Итоговая контрольная работа 10 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 10 класс  Вариант 1   1. Когда празднуются зимние Олимпийские игры?   А)Это зависит от решения МОК.  Б)В течение первого года празднуемой Олимпиады.  В)В течение второго календарного года,следующего после года начала Олимпиады.  Г)В течение последнего года празднуемой Олимпиады.   1. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?   А)Палестра.  Б)Амфитеатр.  В)Гимнасии.  Г)Стадиодром.   1. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в …   А)1920 г. в Антверпене (Бельгия).  Б)1924 г. в Шамони (Франция).  В)1926 г. в Гармиш-Патренкирхене (Германия).  Г)1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария).   1. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в …   А)Олимпийской хартии  Б)Олимпийской клятве.  В)Положении об олимпийской солидарности.  Г)Официальных разъяснениях МОК.   1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в …   А)Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.  Б)Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.  В)Совершенствовании природных, физических свойств людей.  Г)Создании специфических природных ценностей.   1. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?   А)Физическая подготовка.  Б)Физическое совершенствование.  В)Физическое развитие.  Г)Физическое упражнение.   1. Основу дигательных способностей составляют…   А)Двигательные автоматизмы.  Б)Сила,быстрота,выносливость.  В)Гибкость и координированность.  Г)Физические качества и двигательные умения.   1. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью…   А)Скоростных упражнений.  Б)Силовых упражнений.  В)Упражнений «на гибкость».  Г)Упражнений «на выносливость».   1. Основными источниками энергии для организма являются…   А)Белки и витамины.  Б)Углеводы и жиры.  В)Углеводы и минеральные элементы.  Г)Белки и жиры.   1. Первая помощь при ушибах мягких тканей:   А)Холод на место ушиба ,покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины,обильное теплое питье.  Б)Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание. | Итоговая контрольная работа 10 класс  Вариант 2  1. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?  А)При переломах плечевой и бедренной кости.  Б)При переломах локтевой и бедренной кости.  В)При переломах лучевой и малоберцовой кости.  Г)При переломах большеберцовой и малоберцовой кости.  2 .Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…  А)Закаливания и физиотерапевтических процедур.  Б)Совершенствования телосложения.  В)Обеспечения полноценного физического развития.  Г)Формирования двигательных умений и навыков.  3. Физическая культура представляет собой…  А) учебный предмет в школе  Б) Выполнение упражнений  В) Процесс совершенствования возможностей человека  Г) Часть человеческой культуры  4. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором…  А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы  Б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается  В) он бодр и жизнерадостен  Г) наблюдается все выше перечисленное  5.В легкую атлетику входят следующие виды спорта…  А) ходьба, бег, прыжки, метания  Б) гимнастика, бег, прыжки, плавание  В) плавание, бег, велосипед, прыжки  Г) футбол, баскетбол, волейбол, теннис.  6.Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том,что ушибленное место следует…  А)Охлаждать.  Б)Нагревать.  В)Покрыть йодной сеткой.  Г)Потереть,массировать.  7. Правильное дыхание характеризуется…  А)Вдохом через нос и выдохом ртом.  Б)Более продолжительным вдохом.  В)Более продолжительным выдохом.  Г)Соотношение продолжительности вдоха и выдоха.  8.Термин «Олимпиада» обозначает…  А)Год проведения Олимпийских игр.  Б)Четырехлетний период между Олимпийскими играми.  В)Собрание спортсменов в одном городе.  Г)Смноним Олимпийских игр.  9.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?  А)В1984 г. ХХ111 Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.  Б)В1980 г Х11 Олимпийские игры проводились в Москве.  В)Олимпийские игры провели в Сочи в 2014г.  Г)В нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.  10.Первые летние Олимпийские игры современности состоялись…  А)1896г.,Афины,Греция.  Б)1996 г.,Афины,Греция.  В)776г. до н.э.,Афины,Греция.  Г)2014 г.,Сочи,Россия. |