***Тест по легкой атлетике для 6 класса***

*Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.*

**1. Как традиционно называют легкую атлетику?**

а) «королева спорта»;

б) «царица наук»;

в) «королева без королевства»;

г) «царица полей».

**2. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

а) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

б) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю;

в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку;

г) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

**3. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции;  
б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции.  
г) кроссы.

**4. Туфли для бега называются:**

а) кеды;  
б) пуанты;

в) шиповки;

г) чешки.

**5. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

  а) не больше трех;

б) только один;

в) не больше двух;

г) не имеет значения

**6. СПРИНТ – это…?**

а) судья на старте;

б) метание мяча;

в) бег на длинные дистанции;

г) бег на короткие дистанции.

**7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

а) лечь отдохнуть;

 б) выпить как можно больше воды;

в) плотно поесть;

г) перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

**8. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) выносливость;

б) гибкость.  
в) ловкость;  
г) быстроту.

**9. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?**

а) марафонский бег;

б) эстафетный бег;

в) метание копья;

г) фристайл.

**10. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;

б) кросс;  
в) марш-бросок;  
г) конкур.

**Система оценивания:**

«5» - 7 баллов, «4» - 6 баллов, «3» - 5 баллов.