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

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. 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.

6. 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.

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

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

Тест считается выполненным успешно при правильном ответе на 4 из 7 предлагаемых вопросов.