

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