Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оценка \_\_\_\_\_\_\_

***Техника безопасности на уроках физкультуры***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопросы** | ***Варианты ответа(выбрать один)*** | **Ответ** |
| 1. В чем ученик должен заниматься на уроках Физической культуры | *А. В спортивной форме* |  |
| *Б. В удобной форме* |  |
| *В. В школьной форме* |  |
| *Г. В спортивной форме соответствующей виду спорта* |  |
| 1. Как часто нужно стирать спортивную форму | *А. После каждого занятия* |  |
| *Б. По мере загрязнения* |  |
| *В. В конце четверти* |  |
| 1. Какой внешний вид у девочек должен быть на уроке | *А. Модная спортивная форма, стильная прическа, красивый маникюр* |  |
| *Б. Джинсы, кеды, хвостик или косички, топик* |  |
| *В. Спортивная форма, соответствующая виду спорта, волосы не закрывают лицо, аккуратный маникюр* |  |
| *Г. Удобная юбка, красивые туфли, нарядная блузка* |  |
| 1. Что юноши должны снять во время спортивных игр | *А. Куртку от костюма* |  |
| *Б. Часы* |  |
| *В. Очки* |  |
| 1. Когда можно заходить в спортивный зал | *А. После звонка на урок* |  |
| *Б. Когда переоделся в спортивную форму* |  |
| *В. После разрешения учителя* |  |
| 1. Для чего проводится разминка в начале урока | *А. Для подготовки организма к уроку* |  |
| *Б. Что бы учитель успел всех отметить* |  |
| *В. Для того, что бы вспотеть* |  |
| 1. Что из перечисленного можно делать при беге на 30 метров | *А. Забегать на чужую дорожку* |  |
| *Б. Финишировать прыжком* |  |
| *В. Останавливаться после финиша* |  |
| *Г. Слегка касаться человека на соседней дорожке* |  |
| 1. При каких условиях Ваш результат в челночном беге   3 Х 10 м не будет засчитан | *А. Старт раньше свистка* |  |
| *Б. Не коснулись ограничительной линии* |  |
| *В. Выбежали за пределы дорожки* |  |
| *Г. Всего вышеперечисленного* |  |
| 1. Когда выполняется прыжок в длину с места | *А. По сигналу учителя* |  |
| *Б. Когда рулетка правильно установлена в секторе* |  |
| *В. Когда учитель находится поблизости* |  |
| *Г. Когда учитель достал журнал для записи результатов* |  |
| 1. Когда выполняется метание мяча на дальность | *А. Когда принимающий готов ловить мяч* |  |
| *Б. По очереди* |  |
| *В. По сигналу учителя* |  |
| *Г. Когда Вам передали мяч* |  |
| 1. Признаки, что однокласснику стало плохо во время кросса | *А. Вспотел* |  |
| *Б. Учащенное дыхание* |  |
| *В. Покраснел* |  |
| *Г. Побледнел* |  |
| 1. Если заметили, что однокласснику стало плохо, Вы должны | *А. Помочь ему* |  |
| *Б. Немедленно вызвать скорую или школьного врача* |  |
| *В. Немедленно сообщить учителю* |  |
| *Г. Продолжить занятия, учитель сам заметит* |  |
| 1. Если Вы получили травму во время урока, ваши действия | *А. Немедленно сообщить учителю* |  |
| *Б. Потерпеть до конца урока* |  |
| *В. Сказать однокласснику* |  |
| *Г. Продолжить заниматься* |  |
| 1. При пожаре, Вы должны | *А. Немедленно выбежать на улицу* |  |
| *Б. Следуя указаниям учителя, выйти на улицу* |  |
| *В. Оставаться в спортивном зале до приезда пожарных* |  |
| 1. Вам нужно выйти из зала во время урока. Ваши действия | *А. Тихо выйти из зала, не отвлекая одноклассников* |  |
| *Б. Сказать учителю и выйти* |  |
| *В. Сказать учителю и дождаться разрешения* |  |
| 1. У Вас есть ограничения по сдаче нормативов. Ваши действия | *А. Постараться сдать нормативы* |  |
| *Б. Сказать учителю в начале учебного года* |  |
| *В. Напомнить учителю перед сдачей этих нормативов* |  |
| *Г. Не сдавать нормативы* |  |
| 1. Вы забыли спортивную форму, Ваши действия | *А. Не ходить на урок* |  |
| *Б. Заниматься со всеми* |  |
| *В. Находиться в спортивном зале во время урока* |  |
| 1. Что такое ЧСС | *А. Частота сердечных сокращений* |  |
| *Б. Число сокращений сердца* |  |
| *В. Чисто сердечные сокращения* |  |
| 1. После двойного свистка учителя, Вы должны | *А. Начать бег или игру* |  |
| *Б. Остановиться, замолчать и посмотреть на учителя* |  |
| *В. Замолчать и сесть на лавочку* |  |
| 1. Для чего необходимо соблюдать правила техники безопасности | *А. Для порядка в школе* |  |
| *Б. Для предотвращения травм* |  |
| *В. Что бы хорошо учиться* |  |

****

**5 – 0 ошибок; 4 – 1-4 ошибки; 3 – 5-9 ошибок; 2 – 10 ошибок и более**