**Итоговая работа по физкультуре для уч-ся освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий.**

**1 «Королевой спорта» называют:**

а) художественную гимнастику;

б) синхронное плавание;

в) спортивную гимнастику;

г) легкую атлетику.

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

А) Ходьба

Б) бег

В) равновесие

Г) прыжки

Е) метание

**3.Бег на короткие дистанции – это:**

а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров; б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**4.Какие команды подаются учителем на старте бега на 30метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»;

б) « На старт! Марш!»;

в) «Внимание! Марш!»;

г) «Приготовиться! Марш!».

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

А) эстафетный бег                В) фристайл

Б) метание копья                   Г) марафонский бег

**6.Бег на длинные дистанции – это:**

а) 400 и 800 метров; **б) 1000, 1500 и 2000 метров;**

в) 100 и 200 метров; г) 30 и 60 метров.

**7. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?**

А) бег          Б) прыжки в длину       В) прыжки в высоту        Г) метание молота

**8.Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 42 км195 м;
б) 32 км195 м;

в) 50 км195 м;
г) 45 км195 м.

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

А)  лечь отдохнуть

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В) выпить как можно больше воды

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

А) только один                            В) не больше трех

Б) не больше двух                        Г) не имеет значения

**11. СПРИНТ – это…?**

А) судья на старте                               В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции            Г) метание мяча

**12. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?**

А) передающий                                 В) главный тренер команды

Б) принимающий                               Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

**13.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?**

А) обычный                 В) растянутый

Б) сближенный            Г) отталкивающийся

**14. Какие способности развивает челночный бег?**

А) силовые                         В) скоростные

Б) скоростно-силовые       Г) координационные

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

А) одна

Б) две

В) три

Г) четыре

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

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

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

**Система оценивания:**

**5 класс**

**«5» - 14 баллов (правильный ответ  на 16 вопрос обязателен!)**

**«4» - 12 баллов**

**«3» - 10баллов**