

ИТОГОВАЯ РАБОТА

Задание предназначено для аттестации за четверть, отправляется учителю своей школы.

1. 10 класс
2. Основы безопасности жизнедеятельности
3. Дата: 16.02.2021

1. Какие из перечисленных упражнений наиболее полезны для:

- 1) Развития силы мышц _____;
- 2) Развития быстроты _____;
- 3) Развития гибкости _____.

Сгибания-разгибания; упражнения, требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений; упражнения в внешнем сопротивлением; наклоны; повороты; упражнения с преодолением веса собственного тела; махи; вращения.

2. Верны ли следующие суждения:

- А) Аэробные упражнения – это упражнения, для выполнения которых мышцам не нужен кислород;
Б) Поднятие тяжестей, бег на короткие дистанции, волейбол являются анаэробными упражнениями.

- 1) Верно только А;
- 2) Верно только Б;
- 3) Оба суждения верны;
- 4) Оба суждения неверны.

3. Перечислите основные методы закаливания:

- 1) _____;
- 2) _____;
- 3) _____;
- 4) _____;
- 5) _____.

4. Верны ли следующие суждения о здоровье:

- А) Здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
Б) Здоровье каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни.

- 1) Верно только А;
- 2) Верно только Б;
- 3) Оба суждения верны;
- 4) Оба суждения неверны.

5. Что включает в себя режим жизнедеятельности человека?
