Тест по мерам безопасности на уроках легкой атлетики.

1. Установите правильную последовательность действий перед началом занятий.

а) по команде учителя встать в строй для общего построения.
б) переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь;
в) снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, сережки, заколки);

2. Проводить разминку на уроке:

а) проводить не надо
б) проводить обязательно
в) иногда можно и провести

3. Наличие у ученика спортивной формы:

а) по возможности
б) обязательно
в) не обязательно
г) по желанию

4. При групповом старте на короткие дистанции каждый должен бежать:

а) каждый по своей дорожке
б) как хочется
в) ближе к «бровке» (к краю стадиона)

5. Резкая «стопорящая» остановка при беге:

а) провоцирует столкновение
б) способствует исключению столкновения

6. Во время прыжка нужно приземляться:

а) на руки
б) на спину
в) на ноги

7. Снаряд для метания подаётся друг другу:

а) катанием
б) из рук в руки
в) броском

8. При выполнении упражнения потоком (один за другим) вы:

а) будете соблюдать дистанцию и не мешать остальным
б) будете толкать и торопить впереди идущего
в) не будете соблюдать дистанцию

9. При плохом самочувствии:

а) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
б) заниматься «через силу», но доделать все задания учителя до конца

10. Что не запрещено при беге на короткую дистанцию:

а) перебегать на соседнюю дорожку
б) после финиша пробежать несколько шагов
в) возвращаться по дорожке назад

11. Выберите правильное приземление в прыжках в длину с места.

а) приземление на пятки
б) приземление на всю стопу, избегая падения назад
в) приземление на переднюю часть стопы, с опорой на руки вперед

12. В эстафетном беге передача эстафеты осуществляется:

а) с использованием эстафетной палочки
б) касанием плеча
в) касанием ладони

13. Что нужно делать при обнаружении неисправности спортивного инвентаря?

а) продолжить занятия
б) устранить неисправность
в) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

14. Для чего нужно выполнять правила по технике безопасности на уроке.

а) чтобы был порядок и дисциплина
б) так требует учитель
в) чтобы избежать травм

15. Установите правильную последовательность действий по окончании занятий.

а) вымыть руки с мылом.
б) организованно покинуть место проведения занятий
в) переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь