**Тест по легкой атлетике, для учащихся, освобожденных от занятий физкультурой по состоянию здоровья**

**Составитель: Учитель физической культуры –Власов К.В.**

**Что относится к легкой атлетике?**

* Ходьба
* бег
* равновесие
* прыжки
* метание

**Когда можно производить метание?**

* с разрешения учителя
* после сбора инвентаря
* по желанию

**Что относится к важным умениям, необходимых для бега?**

* правильное дыхание
* постановка стопы
* положение тела

**Где выполняют беговые упражнения?**

* на неровной, рыхлой поверхности
* на ровной дорожке
* на скользком, мокром грунте

**Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?**

* Прыжок «согнув ноги»
* Прыжок «ноги врозь»
* Прыжок «поджав ноги»

**На занятиях по легкой атлетике:**

* заниматься в школьной форме
* бежать против движения
* играть в футбол
* быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

**В какой последовательности происходит прыжок в длину?**

* толчок, полет, приземление, разбег;
* полет, приземление, разбег, толчок;
* разбег, толчок, полет, приземление;
* разбег, приземление, толчок, полет.

**Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»**

* 2 – 3м
* 10 – 15м
* 15 – 20м
* 5 - 10м

**На каких дистанциях применяется низкий старт:**

* на коротких
* на длинных
* на средних

**Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:**

* выносливость
* гибкость
* сила
* быстрота

**Пульс в покое составляет:**

* 100 – 120 ударов в минуту
* 60 – 90 ударов в минуту
* 90 – 110 ударов в минуту

**Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**

* вести здоровый образ жизни
* читать подходящую литературу
* уважать старших

**Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

* режим дня
* закаливание
* занятие физкультурой
* не соблюдение правил личной гигиены

**Что такое осанка?**

* это прямая спина
* это привычная поза человека
* это заболевание позвоночника

**Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?**

* чистить их два раза в день
* есть много сладкого
* посещать кабинет зубного врача
* отказаться от фруктов и овощей

**Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?**

* гибкость
* быстроты
* выносливость
* ловкость

**С чего необходимо начинать закаливание?**

* обливание холодной водой
* обтирание
* сон при открытой форточке
* купание в холодной воде

**Что необходимо делать при ушибе?**

* положить холодный компресс
* ничего не делать
* наложить тугую повязку

**В каких продуктах содержатся белки?**

* рыба
* молоко
* хлеб
* масло

**Быстрота это –**

* способность выполнять движения с большой амплитудой
* это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
* способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

***Ответы на тесты по легкой атлетике***

**Что относится к легкой атлетике?**

* Ходьба
* бег
* прыжки
* метание

**Когда можно производить метание?**

* с разрешения учителя

**Что относится к важным умениям, необходимых для бега?**

* правильное дыхание
* постановка стопы

**Где выполняют беговые упражнения?**

* на ровной дорожке

**Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?**

* Прыжок «согнув ноги»

**На занятиях по легкой атлетике:**

* быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

**В какой последовательности происходит прыжок в длину**

* разбег, толчок, полет, приземление;

**Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»**

* 10 – 15м

**На каких дистанциях применяется низкий старт:**

* на коротких

**Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:**

* выносливость

***Ответы на тесты по физической культуре и здоровью***

**Пульс в покое составляет:**

* 60 – 90 ударов в минуту

**Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**

* вести здоровый образ жизни

**Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

* режим дня
* закаливание
* занятие физкультурой

**Что такое осанка?**

* это привычная поза человека

**Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?**

* есть много сладкого

**Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?**

* быстроты
* выносливость
* ловкость

**С чего необходимо начинать закаливание?**

* обтирание

**Что необходимо делать при ушибе?**

* положить холодный компресс

**В каких продуктах содержатся белки?**

* рыба
* молоко

**Быстрота это –**

* способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени