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

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. Как звучит олимпийский девиз на Олимпиадах?

а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»

б) «Самый сильный и выносливый»

в) «Быстрее! Сильнее! Выше!

г) «Я -победитель»

3. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Пьер де Кубертен

б) Николай Панин

в) Эдита Пьеха

г) Виктор Цой

4. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз

г) бактериоз.

5. 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

6. 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.

7. 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.

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

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

9. 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 9 предлагаемых вопросов.