Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»

| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДАЮ |
|---|---|
| методист | зав. отд. очн. формы обуч. |
| Шлыкова Г.Г. Шлыкова | Грамотина А.С. Грамотина |
| «05» ноября 2026 г. | «05» ноября 2026 г. |

**Фонды оценочных средств**
**ОУП. 12 «Физическая культура»**
**по профессии 36.01.04. «Пчеловод»**
**2026-2029 годы обучения**

Разработчик
Преподаватель: Риммер Р. В.

п. Агролес 2026 г.

Оглавление

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** ..... 3

**2. Соответствие ФОС профессиональным компетенциям** ..... 3

**3. Формы и виды контроля** ..... 4

**4. Ожидаемые результаты применения ФОС** ..... 5

**5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ** ..... 6

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
## к фонду оценочных средств по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура»

ФОС разработан на основе рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», составленной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 36.01.04 «Пчеловод» и программой воспитания ГБПОУ НСО «Искитимский центр профессионального обучения». ФОС предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся и обеспечивает проверку достижений планируемых результатов освоения дисциплины.

### 1. Объекты оценивания

Объектами оценивания в рамках дисциплины «Физическая культура» являются:

- **знания**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; об основах здорового образа жизни и его влиянии на здоровье и работоспособность специалиста; о средствах и методах физического воспитания, основах самоконтроля и профилактики травматизма на занятиях;
- **умения**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, профилактики утомления и поддержания работоспособности; выполнять двигательные действия и комплексы упражнений различной направленности; осуществлять самоконтроль за физическим состоянием;
- **уровень физической подготовленности**: прирост индивидуальных показателей в развитии физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация) по результатам контрольных нормативов;
- **общие компетенции**, формируемые в процессе освоения дисциплины: ОК 01–ОК 09, в том числе ОК 08 — «Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности» — как ключевая для данной дисциплины.

### 2. Соответствие ФОС профессиональным компетенциям

ФОС обеспечивает оценку показателей формирования общих компетенций, установленных ФГОС СПО по профессии. Связь оценочных средств с компетенциями представлена в таблице:

| Компетенция | Показатель оценки, интегрируемый в оценочные средства |
|---|---|
| ОК 08 (основная) | Выполнение контрольных двигательных нормативов и оздоровительных комплексов; применение средств физической культуры в режиме дня; ведение здорового образа жизни |
| ОК 01 | Планирование индивидуальной физической подготовки, выбор способов решения оздоровительных задач |
| ОК 02 | Подбор и анализ информации о средствах оздоровления и физического развития |
| ОК 03 | Самооценка уровня физического развития, целеполагание и планирование личного развития |
| ОК 04, ОК 05 | Взаимодействие в команде при выполнении игровых и командных упражнений; соблюдение этики общения на занятиях |
| ОК 06 | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, демонстрация норм и правил поведения |
| ОК 07 | Соблюдение правил безопасности на занятиях, действия в нестандартных и чрезвычайных ситуациях |

Профессиональные компетенции (ПК) по профессии «Пчеловод» формируются преимущественно при освоении профессиональных модулей; дисциплина «Физическая культура» обеспечивает для них базу в части физической подготовленности и выносливости, необходимых в сельскохозяйственном труде, и потому в таблице прямого соответствия ФОС и ПК не фиксирует.

## 3. Формы и виды контроля

ФОС включает оценочные средства для двух этапов контроля:

**Текущий контроль:**

- наблюдение и оценка выполнения практических (двигательных) заданий;
- контрольные нормативы физической подготовленности;
- устный и письменный опрос по теоретическому разделу;
- рефераты, презентации по тематике здорового образа жизни;
- ведение дневника самоконтроля.

**Объем дисциплины и виды учебной работы**

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **72** |
| **в т. ч.** | |
| **Основное содержание** | **72** |
| в т. ч.: | |
| лекции | 4 |
| практические занятия | 66 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 1-2 семестр** | **2** |

**Промежуточная аттестация:** дифференцированный зачёт в форме комбинированной проверки: выполнения практических контрольных упражнений (основная , первая и вторая группа здоровья) и тестирования по теоретическому разделу (подготовительная группа здоровья).
Результаты оцениваются по пятибалльной шкале. При оценке двигательных заданий учитываются техника выполнения, динамика индивидуальных показателей и отношение обучающегося к занятиям.

## 4. Ожидаемые результаты применения ФОС

Применение ФОС должно обеспечить:

- объективную и достоверную оценку уровня освоения обучающимися умений и знаний по дисциплине «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО;
- выявление динамики физической подготовленности каждого обучающегося на основе сопоставления результатов контрольных нормативов в течение учебного года;
- подтверждение формирования показателей ОК 08 и вклада дисциплины в формирование ОК 01–ОК 07, ОК 09;
- своевременную корректировку учебного процесса: коррекцию содержания и методики занятий, индивидуальные рекомендации обучающимся по самостоятельной физической подготовке;
- учёт индивидуальных возможностей обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп, а также временно освобождённых от практических занятий, за счёт адаптированных и альтернативных оценочных заданий без снижения требований к освоению содержания дисциплины;

- накопление материалов, подтверждающих объективность результатов промежуточной аттестации, для процедур аккредитации и внутренней оценки качества образования.

## 5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Форма контроля**: дифференцированный зачёт

**Продолжительность: 45 минут**

**Содержание контрольных упражнений**

1. **Бег 100 м** (с высокого старта) — оценивается быстрота.
2. **Челночный бег 4×9 м** — оценивается координация и быстрота.
3. **Прыжок в длину с места** (лучший из двух попыток) — скоростно-силовые качества.
4. **Силовое упражнение**: юноши — подтягивание на высокой перекладине; девушки — сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
5. **Подъём туловища из положения лёжа на спине** за 1 минуту — силовая выносливость.
6. **Прыжки через скакалку**

**Оценочные нормативы**

| **Упражнение** | **Юноши «5»** | **«4»** | **«3»** | **Девушки «5»** | **«4»** | **«3»** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Челночный бег 4×9 м, с | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Прыжок в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 12 | 10 | 7 | — | — | — |
| Сгибание и разгибание рук в | — | — | — | 20 | 15 | 10 |

| **Упражнение** | **Юноши «5»** | **«4»** | **«3»** | **Девушки «5»** | **«4»** | **«3»** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| упоре лёжа, раз | | | | | | |
| Подъём туловища за 1 мин, раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжок через скакалку 60 сек | 125 | 115 | 100 | 120 | 110 | 95 |

**6. Критерии оценивания**

Каждое упражнение оценивается в баллах: «5», «4» или «3» по таблице нормативов (результат ниже нормы на «3» — выполнение без учёта времени, с фиксацией факта).

Итоговая оценка за практическую часть — среднее арифметическое баллов по шести упражнениям с округлением до десятых:

**«5» (отлично)** — средний балл 4,5 и выше;

**«4» (хорошо)** — средний балл 3,5–4,4;

**«3» (удовлетворительно)** — средний балл 2,5–3,4 (выполнение всех нормативов на «3» и выше);

**«не зачтено»** — отказ от выполнения большинства упражнений либо невыполнение нормативов без уважительной причины (вопрос о повторной аттестации решается индивидуально).

***Теоретический контроль освоения дисциплины***

**ВАРИАНТ 1**

**Часть А. Выберите один правильный ответ**

1. Основной целью физической культуры как учебной дисциплины является: а) подготовка к соревнованиям; б) формирование физической культуры личности и укрепление здоровья; в) развитие профессиональных навыков Пчеловода; г) организация досуга.
2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют: а) только развитию силы; б) укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем; в) снижению работоспособности; г) только улучшению осанки.

3. Здоровый образ жизни включает: а) отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим дня, двигательную активность; б) только занятия спортом; в) приём витаминных препаратов; г) увеличение времени сна до 12 часов.
4. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на: а) достижение максимальных результатов в одном виде спорта; б) разностороннее развитие физических качеств; в) подготовку к конкретной профессии; г) лечение заболеваний.
5. Физическое качество «выносливость» — это способность: а) преодолевать сопротивление за счёт мышечных усилий; б) выполнять работу длительное время без снижения её эффективности; в) быстро реагировать на сигнал; г) выполнять движения с большой амплитудой.
6. Гибкость — это способность: а) быстро выполнять двигательные действия; б) выполнять движения с большой амплитудой; в) сохранять равновесие; г) поднимать максимальный вес.
7. Разминка перед занятием необходима для: а) повышения результатов в соревнованиях; б) подготовки организма к предстоящей нагрузке и снижения риска травм; в) увеличения массы тела; г) отдыха после нагрузки.
8. Частота сердечных сокращений в покое у тренированного человека: а) выше, чем у нетренированного; б) такая же; в) ниже, чем у нетренированного; г) не зависит от тренированности.
9. Признаком утомления во время занятия является: а) улучшение координации; б) снижение внимания, нарушение техники движений, одышка; в) повышение выносливости; г) отсутствие потливости.
10. Контроль за физическим состоянием в ходе самостоятельных занятий осуществляется с помощью: а) самонаблюдения (самочувствие, пульс, вес, сон); б) взвешивания только раз в год; в) подсчёта количества занятий; г) опроса друзей.
11. При оказании первой помощи при ушибе в первые минуты следует: а) растирать место ушиба; б) приложить холод и обеспечить покой; в) приложить тепло; г) сразу нагружать конечность.
12. Питание при регулярных занятиях физическими упражнениями должно быть: а) с избытком жиров и сахара; б) сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам; в) однообразным; г) с исключением завтрака.

**Часть В. Установите соответствие**

13. Соотнесите физическое качество и способ его развития:

| Физическое качество | Средство развития |
|---|---|
| 1) Быстрота | А) Бег на длинные дистанции, плавание |
| 2) Сила | Б) Упражнения на растягивание (шпагаты, наклоны) |
| 3) Выносливость | В) Ускорения, упражнения с максимальной скоростью |
| 4) Гибкость | Г) Подтягивание, сгибание и разгибание рук, работа с отягощением |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

14. Соотнесите часть занятия и её содержание:

| Часть занятия | Содержание |
|---|---|
| 1) Подготовительная | А) Выполнение основных упражнений, развитие физических качеств |
| 2) Основная | Б) Постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания |
| 3) Заключительная | В) Разминка, подготовка организма к нагрузке |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___.

**Часть С. Дайте краткий ответ**

15. Перечислите три правила, которые необходимо соблюдать для профилактики травматизма на занятиях физической культурой.
16. Объясните, почему специалисту в сельском хозяйстве необходимо поддерживать уровень физической подготовленности. Назовите не менее двух аргументов.

## ВАРИАНТ 2

**Часть А. Выберите один правильный ответ**

1. Физическая культура — это: а) только вид спорта; б) часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека; в) набор упражнений для похудения; г) школьный предмет.
2. Под двигательным режимом понимают: а) количество и характер двигательной активности в течение дня и недели; б) режим питания; в) порядок проведения соревнований; г) расписание уроков.

3. Рациональный режим дня включает: а) чередование труда и отдыха, полноценный сон, регулярное питание, двигательную активность; б) только учебную нагрузку; в) занятия за компьютером не более 8 часов; г) сон не более 5 часов.
4. Физическое качество «быстрота» — это способность: а) поднимать максимальный вес; б) выполнять двигательные действия в минимальное время; в) долго бегать; г) сохранять равновесие.
5. Сила — это способность: а) выполнять движения с большой амплитудой; б) преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий; в) быстро реагировать на сигнал; г) переносить длительные нагрузки.
6. Аэробные упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) прежде всего развивают: а) гибкость; б) выносливость; в) быстроту; г) координацию.
7. Признаком переутомления является: а) хорошее настроение; б) стойкое снижение работоспособности, нарушения сна, раздражительность; в) повышение аппетита; г) улучшение результатов без усилий.
8. Пульс во время оздоровительного бега рекомендуется удерживать в пределах: а) 90–110 уд/мин; б) 120–150 уд/мин; в) 180–200 уд/мин; г) свыше 200 уд/мин.
9. При судороге в мышце голени во время плавания необходимо: а) продолжать плыть, не обращая внимания; б) лечь на спину, потянуть носок стопы на себя и помассировать мышцу; в) паниковать и звать на помощь без попыток помочь себе; г) нырнуть под воду.
10. Гигиена занятий физическими упражнениями предусматривает: а) занятия в любой одежде; б) занятия только натощак; в) соблюдение режима занятий, отдыха, питания, уход за телом, чистоту одежды и обуви; г) отказ от водных процедур.
11. Противопоказанием к самостоятельным занятиям в обычном режиме является: а) усталость после учёбы; б) повышенная температура тела и острые заболевания; в) лёгкая мышечная боль после тренировки; г) хорошее самочувствие.
12. Дозирование нагрузки на занятии означает: а) выполнение упражнений до полного изнеможения; б) регулирование объёма и интенсивности упражнений, числа повторений и отдыха; в) отказ от разминки; г) одинаковый режим для всех обучающихся без учёта здоровья.

**Часть В. Установите соответствие**

13. Соотнесите физическое качество и контрольное упражнение для его оценки:

| Физическое качество | Контрольное упражнение |
|---|---|
| 1) Быстрота | А) Подтягивание на перекладине |

| Физическое качество | Контрольное упражнение |
|---|---|
| 2) Выносливость | Б) Бег 100 м |
| 3) Сила | В) Бег 1000 м |
| 4) Скоростно-силовые качества | Г) Прыжок в длину с места |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

14. Соотнесите состояние и первую помощь:

| Состояние | Действия |
|---|---|
| 1) Ушиб | А) Обеспечить покой, холод на область |
| 2) Судорога мышц | Б) Остановить нагрузку, потянуть мышцу, помассировать |
| 3) Усталость после занятия | В) Восстановительные упражнения, отдых, вода |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___.

**Часть С. Дайте краткий ответ**

15. Составьте примерный режим дня обучающегося, совмещающего учёбу и регулярные занятия физической культурой (не менее 4 пунктов).
16. Объясните, что такое самоконтроль, и перечислите три показателя, которые целесообразно фиксировать в дневнике самоконтроля.

**Дифференцированный зачёт по дисциплине «Физическая культура» (2 семестр)**

**Раздел:** лёгкая атлетика — выполнение практических контрольных упражнений

**Продолжительность:** 45 минут

**Содержание контрольных упражнений:**

1. **Бег 100 м с низкого старта** — быстрота; дополнительно оценивается техника низкого старта (расположение рук и толчковой ноги, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»).
2. **Прыжок в длину с места** (лучший из двух попыток) — скоростно-силовые качества. По решению преподавателя вместо него (или дополнительно) — прыжок в длину с разбега.
3. **Метание гранаты на дальность** (юноши — 700 г, девушки — 500 г; по две попытки) — скоростно-силовые качества и техника метания.
4. **Бег на выносливость**: юноши — 1000 м, девушки — 500 м. *Примечание: если по рабочей программе в раздел вынесен кросс 3000*

*м (юноши) и 2000 м (девушки), он выполняется отдельным занятием — нормативы приведены в таблице.*

**Оценочные нормативы**

| Упражнение | Юноши «5» | «4» | «3» | Девушки «5» | «4» | «3» |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Бег 100 м, с | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 60 м (запасной, для зала), с | 8,2 | 8,4 | 8,8 | 9,6 | 10,0 | 10,4 |
| Челночный бег 4×9 м, с (запасной) | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| Метание гранаты 700 г (ю) / 500 г (д), м | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
| Бег 1000 м (ю) / 500 м (д), мин, с | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,10 | 2,20 | 2,50 |
| Кросс 3000 м (ю) / 2000 м (д), мин, с | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |

**Критерии оценивания**

Каждое упражнение оценивается в баллах «5», «4» или «3» по таблице нормативов (результат ниже нормы на «3» — выполнение без учёта времени, с фиксацией факта).

Техника низкого старта и метания оценивается преподавателем («выполнено / не выполнено») и при систематических ошибках снижает балл за упражнение на один уровень.
Итоговая оценка за практическую часть — среднее арифметическое баллов по четырём упражнениям с округлением до десятых:
**«5» (отлично)** — средний балл 4,5 и выше;
**«4» (хорошо)** — средний балл 3,5–4,4;
**«3» (удовлетворительно)** — средний балл 2,5–3,4 (все нормативы на «3» и выше);
**«не зачтено»** — отказ от выполнения упражнений либо невыполнение нормативов без уважительной причины (повторная аттестация — индивидуально).

## ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

**к дифференцированному зачёту по дисциплине «Физическая культура»**
**Раздел: лёгкая атлетика**
**Время выполнения: 45 минут.**
**Форма: тестирование. Инструкция:** выберите один правильный ответ (если не указано иное). Часть В — задания на соответствие, часть С — открытый ответ.

## ВАРИАНТ 1

**Часть А. Выберите один правильный ответ**

1. Лёгкая атлетика — это вид спорта, объединяющий: а) гимнастику и акробатику; б) бег, ходьбу, прыжки и метания; в) плавание и греблю; г) единоборства.
2. За что лёгкая атлетика получила название «королева спорта»? а) за сложность техники; б) за естественность движений и разностороннее развитие физических качеств; в) за зрелищность соревнований; г) за историю возникновения.
3. Низкий старт применяется в: а) беге на длинные дистанции; б) марафонском беге; в) спринтерском беге (100, 200, 400 м); г) спортивной ходьбе.
4. Команды низкого старта выполняются в порядке: а) «Марш!», «На старт!», «Внимание!»; б) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; в) «Внимание!», «На старт!», «Марш!»; г) порядок не установлен.
5. Стартовый разгон после выстрела начинается с: а) выпрямления туловища и медленного бега; б) мощного отталкивания и нарастающих по длине шагов с наклоном туловища вперёд; в) прыжка вперёд; г) остановки и перебегания на соседнюю дорожку.

6. Основной способ прыжка в длину с разбега, изучаемый в школе: а) «перешагивание»; б) «фосбери-флоп»; в) «ножницы»; г) «волна».
7. Приземление в прыжках в длину выполняется: а) на прямые ноги с падением назад; б) на согнутые ноги с переносом туловища вперёд за линию пяток; в) на руки; г) сидя.
8. Граната при метании держится: а) хватом за середину корпуса плотной кистью; б) двумя руками за головку; в) обхватом пальцами шейки и корпуса без напряжения кисти; г) за лопасти.
9. Техника метания гранаты включает фазы: а) держание, исходное положение, разбег, замах (отведение), финальное усилие, выпуск снаряда; б) присед, прыжок, бросок; в) замах, пауза, бросок; г) разбег, остановка, пас.
10. Во время бега стопа ставится: а) пяткой далеко вперёд с прямым коленом; б) упруго с передней части стопы (или перекатом с пятки на носок), без «шлёпания»; в) всей плоскостью стопы жёстко; г) носком внутрь.
11. Соревнования по бегу проводятся: а) только на дорожке против часовой стрелки; б) на дорожке по часовой стрелке; в) в любом направлении по желанию бегуна; г) только по прямой.
12. Развитию выносливости в лёгкой атлетике способствуют: а) бег на короткие отрезки с максимальной скоростью; б) равномерный длительный бег и кроссы; в) метания; г) только прыжки.

**Часть В. Установите соответствие**

13. Соотнесите дисциплину лёгкой атлетики и преимущественно развиваемое качество:

| Дисциплина | Качество |
|---|---|
| 1) Бег 100 м | А) Выносливость |
| 2) Бег 3000 м | Б) Скоростно-силовые качества |
| 3) Прыжок в длину | В) Быстрота |
| 4) Метание гранаты | Г) Скоростно-силовые качества и техника метания |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___, 4 — ___.

14. Соотнесите вид бега и его особенность:

| Вид бега | Особенность |
|---|---|
| 1) Спринт | А) Применяется низкий старт, максимальная скорость |

| Вид бега | Особенность |
|---|---|
| 2) Бег на средние и длинные дистанции | Б) Высокий старт, равномерное распределение сил на дистанции |
| 3) Эстафетный бег | В) Передача эстафетной палочки в установленной зоне |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___.

**Часть С. Дайте краткий ответ**

15. Перечислите три правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
16. Объясните, зачем перед бегом на дистанцию проводится разминка, и назовите не менее двух её задач.

**ВАРИАНТ 2**

**Часть А. Выберите один правильный ответ**

1. К циклическим видам лёгкой атлетики относятся: а) прыжки и метания; б) спортивная ходьба и бег; в) толкание ядра; г) многоборья.
2. Средства, развиваемые бегом: а) только сила; б) выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества в зависимости от длины дистанции; в) только гибкость; г) только координация.
3. Спортсмены, стартующие на дистанциях 800 м и длиннее, начинают бег: а) с низкого старта; б) с высокого старта; в) лёжа; г) с места двумя руками за спиной.
4. При высоком старте толчковая (сильнейшая) нога ставится: а) сзади, на носок; б) вплотную к стартовой линии, маховая — в 1,5–2 стопах позади; в) маховая — вплотную к линии, толчковая — на 1,5–2 стопы позади, туловище слегка наклонено вперёд; г) обе ноги на одной линии.
5. Что запрещено делать во время эстафетного бега в зоне передачи? а) передавать палочку; б) покидать свою дорожку; в) ронять палочку и поднимать её; г) бежать.
6. Прыжок в длину с разбега включает фазы: а) разбег, отталкивание, полёт, приземление; б) замах, бросок, приземление; в) старт, разгон, финиш; г) разбег, толчок руками, кувырок.
7. Разбег в прыжках в длину выполняется: а) произвольно, без разгона; б) с ускорением, с постановкой толчковой ноги на брусок (место отталкивания); в) спиной вперёд; г) с остановкой перед отталкиванием.
8. Метание гранаты на дальность выполняется: а) из положения сидя; б) с разбега, из-за спины через плечо; в) только с места двумя руками; г) снизу.

9. Финальное усилие при метании начинается: а) до начала разбега; б) сразу после выпуска снаряда; в) после обгона снаряда туловищем в момент, когда разбег переходит в финальную фазу; г) в начале замаха.
10. Если спортсмен при беге ощущает резкую боль, головокружение, ему необходимо: а) продолжать бег до финиша любой ценой; б) остановиться (сойти с дистанции), сообщить преподавателю, получить первую помощь; в) скрыть самочувствие; г) резко сесть на дорожку.
11. Дыхание во время длительного бега должно быть: а) задержанным; б) только ртом на каждый шаг; в) естественным и согласованным с темпом бега, через нос и рот; г) только носом без исключений.
12. Главный критерий оценки выполнения контрольного упражнения: а) красивая форма одежды; б) результат (время, дальность) и техника выполнения двигательного действия; в) громкость голоса; г) количество попыток по желанию обучающегося.

**Часть В. Установите соответствие**

13. Соотнесите ошибку и её последствие в выполнении упражнения:

| Ошибка | Последствие |
|---|---|
| 1) Фальстарт в спринте | А) Пролет мимо места отталкивания, потеря результата |
| 2) Заступ за линию при прыжке в длину | Б) Дисквалификация попытки (старта) |
| 3) Ранний выпуск гранаты при метании | В) Снижение дальности полёта снаряда |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___.

14. Соотнесите часть занятия по лёгкой атлетике и её содержание:

| Часть занятия | Содержание |
|---|---|
| 1) Подготовительная | А) Специальные беговые и прыжковые упражнения, отработка старта и техники |
| 2) Основная | Б) Контрольные упражнения: бег, прыжки, метания |
| 3) Заключительная | В) Ходьба, упражнения на дыхание и восстановление |

Ответ: 1 — ___, 2 — ___, 3 — ___.

**Часть С. Дайте краткий ответ**

15. Перечислите фазы прыжка в длину с разбега в правильном порядке.

16. Объясните, как низкий старт влияет на результат в спринте. Назовите не менее двух причин.