

РЕШИ ТЕСТ. Раздел Спортивные игры.

1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены.
 - А) всегда
 - Б) в редких случаях
 - В) иногда

2. Обувь для занятий спортивными играми должна быть
 - А) на кожаной подошве
 - Б) удобные тапочки
 - В) на нескользкой подошве

3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
 - А) с разрешения руководителя
 - Б) произвольно
 - В) с окончанием интереса

4. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам
 - А) не всегда
 - Б) по ситуации
 - В) да всегда

5. На занятиях спортивными играми
 - А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
 - Б) разрешается ношение украшений только девушкам
 - В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

6. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть
 - А) открытыми
 - Б) заставлены матами или огорожены
 - В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

7. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)
 - А) зарядка
 - Б) регулярные занятия физическими упражнениями
 - В) туристические прогулки

8. Заниматься на неподготовленных площадках

- А) можно со страховкой
- Б) можно, соблюдая осторожность
- В) нельзя

9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать

- А) с разминки
- Б) со сложных упражнений
- В) с лёгких упражнений

10. Главная причина травматизма

- А) не внимательность
- Б) нарушение дисциплины