

Основы безопасности жизнедеятельности и физической культуры

A1.	Как должны идти пешеходы по загородной дороге? 1) Навстречу движению автомобилей 2) В попутном направлении с автомобилями 3) Не имеет значения 4) В противоположную сторону
A2.	Собираясь в поход, вам необходимо подобрать одежду. Какому ниже перечисленному требованию она должна соответствовать: 1) Одежда должна быть свободной и надеваться в несколько слоев 2) Одежда быть из синтетических материалов 3) Одежда должна быть однотонного цвета или из камуфлированного материала 4) Одежда может быть мокрой
A3.	Что является основным фактором в случае соприкосновения человека с электрическим током? 1) Сила тока 2) Скорость тока 3) Движение тока 4) Действие тока
A4.	К ЧС военного характера относится? 1) Неосторожное обращение с оружием 2) Захват заложников 3) Локальный вооруженный конфликт 4) Попадание в уличную перестрелку
A5.	С какой целью создана РСЧС? Выберите правильный ответ: 1) Прогнозирование чрезвычайных ситуаций на территории Российской Федерации и организация проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ 2) Объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации, городов и районов, а также организаций, учреждений и предприятий, их сил и средств в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций 3) Обеспечение первоочередного жизнеобеспечения населения, пострадавшего в чрезвычайных ситуациях на территории Российской Федерации 4) Объединение усилий органов центральной власти, органов исполнительной власти, субъектов Российской Федерации
A6.	Что является основным документом, регламентирующим борьбу с терроризмом? 1) Федеральный закон «О противодействии терроризму» 2) Правовые акты 3) Уголовный кодекс РФ 4) Гражданский кодекс РФ
A7.	К какой группе относятся здоровые люди, физическое и психическое развитие которых соответствует возрасту, они не имеют хронических заболеваний, редко

	<p>болеют?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) К 4 группе 2) Ко 2 группе 3) К 3 группе 4) К 1 группе
A8.	<p>Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Использование ежедневного циркулярного душа 2) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм 3) Ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду 4) Попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой
A9.	<p>Если из раны пульсирующей струей вытекает кровь алого цвета, то это:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Венозное кровотечение 2) Капиллярное кровотечение 3) Артериальное кровотечение 4) Паренхиматозное кровотечение
A10.	<p>При внутреннем кровотечении необходимо?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Приложить к области кровотечения тепло 2) Приложить к области кровотечения холод 3) Наложить на область кровотечения тугую повязку 4) Дать обильное питье
A11.	<p>Самостоятельное выполнение комплекса физических упражнений продолжительностью 15-20 минут по окончании учебного дня:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Способствует увеличению мышечной массы 2) Помогает похудеть 3) Способствует восстановлению сил, повышению тонуса мышц организма, улучшению дальнейшей умственной деятельности 4) Мешает качественному выполнению домашнего задания
A12.	<p>Какие физические качества наиболее целесообразно развивать с раннего возраста до 15-16 лет?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Сила и мощность 2) Выносливость и воля 3) Быстрота и гибкость 4) Скорость и ритм
A13.	<p>Назовите синоним термина «координационные способности»?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Гибкость 2) Быстрота 3) Ловкость 4) Хитрость
A14.	<p>Сколько спортсменов из России впервые участвовали на 4 Олимпийских играх в Лондоне 1908 г.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 5 человек 2) 3 человек 3) 1 человек

	4) 4 человек
A15.	<p>Вид деятельности, специфическим содержанием которого является использование физических упражнений для обучения движениям, развития физических качеств и приобретения специальных знаний, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) физической культурой 2) физической подготовкой 3) физической реабилитацией 4) физическим воспитанием
A16.	<p>Под техникой физических упражнений понимают:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) способы наиболее рационального и эффективного выполнения физического упражнения 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление 3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения
A17.	<p>Дозировать нагрузку, значит:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) изменить суммарное количество физических упражнений 2) изменить скорость выполнения одного и того же упражнения 3) строго регламентировать ее объем и интенсивность 4) выполнять упражнения в усложненных или облегченных условиях
A18.	<p>Как называется особенность развития человека, когда его биологический возраст опережает календарный?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Акселерация 2) Ретардация 3) Возрастная изменчивость 4) Синдром Дауна
A19.	<p>Каково содержание мышц у мужчин- спортсменов по отношению ко всей массе тела:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Около 30% 2) Около 40% 3) Около 50% 4) Около 70%
A20.	<p>Нормой двигательной активности для школьников пор числу шагов (локомоций) является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 8-10 тысяч шагов 2) 20-30 тысяч шагов 3) 30-50 тысяч шагов 4) 100 тысяч шагов