

Вопросы для тестирования по технике безопасности на уроках физической культуры.

- Раздел лёгкая атлетика.

- 1. При групповом старте на короткие дистанции
 - А) бежать кратчайшим путём
 - Б) бежать только по своей дорожке
 - В) бежать к учителю
- 2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
 - А) нет
 - Б) можно
 - В) можно, со страховкой

Техника безопасности

- 3. Во время выполнения беговых упражнений
- А) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
- Б) соблюдать дисциплину
- В) слушаться товарищей
- 4. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно
- А) продолжить метания
- Б) продолжить, соблюдая осторожность
- В) прекратить метания

Техника безопасности

- 5. Где нужно находиться во время упражнения в метании
 - А) на безопасном расстоянии слева
 - Б) справа от метящего
 - В) за спиной
- 6. При прыжках в высоту
 - А) выполнять прыжок изучаемым способом
 - Б) выполнять прыжок «ласточкой»
 - В) выполнять прыжок любым способом

Техника безопасности

- 7. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
 - А) нет
 - Б) можно, но осторожно
 - В) можно
- 8. Разрешаются ли произвольные метания
 - А) разрешаются
 - Б) не разрешаются
 - В) разрешаются с соблюдением техники безопасности

Техника безопасности

- 9. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть
 - А) на кожаной подошве
 - Б) на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
 - В) «сланцы»
- 10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть
 - А) более интенсивной
 - Б) более лёгкой
 - В) обычной

Техника безопасности

- 11. Передавать
снаряд для метания
броском друг другу
 - А) можно
 - Б) нельзя
 - В) можно, соблюдая осторожность
- 12. В качестве
финишной ленточки
используют
 - А) легко рвущиеся ткани
 - Б) капроновые, нейлоновые нити
 - В) красивую шёлковую ленту шириной 5 см.

Техника безопасности

- 13. При проведении занятий по кроссу
 - А) проводить занятия в лесу
 - Б) оградить места расположения судейской бригады
 - В) оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша
- 14. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть
 - А) «слежалым», содержать камни, битое стекло
 - Б) перекопан, без посторонних предметов
 - В) сухой

Техника безопасности

- 15. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо
 - А) резко остановиться и начать отдыхать
 - Б) перейти на шаг и успокоиться
 - В) выполнить несколько прыжков

Техника безопасности

Раздел – лыжная подготовка.

- 16. Соблюдайте интервал при движении на лыжах
 - А) 10-15м.
 - Б) 3-4м.
 - В) 1м.
- 17. Можно ли выставлять лыжные палки при спусках вперёд
 - А) нет
 - Б) можно одну
 - В) нужно

Техника безопасности

- 18. При поломке и порче лыжного снаряжения и не возможности его починить в пути
 - А) нужно отправиться домой
 - Б) предупредить преподавателя и после его разрешения двигаться к лыжной базе
 - В) стоять и ждать
- 19. При спусках с горы
 - А) нужно останавливаться и ждать у подножия спуска
 - Б) подниматься в гору в месте спуска
 - В) не останавливаться у подножия спуска

Техника безопасности

- 20. При подъёме в крутую гору
- А) увеличить дистанцию до 10м.
- Б) уменьшить дистанцию
- В) соблюдать дистанцию 3-4м
- 21. Форма одежды на занятиях по лыжной подготовке
- А) должна быть лёгкой и свободной
- Б) должна соответствовать погоде
- В) ватная куртка и ватные брюки

Техника безопасности

- 22. Следите за товарищами и при появлении признаков обморожения (побледневшая кожа, потеря чувствительности открытых частей тела, носа, ушей, щёк)
- А) растереть обмороженный участок снегом
- Б) ничего не делать и в дальнейшем обратиться к врачу
- В) немедленно нужно начать растирать поверхность тела рядом с обмороженным участком до порозовения, после чего растирать непосредственно обмороженное место (растирать – шерстяной варежкой).

Техника безопасности

- 23. Дистанция при спусках должна быть
 - А) не менее 10м.
 - Б) не менее 15м.
 - В) достаточной, чтобы исключить столкновение
- 24. Если во время занятий или соревнований вы, по каким то причинам сошли с дистанции то
 - А) нужно немедленно идти домой
 - Б) нужно предупредить преподавателя (лично, через судью, товарища)
 - В) отправиться на прогулку.

Техника безопасности

- 25. На занятиях по лыжной подготовке.
Проверить надёжность крепления нужно
 - А) перед каждым занятием
 - Б) периодически
 - В) после каждого занятия
- 26. Рекомендовано заниматься 4-5 кл. на открытом воздухе при температуре
 - А) минус 18
 - Б) минус 14
 - В) минус 10

Техника безопасности

- 27. Рекомендовано заниматься 6-7 кл. на открытом воздухе при температуре
 - А) минус 16
 - Б) минус 10
 - В) минус 18
- 28. Рекомендовано заниматься 8-9 кл. на открытом воздухе при температуре
 - А) минус 10
 - Б) минус 12
 - В) минус 18

Техника безопасности

- 29. Рекомендовано заниматься 10-11 кл. на открытом воздухе при температуре
 - А) минус 16
 - Б) минус 18
 - В) минус 20
- 30. Во избежание потёртостей обувь должна быть
 - а) свободной
 - б) по размеру
 - в) тесной

**Раздел - спортивные игры,
самостоятельные занятия, плавание,
стрельба.**

- 31. 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
- 32. Обувь для занятий спортивными играми должна быть
 - А) на кожаной подошве
 - Б) удобные тапочки
 - В) на нескользкой подошве

Техника безопасности

- 33. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
 - А) с разрешения руководителя
 - Б) произвольно
 - В) с окончанием интереса
- 34. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам
 - А) не всегда
 - Б) по ситуации
 - В) да всегда

Техника безопасности

- 35. 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)
- 36. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть
- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

Техника безопасности

- 37. 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
- 38.Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, [спортивное оборудование](#), заниматься на неподготовленных площадках
- А) можно со страховкой
- Б) можно, соблюдая осторожность
- В) нельзя

Техника безопасности

- 39. При самостоятельных занятиях на тренажёрах
- А) заниматься по самочувствию
- Б) заниматься до «отказа»
- В) проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

- 40. Внешние признаки значительного утомления
- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд. в мин.
- Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд. в мин.
- В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд. в мин.

Техника безопасности

- 41. Уровень тренированности выше
 - А) чем чаще пульс и выше артериальное давление
 - Б) чем чаще пульс и ниже артериальное давление
 - В) чем реже пульс и ниже артериальное давление
- 42. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать
 - А) с разминки
 - Б) со сложных упражнений
 - В) с лёгких упражнений

Техника безопасности

- 43. Главная причина травматизма
- А) не внимательность
- Б) нарушение дисциплины
- В) нарушение формы одежды
- 44. При занятиях в бассейне можно ли бегать по бортику
- А) нельзя
- Б) можно, но осторожно
- В) можно, когда никого нет

Техника безопасности

- 45. При занятиях на воде можно ли шутки ради кричать «тону»
- А) нельзя
- Б) можно иногда
- В) периодически можно, для поддержания бдительности
- 46. Можно ли топить других детей
- А) можно
- Б) можно шутки ради
- В) нельзя

Техника безопасности

- 47. Запрещено без разрешения прыгать в воду, нырять
- А) когда нет учителя
- Б) всегда
- В) когда объясняют задание
- 48. Запрещается входить в бассейн после занятия
- А) всегда
- Б) иногда
- В) в одежде

Техника безопасности

- 49. В бассейне категорически запрещается
 - А) висеть на дорожках, бросать плавательные доски, вносить в бассейн посторонние предметы, сильно шуметь, подавать ложные сигналы о помощи, бегать, толкаться, подныривать, переходить на чужую дорожку
 - Б) входить на вышку и прыгать с неё без разрешения и наблюдения преподавателя, прыгать с бортика
 - В) всё перечисленное верно
- 50. Направлять оружие в людей
 - А) категорически запрещается
 - Б) можно, если оно не заряжено
 - В) можно, если оно находится в разобранном виде

Техника безопасности

- 51. Прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если в их расположении находятся люди
 - А) можно, если оружие учебное
 - Б) категорически запрещается
 - В) можно, только в «свою» мишень
- 52. В тире и на стрельбище категорически запрещается
 - А) проводить стрельбы из неисправного оружия
 - Б) проводить разборку и сборку оружия на огневом рубеже
 - В) всё перечисленное верно

Техника безопасности

- 53. При передаче оружия другому стрелку
 - А) закрыть затвор
 - Б) разрядить оружие и убедиться, что в нём не осталось патронов
 - В) передать оружие из рук в руки
- 54. Разрешается ли оставлять заряженное оружие на огневом рубеже
 - А) да
 - Б) да, если ни кого нет на огневом рубеже
 - В) нет

Техника безопасности

- 55. В тире и на стрельбище категорически запрещается
- А) брать на огневом рубеже оружие, трогать его или подходить к нему без разрешения, заряжать оружие до команды, выносить заряженное оружие с линии огня
- Б) отдыхать в специально отведённом месте
- В) слушать указания преподавателя

Ответы на тест

Фамилия Имя Класс

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.
34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.	41.	42.	43.	44.
45.	46.	47.	48.	49.	50.	51.	52.	53.	54.	55.