**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).