



**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
задыхаться, 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**



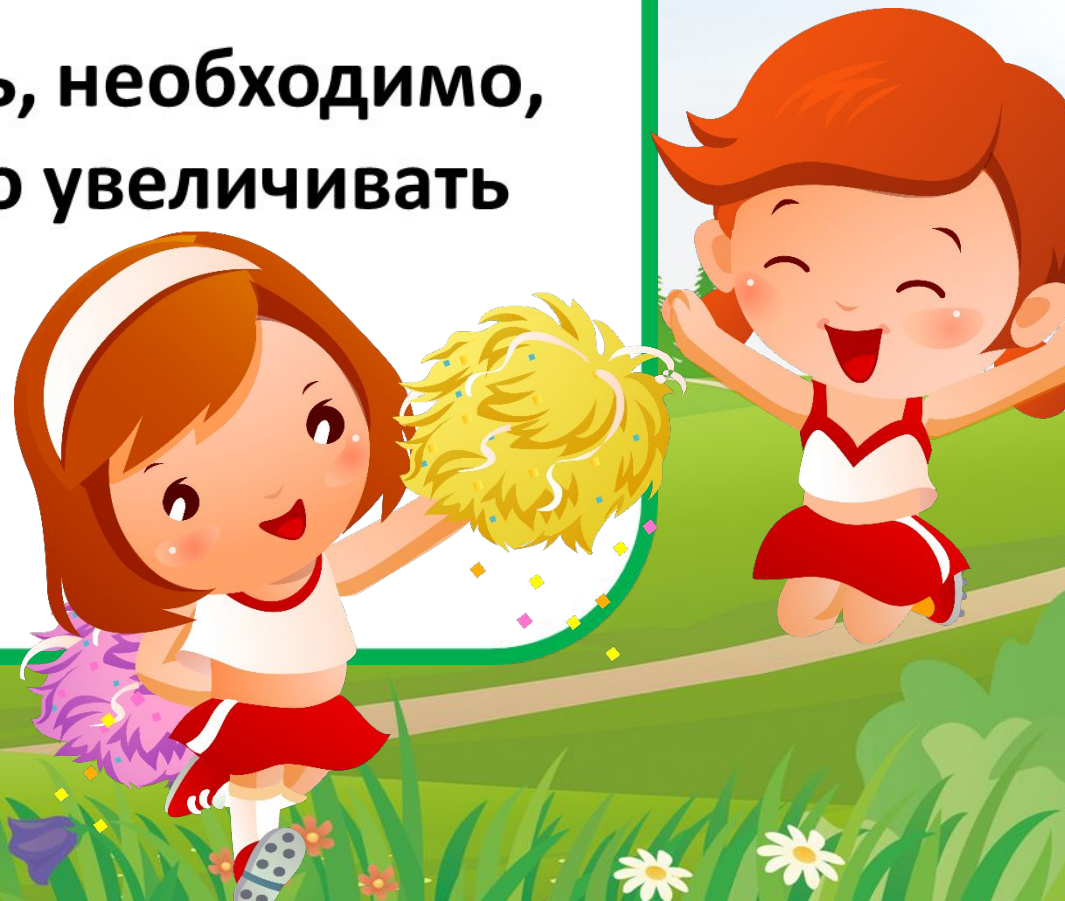
Вопрос

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



Вопрос

**Для того, чтобы окрепнуть, 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 своему здоровью пользу.

