**Тест проверки знаний инструкции по технике безопасности на уроках**

**по теме «Легкая атлетика» для 7 – 11 классов**

ФИО учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

1. Где обычно проводятся занятия по лёгкой атлетике?

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

1. Требования к одежде и обуви

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение.

Одежда соответствовать погодным условиям

1. **Требования безопасности во время занятий**

***БЕГ***

Учащийся должен:

1. при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
2. во время бега смотреть на свою дорожку;
3. после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
4. возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
5. в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
6. при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
7. выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

***ПРЫЖКИ***

Учащийся должен:

1. не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
2. выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение.
3. выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку во время выполнения попытки другим учащимся;
4. после выполнения прыжка быстро освободить прыжковое место для выполнения следующей попытки.

***МЕТАНИЯ***

Учащийся должен:

1. перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
2. осуществлять выпуск мяча способом, исключающим срыв;
3. при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
4. находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения,
5. поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
6. после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
7. при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
8. Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.
9. **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Учащийся должен:

1. при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
2. с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
3. при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
4. по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.