**ВИКТОРИНА ВОПРОС – ОТВЕТ**

**7 класс.**

**1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий б) средний

в) низкий г) любой

**2. В какой спортивной игре нет вратаря?**

а) футбол б) хоккей

в) водное поло г) баскетбол

**3. Строевые упражнения – это:**

а) акробатика б) повороты на месте, перестроения

в) низкий старт г) верхняя подача

**4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

а) «ножницы» б) «перешагивание»

в) «согнув ноги» г) «прогнувшись»

**5.** **Как часто проходят летние Олимпийские игры?**

а) каждый год б) один раз в два года

в) один раз в три года г) один раз в четыре года

**6.** **Олимпийский девиз:**

а) «Быстрее, выше, сильнее» б) «Сильнее, выше, быстрее»

в) «Выше, точнее, быстрее» г) «Выше, сильнее, дальше»

**7. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы б) спортивную форму

в) спортивную обувь г) халат

**8. Акробатика – это:**

а) прыжок через козла б) повороты, перестроения

в) кувырки, перестроения г) упражнения с гантелями

**9. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:**

а) на равнине и в гору б) в гору и под уклон

в) с крутой горы и под уклон г) под уклон и на равнине

**10. При проведении соревнований по баскетболу нужно:**

а) спорить с судьей б) знать правила игры

в) быть в спортивной форме и снять все украшения г) быть в школьной форме

**11. Выберите родину футбола:**

а) Франция б) Англия в) Италия г) Бразилия

**12. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у**

**здорового человека:**

а) 70-80 ударов в минуту б) 50-60 ударов в минуту

в) 90-100 ударов в минуту г) 100-110 ударов в минуту

**13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и**

**выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки),**

**для восстановления внимания и работоспособности?**

а) 1 час 30 минут б) 1 час в) 40-45 минут г) 25-30 минут

**14. Назовите количество игроков на площадке в одной баскетбольной команде:**

а) 10 б) 5 в) 12 г) 8

**15. К основным физическим качествам относятся …**

а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

б) Бег, прыжки, метания

в) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

г) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

**16. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

а) Переутомлением б) Усталостью

в) Нагрузкой г) Перегрузкой

**17. При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:**

а) не менее 10 метров б) не менее 30 метров

в) не менее 20 метров г) не менее 40 метров

**18. Бег на какие дистанции называется бегом на длинные дистанции:**

а) 400 и 800 метров б) 1000, 1500 и 2000 метров

в) 100 и 200 метров г) 30 и 60 метров

**19. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

а) «перекидной» б) «волна»

в) «флоп» г) «перешагивание»

**20. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) в Москве б) в Санкт-Петербурге

в) в Сочи г) в Киеве

**21. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори б) медвежонок Миша

в) пёс Коби г) зверёк Иззи

**22. Что относится к гимнастике?**

а) ворота б) перекладина

в) шиповки г) ласты

**23. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой б) солнцем

в) воздухом г) холодом

**24. Что такое осанка?**

а) привычная поза человека в вертикальном положении

б) силуэт человека

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп

**25. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а) футбольным мячом б) волейбольным мячом

в) баскетбольным мячом г) резиновым мячом

**26. По какой части тела замеряется результат прыжка в длину?**

а) По руке и ноге

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания

в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

г) По любой части тела

**27. Какой вид спорта является командным:**

а) легкая атлетика

б) фигурное катание

в) плавание

г) хоккей

**28.** **Что нужно сделать перед выполнением сложного упражнения?**

а) Поесть б) Размяться

в) Надеть спортивную форму г) Побегать

**29. При выполнении упражнений поточным методом надо?**

а) Соблюдать правила безопасности

б) Слушать задания учителя

в) Соблюдать безопасную дистанцию

г) Хорошо себя вести

**30. Для чего надо заниматься физической культурой:**

а) для укрепления здоровья и совершенствования физических качеств

б) для времяпровождения

в) для обучения двигательным действиям

г) для улучшения настроения

31. Назовите Международный день борьбы со СПИДОМ (1 декабря)

32. Назовите Всемирный день борьбы с наркоманией? (1 марта)

33. Всемирный день здоровья отмечается ежегодно… (7 апреля)

34. Перечислите основные «законы здоровья»:

* Двигательная активность
* Правильное питание
* Закаливание
* Соблюдение правил личной гигиены
* Отказ от вредных привычек
* Рациональный режим труда и отдыха

35. Перечислите основные искушения человека, которые сокращают жизнь?

* Табак
* Алкоголь
* Наркотики
* Неразборчивость в еде

36. Сколько по времени проводится зарядка? (10-15 минут и включает 8 – 12 упражнений).

37. Избыточный вес оказывает ….. (отрицательное воздействие на системы организма)

38. Температура воздуха в спортивном зале должна поддерживаться на уровне (15 – 17 градусов по Цельсию).

39. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – это … (способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья).

40. С какой целью планируют режим дня? ( Для поддержания работоспособности организма).

41. Какие разновидности отдыха вы знаете? (Активный и пассивный).