кол.)	25	30

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с.	5,0	5,2
2	Челночный бег 3x10м., с.	8,8	9,3
3	Прыжок в длину с места, см	170	150
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с.	30	35
5	Бег 300 м. сек.	1.05	1.10
6	Бег 1000м., сек.	4.00	4.15