**Итоговое тестирование по ОБЖ, 9 класс.**

**I часть.**

*Эта часть работы содержит задания с выбором одного правильного ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Запишите, выбранный вами вариант ответа.*

1.Производственные аварии и катастрофы могут привести:

а) к чрезвычайным ситуациям природного характера;

б) к чрезвычайным ситуациям техногенного характера;

в) к стихийным бедствиям;

г) к чрезвычайным ситуациям социального характера.

2.В каком местном органе управления можно выяснить потенциальную опасность возникновения чрезвычайных ситуаций в вашем районе проживания?

а) В отделении милиции.

б) в местном органе управления по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям;

в) в местном органе санитарно-эпидемиологического надзора;

г) на станции « скорой помощи».

3.Среди наиболее опасных природных явлений биологического характера, оказывающих существенное влияние на безопасность жизнедеятельности человека, выделяют ( отметьте неправильный вариант):

а) природные пожары;

б) эпидемии;

в) эпизоотии;

г) катастрофы.

4.Признаком остановки сердца НЕ является:

а) отсутствие координации;

б) потеря сознания;

в) состояние, когда зрачки расширены, не реагируют( нет сужения) на свет;

г) исчезновение пульса на сонной артерии.

5.В число ведомств, которые осуществляют борьбу с терроризмом в Российской Федерации, НЕ входят:

а) Федеральная служба безопасности Российской Федерации( ФСБ России);

б) Министерство внутренних дел Российской Федерации ( МВД России);

в) Министерство здравоохранения Российской Федерации;

г) Служба внешней разведки Российской Федерации ( СВР России).

6.Как называется газовая оболочка нашей планеты?

а) Атмосфера;

б) литосфера;

в) гидросфера;

г) воздушное пространство.

7.Обустроенная или приспособленная для движения транспортных средств полоса земли называется:

а) полигон;

б) дорога;

в) стадион;

г) улица.

8.Меры безопасности, которые целесообразно соблюдать в местах с неблагоприятной экологической обстановкой:

а) чаще ходить пешком вдоль автомобильных магистралей с интенсивным движением транспорта;

б) купаться в водоёмах, где качество воды не проверяется;

в) в повседневной жизни избегать мест, где концентрация вредных веществ превышает предельно допустимые нормы;

г)собирать ягоды вдоль автомобильных дорог.

9.Как называется установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон?

а) Режим дня;

б) дело всей жизни;

в) моральный кодекс;

г) личное дело гражданина.

10.Как называется стадия стресса, если его воздействие слишком долго остаётся на высоком уровне?

а) Стадия истощения;

б) стадия сопротивления;

в) стадия мобилизации;

г) стадия удовольствия.

**II часть**

*В этой части содержатся задания, которые требуют письменно дополнить информацию.*

2.1. Одним из способов защиты населения от чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени является его эвакуация. Сущность эвакуации заключается в организованном \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2.2. Вокруг радиационно, химически и биологически опасных объектов создаются

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2.3. Опасная ситуация – это стечение обстоятельств, которое при определённом развитии событий может привести к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.4. Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои возможности для сохранения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.5. Размещение в защитном сооружении производится по указанию \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Итоговое тестирование по физической культуре**

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

        а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

        б) процесс изменения функций и форм организма;

        в) часть общей человеческой культуры.

2.  В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?

        а) 1976 г., Монреаль;

        б) 1980 г., Москва;

        в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

        а) на личность в целом;

        б) на сердечно-сосудистую систему;

        в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

        а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

        б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

        в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

        а) Укрепление здоровья;

        б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

        в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

        а) Венок из ветвей оливкового дерева;

        б) звание почётного гражданина;

        в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

        а) Оглядываться назад;

        б) задерживать дыхание;

        в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

         а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

         б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

          в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

          а) Неправильная организация питания;

          б) слабая мускулатура тела;

          в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

          а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

          б) в период проведения игр прекращались войны;

          в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

          а) Прыжки со скакалкой;

          б) длительный бег до 25-30 минут;

           в) подтягивание из виса на перекладине.

12.  При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

           а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

           б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

           в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

           а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

           а) Платон (философ);

           б) Пифагор (математик);

           в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

           а) Римский император Феодосий I;

           б) Пьер де Кубертен;

           в) Хуан Антонио Самаранч.