**Итоговый тест для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья по теме «Лёгкая атлетика» (5класс).**

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

А) Ходьба

Б) бег

В) равновесие

Г) прыжки

Е) метание

**2. 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

Г) плотно поесть

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

А) одна

Б) две

В) три

Г) четыре

**4. 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:**

**3 класс**

**«5» - 4 баллов (правильный ответ  на 8 вопрос обязателен!)**

**«4» - 3 баллов**

**«3» - 2 баллов**