Анкета участника группы здоровья

**1.Что мотивирует Вас на занятие в группе здоровья?**

а) сохранение здоровья;

б) потребность в общении;

в) свой вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2.Как долго Вы занимаетесь в группе здоровья?**

а) менее 1 года

б) с 1до 3 лет

в) 3 года и более;

г) более10 лет.

**3.Чувствуете ли Выулучшение со стороны сердечно-сосудистой системы, например, при подъеме по лестнице без одышки?**

а) до 2 этажа;

б) до 3 этажа;

в) до 5 этажа и выше

г) свой вариант ответа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Частоли Вы болеете простудными заболеваниями?**

а) 1 раз в год;

б) 2 раза в год;

в) более 2 раз в год;

 г) свой вариант ответа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **5.Появилась ли у Вас гибкость, выносливость, сила мышц, подвижность суставов?**

 а) да;

 б) нет;

 в) без изменений

г) свой вариант ответа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6.Соответствует ли Ваш вес норме?**

 а) норма

б) выше нормы на 2-3 кг;

 в) выше нормы более 5 кг.

**7.Выработалось ли желание заниматься физическими упражнениями самостоятельно?**

 а) да;

 б) нет. Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 в) не регулярно. Почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8.Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями самостоятельно?**

а) ежедневно

б) периодически 2 раза в неделю

в) нерегулярно

г) свой вариант ответа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9.Ведете ли Вы дневник самоконтроля?**

а) да;

 б) нет;

 в) не регулярно.

**10.Рекомендуете ли Вы своим знакомым заниматься в группе здоровья?**

 а) да; б) нет.