**Тест по физкультуре 5 класс**

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

А) Ходьба

Б) бег

В) равновесие

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 – 7 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

**Ответы**

№

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

В

А

А,Б

Б

А

В

В

Б

А

А