

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**ОК-8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

### **Задание 1 (Основы безопасности и защиты Родины)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Какое из перечисленных мероприятий относится к основным способам защиты населения в чрезвычайных ситуациях?**

1. Регулярные физические тренировки
2. Эвакуация населения из опасных зон
3. Проведение культурно-массовых мероприятий
4. Организация досуговой деятельности

Ответ: \_\_\_\_\_

*Ключ ответа: 2*

### **Задание 2 (Основы безопасности и защиты Родины)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Что означает сигнал гражданской обороны «Внимание всем!»?**

1. Начало спортивных соревнований
2. Необходимость немедленной эвакуации
3. Оповещение о чрезвычайной ситуации
4. Окончание рабочего дня

Ответ: \_\_\_\_\_

*Ключ ответа: 3*

### **Задание 3 (Основы безопасности и защиты Родины)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Какое средство индивидуальной защиты не применяется при радиационном заражении?**

1. Противогаз
2. Респиратор
3. Защитный костюм
4. Медицинская маска

Ответ: \_\_\_\_\_

*Ключ ответа: 4*

### **Задание 4 (Основы безопасности и защиты Родины)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Какой документ определяет основы государственной политики в области гражданской обороны?**

1. Конституция РФ
2. Федеральный закон «О гражданской обороне»
3. Трудовой кодекс РФ
4. Устав организации

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 2

**Задание 5 (Основы безопасности и защиты Родины)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Что означает аббревиатура СИЗ в контексте безопасности жизнедеятельности?**

1. Система измерительных средств
2. Средства индивидуальной защиты
3. Специальные изолирующие зоны
4. Спортивные игровые занятия

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 2

**Задание 6 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Какой принцип физической тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузок?**

1. Принцип систематичности
2. Принцип доступности
3. Принцип наглядности
4. Принцип прогрессирования

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 4

**Задание 7 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Какой показатель наиболее точно характеризует уровень физической подготовленности человека?**

1. Рост и вес
2. Результаты контрольных нормативов
3. Частота посещения спортивного зала
4. Стоимость спортивной формы

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 2

**Задание 8 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Чем гиподинамия опасна для здоровья?**

1. Избыточная физическая нагрузка
2. Недостаточная двигательная активность
3. Нарушение режима питания
4. Избыточный вес

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 2

**Задание 9 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

*Прочитайте текст, выберите правильный ответ.*

**Какова оптимальная частота занятий физической культурой для поддержания здоровья?**

1. 1 раз в неделю
2. 2-3 раза в неделю
3. 1 раз в месяц
4. Только по выходным

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 2

**Задание 10 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

Прочитайте текст, выберите правильный ответ.

**Какой вид физической активности наиболее эффективен для укрепления сердечно-сосудистой системы?**

1. Силовые упражнения
2. Аэробные нагрузки
3. Стретчинг
4. Дыхательная гимнастика

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 2

**Задание 11 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

Прочитайте текст, установите соответствие.

**Установите соответствие между видами физической активности и их основным воздействием на организм**

Виды физической активности		Воздействие на организм	
А	Бег	1	Развитие гибкости
Б	Плавание	2	Укрепление сердечно-сосудистой системы
В	Йога	3	Развитие силы
Г	Тяжелая атлетика	4	Укрепление всех групп мышц
		5	Снижение веса
		6	Укрепление мышц пресса

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В	Г

Ключ ответа: А2 Б4 В1 Г3

**Задание 12 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

**Какие из перечисленных мероприятий способствуют сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности?**

1. Регулярные перерывы для разминки
2. Организация рабочего места согласно эргономическим требованиям
3. Использование специальных упражнений для снятия утомления
4. Употребление энергетических напитков
5. Проведение производственной гимнастики
6. Увеличение продолжительности рабочего дня

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 1235

**Задание 13 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура)**

Прочитайте текст и запишите ответ.

**Спортсмен пробежал 3 км со средней скоростью 12 км/ч. Сколько минут он затратил на преодоление этой дистанции?**

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. 15

Эталонный ответ 2. 15 мин.

Эталонный ответ 3. 15 минут

**Задание 14 (Основы безопасности и защиты Родины)**

Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

Какие из перечисленных факторов относятся к основным принципам организации гражданской обороны?

1. Дифференцированный подход к защите населения
2. Постоянная готовность к чрезвычайным ситуациям
3. Ориентация на развлекательные мероприятия
4. Массовость и всеобщность защитных мероприятий
5. Приоритет защиты производственных помещений
6. Взаимодействие с международными организациями

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 124

**Задание 15 (Основы безопасности и защиты Родины)**

Прочитайте текст, установите соответствие.

Установите соответствие между видами чрезвычайных ситуаций и основными способами защиты:

Виды чрезвычайных ситуаций		Способы защиты	
А	Землетрясение	1	Эвакуация из зоны заражения
Б	Химическое заражение	2	Укрытие в защитных сооружениях
В	Радиационная авария	3	Укрытие под прочными конструкциями
		4	Использование респираторов
		5	Укрытие в бункере

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами.

А	Б	В

Ключ ответа: А3 Б1 В2

**Задание 16 (Основы безопасности и защиты Родины)**

Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

Какие из перечисленных мероприятий относятся к основным способам повышения устойчивости функционирования объектов экономики в чрезвычайных ситуациях?

1. Создание систем резервного энергоснабжения
2. Разработка планов эвакуации персонала
3. Проведение спортивных соревнований
4. Создание запасов материальных средств
5. Организация культурных мероприятий
6. Обучение персонала способам защиты

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 1246

**Задание 17 (Основы безопасности и защиты Родины)**

Прочитайте текст и установите последовательность. Запишите последовательность цифр в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.

Установите правильную последовательность действий при возникновении пожара в здании.

1. Сообщить в пожарную охрану по телефону 101
2. Немедленно покинуть помещение
3. Оповестить окружающих о пожаре
4. Отключить электроэнергию
5. Использовать первичные средства пожаротушения

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 32145

**Задание 18 (Основы безопасности и защиты Родины, ГИА)**

*Прочитайте текст и запишите ответ.*

**На сколько зон делится территория, подвергшаяся радиоактивному заражению, в зависимости от уровня радиации?**

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа:

Эталонный ответ 1. 4

Эталонный ответ 2. На 4

Эталонный ответ 3. На 4 зоны

**Задание 19 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура, ГИА)**

*Прочитайте текст, выберите правильные ответы. Запишите выбранные цифры в поле для ответа без пробелов и знаков препинания.*

**Какие из перечисленных утверждений о здоровом образе жизни являются верными?**

1. Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунитет.
2. Для поддержания здоровья достаточно заниматься спортом 1 раз в месяц.
3. Правильное питание является важной составляющей здорового образа жизни.
4. Вредные привычки не влияют на физическую подготовленность.
5. Режим дня способствует поддержанию высокой работоспособности.
6. Здоровый сон не имеет значения для восстановления организма.

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 135

**Задание 20 (Физическая культура, ОГСЭ.05 Физическая культура, Производственная практика (преддипломная))**

*Прочитайте текст, вставьте пропущенные слова.*

1. Для поддержания высокой работоспособности при длительной работе за компьютером необходимо регулярно проводить \_\_\_\_\_ для глаз.
2. Профилактика гиподинамии у программистов включает обязательное использование \_\_\_\_\_ во время перерывов.
3. Для сохранения здоровья позвоночника рекомендуется использовать \_\_\_\_\_ на рабочем месте.
4. Соблюдение правильного \_\_\_\_\_ способствует повышению концентрации внимания при программировании.
5. Для снятия мышечного напряжения после рабочего дня эффективны \_\_\_\_\_ упражнения.

Ответ: \_\_\_\_\_

Ключ ответа: 1. гимнастику; 2. физической активности; 3. эргономичное кресло; 4. режима труда и отдыха; 5. релаксационные