

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Безопасность жизнедеятельности**

*Выберите один правильный ответ из предложенных:*

**1. Безопасность - это:**

- а) область научных знаний, изучающая опасности и способы защиты от них человека в любых условиях его обитания;
- б) состояние деятельности, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасностей или отсутствие чрезмерной опасности;
- в) процесс распознавания образа опасности, установления возможных причин, пространственных и временных координат;
- г) совокупность факторов среды обитания, воздействующих на человека.

**2. Изолирующие средства индивидуальной защиты:**

- а) полностью изолирующие человека от факторов окружающей;
- б) очищают воздух от вредных примесей;
- в) предназначены для применения в условиях изолированных помещений;
- г) все перечисленное.

**3. Основным и наиболее опасным путем поступления вредных веществ в организм является поступление:**

- а) через желудочно-кишечный тракт с пищей и водой;
- б) через органы;
- в) через неповрежденную кожу путем резорбции;
- г) через поврежденную кожу.

**4. Действие током на организм сводится:**

- а) к нагреванию;
- б) к электролизу;
- в) к механическому воздействию;
- г) все ответы верны.

**5. Альфа- и бета-излучения, представляют опасность в большей степени:**

- а) при непосредственном воздействии их источника на ткани организма при попадании внутрь организма с вдыхаемым воздухом, водой, пищей;
- б) при внешнем облучении;
- в) при наведенной радиоактивности;
- г) нет правильного ответа.

**6. К физически опасным и вредным факторам НЕ ОТНОСЯТСЯ:**

- а) повышенная запыленность и загрязненность;
- б) повышенный уровень шума, акустических колебаний, вибрации;
- в) промышленные яды;
- г) повышенное или пониженное барометрическое давление.

**7. Реакция организма на раздражение из внешней или внутренней среды, осуществляемая при посредничестве центральной нервной системы:**

- а) приспособляемость;
- б) стабильность;
- в) реактивность;
- г) рефлекс.

**8. К основным способам защиты населения в ЧС относятся:**

- а) укрытие населения в защитных сооружениях;
- б) использование средств индивидуальной и медицинской защиты;
- в) рассредоточение и эвакуация населения из опасной зоны;
- г) все ответы верны.

**9. По тактическому назначению отравляющие вещества делятся на группы:**

- а) смертельные;
- б) раздражающие;
- в) временно-выводящие из строя;
- г) все ответы верны.

**10. Условия, при которых создается возможность возникновения несчастного случая называют:**

- а) опасной зоной;
- б) опасной ситуацией;
- в) экстремальной ситуацией;
- г) условия потенциального риска.

## **Физическая культура**

*Выберите один правильный ответ из предложенных:*

**11. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на ...**

- а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
- б) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
- в) повышение возможностей собственной дыхательной системы.
- г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

**12. Физические качества – это:**

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**13. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:**

- а) Дмитрий Саутин;
- б) Николай Орлов;
- в) Николай Панин-Коломенкин;
- г) Александр Попов.

**14. Поддача мяча в волейболе считается правильной, если она выполнена...**

- а) игроком задней линии.
- б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе.
- в) в левом или правом углу площадке.
- г) через пять секунд после свистка судьи.

**15. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

- а) физкультурной группой.
- б) спортивной группой.
- в) основной медицинской группой.
- г) здоровой медицинской группой.

**16. Неловкое движение может вызвать в суставе:**

- а) открытый перелом.
- б) ушиб.
- в) вывих и растяжение связок.
- г) закрытый перелом.

**17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:**

- а) подготовку к профессиональной деятельности.
- б) совершенствование физических возможностей человека.
- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) физической подготовленности к жизни.

**18. Объективной (прямой) оценкой выносливости является**

- а) коэффициент выносливости.
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО).
- в) время поддержания заданной активности.
- г) максимальное потребление кислорода.

**19. В лапте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу:**

- а) город.
- б) пригород.
- в) околица.
- г) городище.

**20. Перечислите, какие объективные показатели не используются в процессе самоконтроля:**

- а) самочувствие и настроение.
- б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление.
- в) умственная и физическая работоспособность.
- г) частота дыхания и ЖЕЛ.