**ТЕСТ «В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ»**

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

(а) Верно (б) Неверно

**2.Чем больше развиваешь мышцы, тем слабее они становятся.**

(а) Верно (б) Неверно

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

(а) Верно (б) Неверно

**4.Эффект от спортивных упражнений наступает тогда, когда вы начинаете задыхаться, выполняя их.**

(а) Верно (б) Неверно

**5.Заниматься упражнениями одинаково хорошо и в тепле и на холоде.**

(а) Верно (б) Неверно

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

(а) Верно (б) Неверно

**7.Ритмическая гимнастика самое лучшее упражнение для разогрева.**

(а) Верно (б) Неверно

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

(а) Верно (б) Неверно

**9.Для того, чтобы окрепнуть, необходимо, делая зарядку, постоянно увеличивать нагрузку.**

(а) Верно (б) Неверно

**10.Вы не должны отказываться от вашего обычного комплекса упражнений, если не зажила травма.**

(а) Верно (б) Неверно

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

(а) Верно (б) Неверно

Соотнеси свои ответы с рекомендациями ученых:

1.**Неверно.** Вашим мышцам необходимо время, чтобы отдохнуть от большой нагрузки. Лучше всего менять программу: в один день делать легкую зарядку, а в другой увеличивать нагрузку.

2.**Неверно.** Что касается мышц, то если вы постоянно разрабатываете их, это ид т им только на пользу. Многое из того, это мы считаем старением, на самом деле вызвано не перенапряжением мышц, а недостатком нагрузки на них.

3.**Неверно.** Если вы слишком переусердствуете в упражнениях, то это может привести к различным травмам. Занимайтесь спортом не чаще трех- четырех раз в неделю.

4.**Неверно.** Никогда не доводите себя до такого состояния, когда не будет хватать воздуха. Это может повредить здоровью.

5.**Неверно.** При жаркой погоде вы быстрее теряете силы и ослабеваете: увеличивается нагрузка на сердце.

6.**Неверно.** Хотя делать зарядку даже несколько минут в неделю лучше, чем не делать вообще. Для того, чтобы быть в хорошей форме, вам необходимо заниматься спортом как минимум по 30 минут три раза в неделю.

7.**Неверно.** В качестве разогрева ритмическая гимнастика пустая трата времени. Лучше вместо этого позанимайтесь минут 10 упражнениями на растяжку.

8.**Неверно.** Только упражнения на поднятие тяжестей (штанга и т.п ) способствуют тому, чтобы вы превратились в звезду бодибилдинга. Остальные упражнения просто укрепляют мышцы.

9**.Верно.** Да, это известный метод тренировки. Для того, чтобы вы становились сильнее и выносливее, нужно увеличивать нагрузки на тело, иначе оно привыкнет к предыдущей программе, которую со временем все легче и легче станет выполнять.

10.**Верно.** «Прислушивайтесь» к своему телу и поддерживайте себя в форме, выполняя упражнения, которые не повредят травмированным местам.

11.**Верно.** Когда вы занимаетесь всего раз в неделю, у вас больше шансов навредить себе. Для того, чтобы быть в достаточно хорошей форме и никак не навредить себе, вы должны заниматься 3-5 раз в неделю.