

## **Тест 5 класс (Легкая атлетика)**

### **1. Что относится к легкой атлетике?**

- А) Ходьба
- Б) бег
- В) всё перечисленное выше
- Г) прыжки
- Е) метание

### **2. Когда можно производить метание?**

- А) с разрешения учителя
- Б) после сбора инвентаря
- В) по желанию

### **3. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?**

- А) правильное дыхание
- Б) постановка стопы
- В) положение тела

### **4. Где выполняют беговые упражнения?**

- А) на неровной, рыхлой поверхности
- Б) на ровной дорожке
- В) на скользком, мокром грунте

### **5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 классе?**

- А) Прыжок «согнув ноги»
- Б) Прыжок «ноги врозь»
- В) Прыжок «поджав ноги»

### **6. В какой последовательности происходит прыжок в длину?**

- А) толчок, полет, приземление, разбег
- Б) полет, приземление, разбег, толчок
- В) разбег, толчок, полет, приземление
- Г) разбег, приземление, толчок, полет

### **7. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?**

- А) одна
- Б) две
- В) три
- Г) четыре

### **8. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»**

- А) 2 – 3м
- Б) 10 – 15м
- В) 15 – 20м
- Г) 5 - 10м

### **9. На каких дистанциях применяется низкий старт:**

- А) на коротких
- Б) на длинных
- В) на средних

### **10. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:**

- А) выносливость
- Б) гибкость
- В) сила
- Г) быстрота