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 35.01.35. «Фермер»
2026-2029 годы обучения

Разработчик
Преподаватель: Риммер Р. В.

п. Агролес 2026 г.

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

к фонду оценочных средств по общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» ... 3

1. Объекты оценивания 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

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 35.01.35 «Фермер» 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 «Фермер» 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 упоре лёжа, раз	—	—	—	20	15	10
Подъём туловища	52	47	42	40	35	30

Упражнение	Юноши «5»	«4»	«3»	Девушки «5»	«4»	«3»
за 1 мин, раз						
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 фермера; 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)

Физическое качество	Средство развития
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
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
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.