**Тест для прохождения итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Футбол»:**

 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 футбола?

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. С каких частей тела надо начинать разминку?

а) с мышц ног;

б) с мышц брюшного пресса;

в) с мышц плечевого пояса;

г) не имеет значения;

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. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

а) вести здоровый образ жизни:

б) читать подходящую литературу;

в) уважать старших.

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