

# СВОЯ ИГРА

**ОБЖ**

20    4040    6040    60  
8040    60    80    100

Физкультура

20    4040    6040    60  
8040    60    80    100

**ЗОЖ**

20    4040    6040    60  
8040    60    80    100

Олимпиец

2  
0    4040    6040    60  
8040    60    80    100

**ТЕХНОЛОГИЯ**

20    4040    6040    60  
8040    60    80    100

# ОБЖ 20

- Если ты потерялся в лесу, то для выживания необходимо решить несколько задач. Найди правильный ответ.
- А) выбрать место для бивака, сориентироваться, организовать заготовку топлива, воды, природных источников питания;
- Б) заготовить топливо, организовать подачу сигналов бедствия, определить направления выхода, выбрать тип временного укрытия;
- В) укрыться от холода, жары, ветра, установить дневную норму расхода воды, составить пищевой рацион, организовать поиск источника воды, пищи;
- Г) продолжать искать выход к людям.

# Правильный ответ

- Вариант В)



# ОБЖ - 40

- Что называется гипоцентром землетрясения, а что эпицентром?

# Правильный ответ

Гипоцентр или очаг землетрясения это место разрушения горной породы внутри Земли. Эпицентр – это условная точка на Земле, расположенная над очагом землетрясения.



# ОБЖ - 60

- Перечислите наиболее опасные природные явления биологического характера.

# Правильный ответ

- Природные пожары;
- Эпидемии;
- Эпизоотии;
- Эпифитотии;



# ОБЖ - 80

- В дождливую погоду во время движения троллейбуса произошел обрыв контактного провода, который упал на крышу. Водитель открыл дверь для выхода пассажиров. Как необходимо покинуть салон троллейбуса и почему?



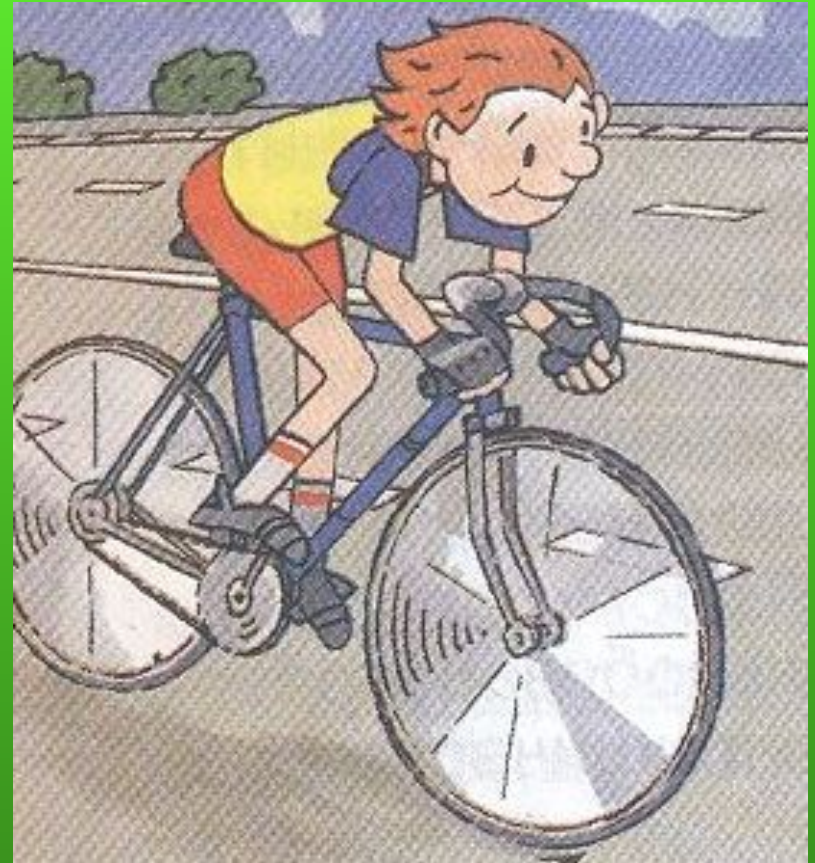
# Правильный ответ

Салон троллейбуса необходимо покидать через дверь только прыжком, опускаясь на обе ноги чтобы не поразило током.



# ОБЖ-100

- Кого разрешено перевозить на велосипеде и при каких условиях?
- Каковы правила перевозки грузов на велосипеде?



# Правильный ответ

Разрешается перевозить ребенка в возрасте до 7 лет на дополнительном сидении, оборудованном подножками.

Разрешается перевозить груз, который выступает не более, чем на 0,5 м по длине и ширине за габариты велосипеда и не мешает управлению.



# ФИЗКУЛЬТУРА-20

Физические упражнения, используемые для исправления различных нарушений опорно-двигательного аппарата, называются...

- А) подводящими; Б) имитационными;
- В) корригирующими;
- Г) общеразвивающими.

# Правильный ответ

**В) корректирующими;**



# ФИЗКУЛЬТУРА-40

Утомление на занятиях физической культурой и спортом может выражаться нарушением...

- А) координации движений; Б) зрения; В) состояния осанки; Г) обмена веществ

# Правильный ответ

**A) координации движений;**



# ФИЗКУЛЬТУРА-60

Для оценки физического развития человека наиболее часто используют...

- А) жизненную ёмкость лёгких, длину и массу тела; Б) уровень развития силы, выносливости, быстроты; В) сформированность двигательных умений и навыков; Г) всё вышеперечисленное



# Правильный ответ

**Г) всё вышеперечисленное**



# ФИЗКУЛЬТУРА-80

Утренняя гимнастика относится к ...

- А) образовательно- развивающей гимнастике;
- Б) оздоровительной гимнастике;
- В) спортивной гимнастике;
- Г) производственной гимнастике

# Правильный ответ

**Б) оздоровительной гимнастике;**



# ФИЗКУЛЬТУРА-100

**Разминку на тренировке  
обычно начинают с ...**

- А) упражнений для рук; Б)  
умеренного бега; В)  
дыхательных упражнений; Г)  
упражнений для туловища.**

# Правильный ответ

**Б) умеренного бега;**



**ЗОЖ -20**

**Назовите Международный  
день борьбы со СПИДом**

# Правильный ответ

1 декабря



# ЗОЖ-40

Всемирный день здоровья  
отмечается ежегодно...



# Правильный ответ

## 7 апреля



**ЗОЖ-60**

**Перечислите основные  
«законы здоровья»**

# Правильный ответ

- 1) Достаточная двигательная активность;
- 2) правильное питание;
- 3) закаливание;
- 4) соблюдение правил личной гигиены;
- 5) отказ от вредных привычек;
- 6) рациональный режим труда и отдыха



# ЗОЖ-80

Здоровый образ жизни – это...

# Правильный ответ

**Способ жизнедеятельности,  
направленный на сохранения  
и улучшение здоровья**



# ЗОЖ-100

Первая помощь при ушибах заключается  
в том, что ушибленное место следует...

Правильный ответ

**охлаждать**



# ОЛИМПИЕЦ -20

**Елена Исинбаева – чемпионка  
Олимпийских игр в легкой  
атлетике. Определите, в  
каком виде легкой атлетике?**

**А) спринт; Б) прыжки с  
шестом; В) прыжки в длину с  
разбега; Г) многоборье.**



Правильный ответ

**Б) прыжки с шестом;**



# ОЛИМПИЕЦ-40

Девиз Олимпийских игр-

- А) «Быть быстрее и сильнее»;
- Б) «Быстрее, выше, сильнее»;
- В) «Выше, быстрее, сильнее»;
- Г) «Быстрее к победе».

# Правильный ответ

**Б) «Быстрее, выше,  
сильнее»;**



# ОЛИМПИЕЦ-60

**Какие основные  
традиции проведения  
античных Олимпийских  
игр используются в  
современности?**

**Правильный ответ**

**Четырехлетний цикл  
проведения**



# ОЛИМПИЕЦ-80

Дистанцию 42 км195 м называют марафонской. Это произошло от...

А) названия техники бега;

Б) названия города;

В) имени первого чемпиона;

Г) имени воина, который преодолел данную дистанцию первым.

**Правильный ответ**

**Б) названия города;**



# ОЛИМПИЕЦ-100

**В каких видах спорта  
соревновались женщины во  
время первых зимних  
Олимпийских игр?**



**Правильный ответ**

**Фигурное  
катание**



# ТЕХНОЛОГИЯ-20

**Пищевая ценность продуктов и блюд измеряется в:**

- А) граммах**
- Б) килокалориях**
- В) килограммах**
- Г) джоулях**

Правильный ответ

**Б) килокалориях**



# ТЕХНОЛОГИЯ-40

**Для предохранения срезов  
деталей от осыпания их:**

**А) заметывают**

**Б) обмётывают**

**В) примётывают**

**Г) заутюживают**

Правильный ответ

**Б) обмётывают**



# ТЕХНОЛОГИЯ-60

**Каким инструментом можно  
загнуть проволоку и сделать  
из неё кольцо?**

**А) кусачки**

**Б) круглогубцы**

**В) отвёртка**

**Г) пассатижи**

# Правильный ответ

- **Б) круглогубцы**



# ТЕХНОЛОГИЯ-80

**От чего в большей мере зависит успешность деловой карьеры?**

**А) от уровня образования**

**Б) от устремлённости**

**В) от совпадения профессионально важных качеств личности требованиям профессии**

**Г) от случая**



**Правильный ответ**

**В) от совпадения  
профессионально важных  
качеств личности  
требованиям профессии**



# ТЕХНОЛОГИЯ-100

**Основные потребители  
электрической энергии:**

**А) осветительные приборы**

**Б) нагревательные приборы**

**В) Электродвигатели**

**В) генераторы**

**Г) трансформаторы**

# Правильный ответ

- **А) осветительные приборы**
- **Б) нагревательные приборы**
- **В) Электродвигатели**



