



**В здоровом  
теле –  
здоровый дух**

**Слово «спорт» имеет два значения:**

- **Физические упражнения с целью укрепления организма**
- **Атлетическая деятельность, требующая специальной подготовки и**





# Инструкция к интерактивному тесту

- Внимательно прочитайте утверждение

- Ответьте, верно ли это утверждение (ДА/НЕТ)

- При совпадении ставите себе 1 балл, иначе 0 баллов

- Подсчитайте количество набранных баллов за 11

вопросов и узнайте свой



# Вопрос

**Самый лучший способ быть в хорошей форме – каждый день делать зарядку с большой нагрузкой**





# Вопрос

2

**Чем больше разрабатывать мышцы, тем они слабее становятся**



# Вопрос

**Вы не можете переусердствовать в занятиях спортом: чем больше вы занимаетесь, тем лучше**





# Вопрос

4

**Эффект от спортивных упражнений  
наступает тогда, когда вы начинаете  
задышаться, выполняя их**



# Вопрос

**Заниматься упражнениями одинаково  
хорошо и в тепле, и на холоде**





# Вопрос

**Можно приобрести хорошую форму и поддерживать её, занимаясь спортом всего лишь несколько минут в неделю**

# Вопрос

**Ритмическая гимнастика – самое лучшее  
упражнение для разогрева**





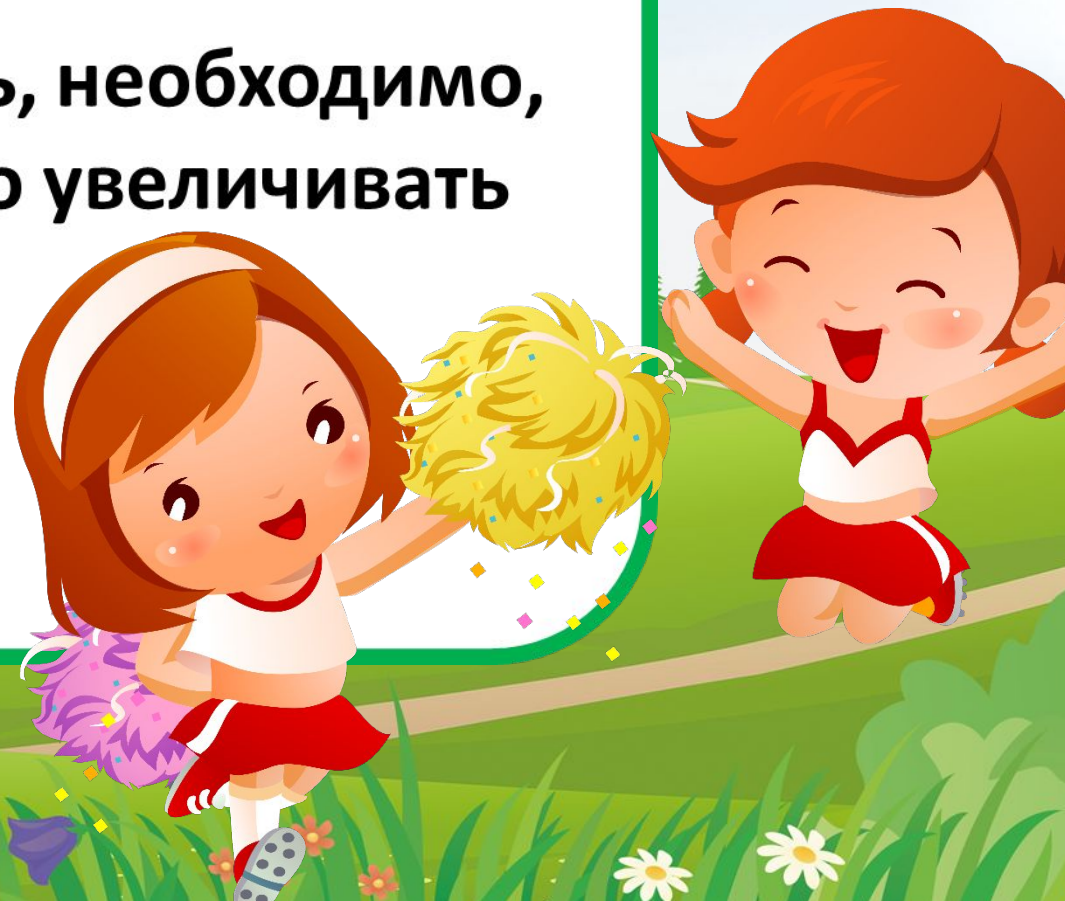
# Вопрос

**Если вы будете интенсивно и постоянно заниматься спортом, то у вас будут сильные мышцы**



# Вопрос

**Для того, чтобы укрепнуть, необходимо,  
делая зарядку, постоянно увеличивать  
нагрузку**





# Вопрос

**Вы не должны отказаться от вашего  
обычного комплекса упражнений, если не  
зажила травма**



# Вопрос

**От зарядки только по выходным больше  
вреда, чем пользы**





# Ваш результат

Если вы набрали 0 – 4 балла: занимаясь спортом самостоятельно, вы можете себе навредить, получить травму. Найдите тренера!

Если вы набрали 9 – 11 баллов: вы много знаете о том, как правильно заниматься спортом. А не стать ли вам тренером?

Если вы набрали 5 – 8 баллов: вы можете заниматься спортом самостоятельно. При регулярных тренировках вы принесёте пользу своему здоровью.

