**Тест (2) по Легкой атлетике для 6 класса.**

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

**1. Что такое кросс?**

А) Долгий бег.

Б) Бег по пересеченной местности.

В) раздел физической культуры, изучающий бег.

**2. Любой кроссовый бег следует начинать с…**

А) Высокого старта

Б) Низкого старта

В) Выпрямления корпуса

**3. Как правильно ставить стопу при кроссовом беге?**

А) На пятку, затем на носок.

Б) На всю стопу.

В) На носок, затем на пятку.

**4. Подъемы при прохождении кросса лучше преодолевать**

А) Шагом

Б) С разбега

В) Не меняя техники бега

**5. После окончания бега следует…**

А) Остановиться и сделать несколько глубоких вдохов

Б) Опустив руки, медленно пройти 15-20 м и несколько раз глубоко выдохнуть

В) Снижать темп бега, медленно останавливаясь

**6. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?**

А) ходьба

Б) бег

В) прыжки

Г) метание

Д) многоборье

Е) плавание

**7. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит?**

А) бег на короткие дистанции

Б) бег на длинные дистанции

В) бег на средние дистанции

**8. Какая из дистанций является спринтерской?**

А) 800 м

Б) 1500 м

В) 100 м

Г) 500 м

**9. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**10. Контрольным тестом - бег 30 метров проверятся какое физическое качество?**

А) выносливость

Б) скоростные способности (быстрота)

В) двигательно-координационные способности

Г) умственные способности

**Система оценивания:**

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