

**Тест для прохождения итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программе "ВОЛЕЙБОЛ"**

1. В каком году и где проходила летняя Олимпиада в России?
  - а) 1980 в Москве;
  - б) 2014 в Сочи;
  - в) 1994 г. в Саратове;
  - г) 2013 в Санкт-Петербурге.
  
2. Какая страна считается родиной волейбола?
  - а) Америка;
  - б) Россия;
  - в) Финляндия;
  - г) Англия.
  
3. Как звучит олимпийский девиз на Олимпиадах?
  - а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
  - б) «Самый сильный и выносливый»
  - в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
  - г) «Я — победитель»
  
4. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр современности?
  - а) Пьер де Кубертен;
  - б) Николай Панин;
  - в) Эдита Пьеха;
  - г) Виктор Цой.
  
5. Недостаток витаминов в организме человека называется:
  - а) авитаминоз;
  - б) гиповитаминоз;
  - в) гипервитаминоз;
  - г) бактериоз.
  
6. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
  - а) летающий мяч;
  - б) прыгающий мяч;
  - в) игра через сетку;
  - г) парящий мяч.
  
7. 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;

в) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;

г) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

8. Солнечные ванны лучше всего принимать:

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

10. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;

б) 9х12 м;

в) 8х16 м;

г) 9х18 м.

Тест считается выполненным успешно при правильном ответе на 7 из 10 предлагаемых вопросов.